



# SINDbladet

Nr. 3 | Juni 2011 | Udgivet af Landsforeningen SIND

**Gør musik dig 9 pct. gladere?**

Flere unge med skizofreni kommer sig | Tema: SINDs årsberetning  
Mundtørhed kan ødelægge tænderne | Poesi | Bøger | Siden sidst | Lokalnyt



# Stop hetzen

Mod mennesker med handicap og socialt udsatte

AF KNUD KRISTENSEN, landsformand



Foto: Lars Svankjær

**D**en 1. juni kalder Danske Handicaporganisationer, Det Sociale Netværk, FOA, HK-Kommunal, Dansk Socialrådgiverforening og Socialpædagogerne til stormøde på Hotel Nyborg Strand.

Formålet med mødet, som afholdes samtidig med, at dette blad udkommer, er at sende et klart signal til Kommunernes Landsforening og politikerne på Christiansborg om at stoppe hetzen mod alle de, der er anderledes (og dyre for samfundet).

KL har nu i godt et år kørt en målrettet kampagne, hvor man hænger mennesker med handicap – herunder psykisk syge – ud. Trods tilsyneladende sober sprogbrug er det billede af handicappede, som KL helt bevidst forsøger at skabe i offentligheden, at disse mennesker er udgiftstunge gøgeunger, der stjæler alle pengene fra normalområdet.

KL sætter nu trumf på ved at bede om lov til selv at bestemme serviceniveauet. Samtidig skal borgernes klagemuligheder afskaffes.

Hverken indhold eller form er acceptabelt. Derfor er ordet hetz dækkende for det, vi oplever.

Især er det skæmmende og helt uacceptabelt, at KL som interesseorganisation for kommunerne (der har hovedansvaret for at forvalte det danske velfærdssystem) går i offensiven og bruger skattekrone på direkte at lægge en gruppe udsatte borgere for had.

Vi må naturligvis tåle, at der rejses en debat om, hvilket serviceniveau vi vil have i Danmark. Vi må også tåle, at det diskuteres, om vi har råd

til at opretholde dette eller hint tilbud til handicappede og andre udsatte.

MEN det er uacceptabelt, at en gruppe svage borgere udstilles som grådige egoister, der rager til sig på bekostning af børnehævebørn og de ældre. Er det urimeligt at bede om en saglig debat baseret på fakta og overblik?

Det er direkte usmageligt, når enkeltsager blæses op og bruges til at understrege den påståede grådighed.

En af de kendte sager handler om en ung, der hver dag køres i taxa fra Kalundborg til hovedstadsområdet for at modtage specialundervisning.

Her glemmer KL behændigt, at grunden til dette spild af skattekrone er, at Kalundborg Kommune i årevis har nægtet at give den pågældende den specialundervisning, som vedkommende havde krav på.

“Det, vi ser nu, peger i den gale retning, og vi mener, at det er nødvendigt at råbe vagt i gevær

Helt galt bliver det, når borgmestre fra både rød og blå blok i deres iver for at belyse hvor galt det står til, fremstiller enkeltsager med en sådan detaljerigdom, at andre borgere i nærområdet ikke er i tvivl om, hvem den pågældende sag handler om. Dette er formentlig direkte ulovligt.

## Angreb på klagesystemet

Nu retter KL så også skytset imod klagesystemet, som de beskriver som udgiftsdrivende.

Sandheden er, at klageinstanser på det sociale område er borgernes værn mod afgørelser, der er enten er åbenlyst ulovlige eller som forhastet er baseret på forkerte forudsætninger grundet travlhed på rådhusene.

Sandheden er altså ikke, at klageinstanser øger udgifterne. Sandheden er, at kommunerne har forsøgt at spise borgerne af med billigere og dårligere løsninger end dem, de har krav på ifølge lovgivningen.

Afskaffer vi klagesystemet, så er det ensbetydende med at sige klart til kommunerne, at de ikke behøver at overholde lovene.

I forbindelse med kommunalreformen blev endnu flere opgaver lagt ud til kommunerne. Hermed blev opgaverne placeret tæt på borgerne, hvilket alt andet lige er godt.

En forudsætning for denne udlægning er, at der er et velfungerende klagesystem – uden dette vil borgerne kunne risikere fuldstændig vilkårlighed. Det er OK med forskellige kommunale serviceniveauer, men de skal være baseret på minimumsstandarder.

SINDs vision er et samfund, hvor menneskets personlige værdighed og værd vægtes højere end økonomiske hensyn.

Det, vi ser nu, peger i den gale retning, og vi mener, at det er nødvendigt at råbe vagt i gevær.



**SINDbladet**  
40. årgang  
ISSN 1603-7057

**Udgiver**  
Landsforeningen SIND  
Jernbane Allé 45, 3.  
2720 Vanløse  
Tlf: 35 24 07 50 Fax: 35 36 11 36  
landsforeningen@sind.dk  
www.sind.dk  
Mandag-torsdag kl. 10-15  
Fredag kl. 10-14

**Redaktør**  
Henrik Harring Jørgensen

**Redaktion**  
Knud Kristensen (ansvarshavende), Jesper Steen Andersen, Lars Christensen, Rita Paaske Christensen, Lennart Karlin, Kristian Bennedsen og Ingelise Svendsen.  
redaktionen@sind.dk

Følgende har også bidraget:  
Rasmus Damkjær, Daniel Dyrbjerg m.fl.

Indhold fra SIND-bladet må gerne citeres med kildeangivelse, jf. ophavsretslovens bestemmelser om citatet. Bladet påtager sig intet ansvar for indsendt materiale.

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

**Annoncer**  
Lennart Karlin.  
leka webspeed.dk

**Forsidefoto**  
www.colorbox.com

Layout  
Proremus

**Tryk**  
KLS Grafisk Hus A/S

**Oplag**  
8.000

### Materiale til bladet

Læserbreve og forslag til stof kan indsendes elektronisk (redaktionen@sind.dk) eller med post til landsforeningens sekretariat (mærket redaktionen). Medsend gerne billeder og/eller illustrationer.

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

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

Tekst modtages helst i word-format. Digitale billeder modtages helst i jpg-format.

### Aftal optagelse

Da vi – som nævnt – modtager langt mere stof end vi har plads til, anbefales det, at der i god tid træffes aftale med redaktionen, hvis der planlægges indsendelse af indlæg til bladet.

### Skrivevejledning

Skriv gerne en overskrift og en lille indledning om emnet. Dernæst kommer historien og en lille afslutning.

Hvis du medsender billeder og illustrationer, så husk at angive faktuelle oplysninger om navne, dato, sted m.m. Angiv også fotografens navn, hvis dette skal nævnes.

**Abonnement**  
Kr. 280 årligt.

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

**Girokonto**  
540-3944

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

### Tak

Redaktionen siger tak til alle, der har bidraget til dette nummer af SIND-bladet.

### Protector

Hendes Kongelige Højhed Kronprinsesse Mary er protector for Landsforeningen SIND.



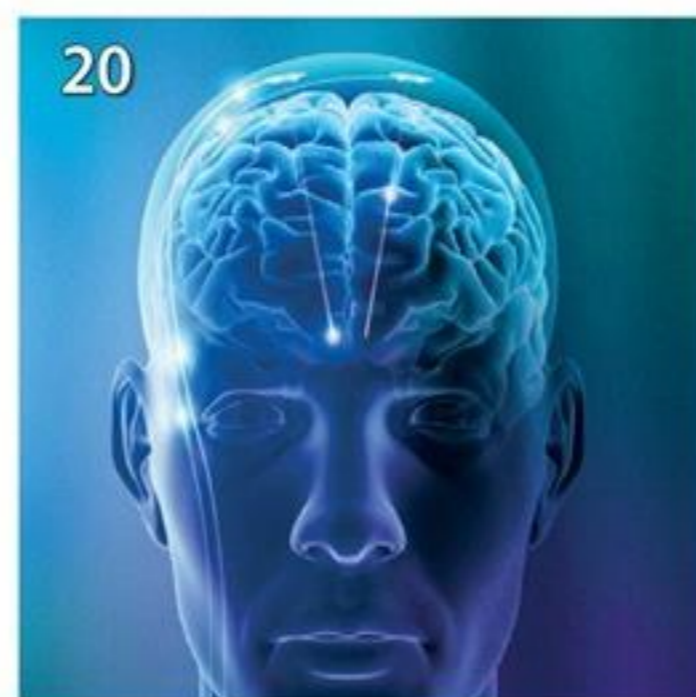
Landsforeningen SIND arbejder for sundhedsfremme gennem trivsel, forebyggelse og recovery.



541 Trykkeri 016







## I DETTE NUMMER

- /04 Presseklip**  
SIND i medierne: Kriminalitet, dødsfald og misbrug. | Her kan du hjælpe. | Mindre so-  
vemedicin. | Fra ensomhed til smil. | Psykisk  
syge dør tidligt. | Kun hjælp til 86 ud af 942.  
| Tre ud af fire uden behandling. | Børnene  
har brug for hjælp. | Travle psykiatere. |  
Mange klager fra medarbejdere.
- /06 Flere unge med skizofreni kommer sig**  
I disse måneder får psykiatrien det første  
indblik i ti års detaljeret statistik over  
udviklingen for 578 unge med skizofreni.  
Tallene tyder på, at flere bliver bedre til  
at leve med deres sygdom. En af dem er  
24-årige Peter. For ham betød samarbejdet  
med OPUS-projektet, at han kunne  
gennemføre sin uddannelse og blive på  
arbejdsmarkedet. Den unge finansassistent  
står nu på egne ben uden hverken medicin  
eller symptomer.
- /08 Danske Regioners Generalforsamling**  
Debatten var livlig på Danske Regioners  
generalforsamling 2011, som blev afholdt  
i Aalborg den 14. april. Landsforeningens  
formand Knud Kristensen deltog som  
Danske Regioners gæst.
- /09 Efterlyses: Penge, sengepladser og læger**  
Dansk Psykiatrisk Selskabs nyvalgte  
formand, overlæge og ph.d. Jeanett Bauer,  
Psykiatrisk Center København, arbejder  
for at løfte finansieringen, rammerne og  
rekrutteringen til psykiatrien.
- /12 Skizofreni, borderline eller anstrengt  
økonomi?**  
Trods nøjagtigt samme type problemer  
og behov gør lovgivningen forskel på  
unge kontanthjælpsmodtagere, der har  
en sindslidelse. Enkelte diagnoser giver  
ret til et tillæg til kontanthjælpen, mens  
andre må undvære. Mød nogle af de unge i  
artiklen. SIND Ungdom arbejder nu for at få  
sat en stopper for forskelsbehandlingen.
- /14 Tema: SINDs årsberetning 2010**  
Travlt år med fremgang. | Solid økonomi. |  
Mere hjælp til flere.

- /18 Hedensted har styrket psykiatrien**  
Hedensted blev i 2009 udvalgt som én af  
syv kommuner, der fik et satspuljetilskud  
fra Socialministeriet til udvikling af tilbud  
til sindslidende med akutte problemer.  
SIND-bladet var med på en rundtur for  
at se, hvad der indtil nu er kommet ud af  
anstrengelserne.
- /20 Er depression en sygdom?**  
SIND fortsætter debatten fra forrige blad  
om Deep Brain Stimulation, DBS: Hvis det  
er OK at behandle Parkinsons Sygdom  
med DBS, mens det ikke er OK at benytte  
samme metode til behandling af depres-  
sion, er det så i virkeligheden et udtryk for,  
at man ikke anerkender depression som en  
rigtig sygdom?
- /22 Nyt ansigt hos SIND Ungdom**  
Mød Tina Blicher, der er ansat i en nyopret-  
tet 20 timers stilling som koordinator hos  
SIND Ungdom, og læs om en aften, hvor  
medlemmerne prøvede kræfter med  
meditation og healing.
- /23 Tredobbelt jubilæum i Aarhus**  
Den 1. juni runder SINDs Pårørenderådgiv-  
ning 20 år. Samtidig fejrer rådgivningen,  
at ungegrupperne passerer 15 år og  
børnegruppeprojektet 10 år.
- /24 Mangel på behandling af overset  
spiseforstyrrelse**  
Tvangsoverspisning eller Binge eating  
disorder (BED) er den mest udbredte  
spiseforstyrrelse i Danmark, men alligevel  
er behandlingsmulighederne langt fra  
tilstrækkelige, mener flere eksperter.
- /29 Mundtørhed kan ødelægge tænderne**  
Pas på: Flere end 1.800 typer medicin kan  
have mundtørhed som bivirkning, og det  
kan skade tænderne alvorligt.
- /36 Bagsideklummen: Gør musik humøret 9  
pct. bedre?**  
Musik er godt for alle, viser ny hjerneforsk-  
ning. Uanset om videnskabsmændene har  
ret, så overvej at søge hen mod nærmeste  
højtaler for at forkæle dig selv med lidt af  
din yndlingsmusik, når bladets sidste side  
er læst. Nana Luders Jensen giver tips til  
god musik.

## FASTE RUBRIKKER

- /02 Leder**
- /02 Kolofon**
- /04 Presseklip**
- /06 SIND Siden sidst**
- /10 Høringssvar**
- /11 Juridisk brevkasse**
- /26 Bøger**
- /28 Poesi**
- /30 Fra læserne**
- /32 "Butik"**
- /32 Lokalnyt**
- /34 Kreds- og  
lokalformænd**
- /34 SIND-nettets  
koordinatorer**
- /34 SINDs udvalgsfor-  
mænd**
- /35 SINDs rådgivninger**
- /35 Støt SIND**



# SIND i medierne: Kriminalitet, dødsfald og misbrug

Medierne skrev mindre om psykiatri fra marts til maj. Sandsynligvis grundet forårets dramatiske begivenheder i andre dele af verden. Alligevel har SIND været godt med i mange artikler siden sidste blad

Når foråret sender temperaturen i vejret, opsøger de fleste danskere hygge, smil og varme sammen med andre. I medierne har situationen gennem forårets første uger været den stik modsatte. Her har historier om navnlig kriminalitet, dødsfald og misbrug inden for psykiatrien trukket de fleste overskrifter.

Periodens bredest citerede emne var, at kriminelle psykisk syge tabes i systemet.

Det viser gennemgangen af artikler, hvor SIND blev citeret fra midten af

marts til begyndelsen af maj måned.

Redaktionen sammenfatter ved hver deadline, hvor, hvorfor og hvor ofte SIND omtales.

## Mindre om psykiatri

Sammenlignet med januar og februar faldt antallet af indslag i medierne om psykiatri markant de følgende måneder. Blandt årsagerne er naturligvis, at Japan, Libyen og landspolitik har lagt beslag på sider og sendetid.

Alligevel er det lykkedes SIND at fastholde et

højt niveau for antallet af artikler og indslag, som Landsforeningen medvirkede i.

## Ekspertise

I hovedparten af historierne citeres SINDs landsformand Knud Kristensen. Han bidrager typisk med perspektiver, nuancering og baggrundsviden i forbindelse med omtale af udspil og undersøgelser, hvilket fremgår af eksemplerne andetsteds på denne side.

Men SIND er ikke kun i medierne med eksper-

tise. De seneste uger har også givet avislæsere og radiolyttere indblik i andre dele af SINDs aktiviteter. Ikke mindst dem, hvor medlemmer hjælper andre med særlige behov.

Periodens omtale tyder på, at mediernes interesse er stigende for denne type historier.

## Smil fra morgenstunden

Fx bidrog SIND-nettet, der formidler kontakt mellem frivillige besøgsvenner og sindslidende, i april til, at mange i hovedstadsområ-

det fik en mere smilende start på dagen.

DR Københavns Radio, som mange lytter flittigt til over morgenmaden eller bag rattet på vej til arbejde, bragte fra morgenstunden et hjertevarmt dobbeltinterview med en sindslidende og en besøgsven. De havde gennem lang tid opbygget en god evne til at hygge sig sammen, og den stemning slap ufortyndet videre ud gennem højtalere og hovedtelefoner i hele hovedstadsområdet. /hhj

## Her kan du hjælpe

Berlingske nævnte i marts SIND på en oversigt over foreninger, der mangler frivillige, som vil hjælpe.

"En af årsagerne til, at foreningen mangler frivillige, er, at presset stiger i takt med, at psykiatrien bliver ramt af besparelser," sagde Knud Kristensen. /hhj

## Mindre sovemedicin

SINDs BenzoRådgivning efterlyste i DR klare retningslinjer om sovemedicin

Alene i Kolding er næsten 8.000 afhængige af nerve- og sovemedicin. Og i sidste ende er det lægens ansvar.

Det sagde Kirsten Midtgaard fra SINDs BenzoRådgivning den 22. marts til [www.dr.dk](http://www.dr.dk).

Hun oplyste, at der er klare retningslinjer fra Sundhedsstyrelsen om, at sovemidler kun bør bruges i en til to uger. Allige-

vel fortsætter mange, og det er svært at vende udviklingen.

"For hvornår er det patienten, som presser på, og hvornår er det lægen, som ikke gør nok for at informere?"

Kirsten Midtgaard anbefalede åbenhed og dialog som en af vejene ud af afhængigheden. /hhj

## Fra ensomhed til smil

SIND-nettet, der formidler kontakt mellem sindslidende og frivillige besøgsvenner, er kommet til endnu en kommune

Fra de lokale medier i Ballerup bredte en historie om SIND-nettet sig i marts til Lyngby og videre til DR Københavns Radios meget populære morgenudsendelse.

Anledningen var positiv omtale af SIND-nettet, der formidler kontakt mellem frivillige besøgsvenner og sindslidende.

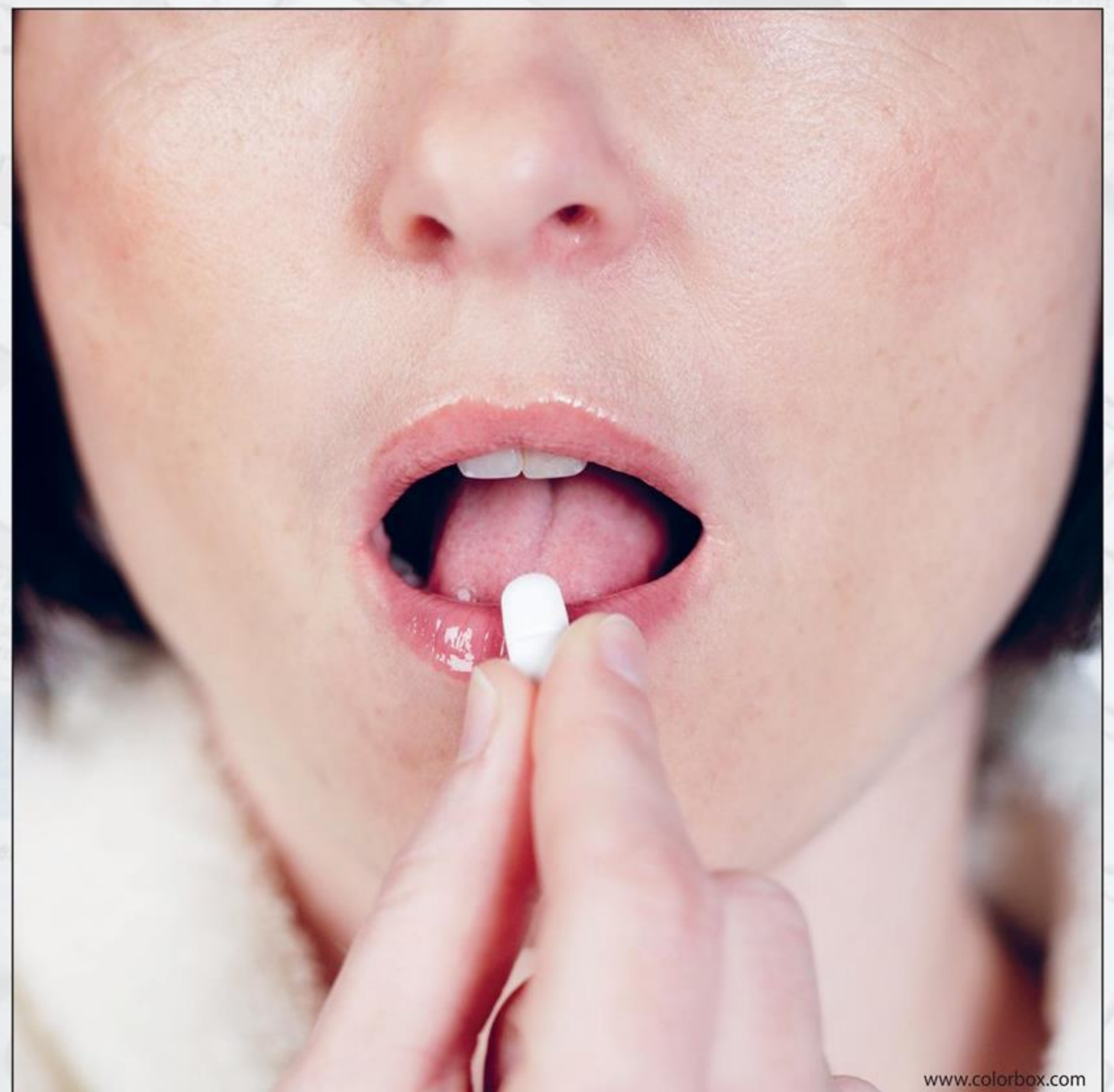
I Ballerup rækker normeringen til ti besøgsvenner. En af dem er Helle Hansen. Hun sagde til Ballerup Bladet:

"Jeg har været besøgsven i halvandet år. Her bliver der taget hånd om én. Det er rigtig godt, at der er et bagland, som kan yde

kvalificeret hjælp, når jeg har brug for at søge viden."

SIND-nettet er efterspurgt i en lang række byer og har netop udvidet til Lyngby. Netværkets koordinator Christel Lous blev citeret i både Ballerup Bladet og i Lyngby-avisen Det Grønne Område.

"Jeg oplever, at de psykisk syge borgere er meget glade for, at der er nogle mennesker, som har lyst til at se dem – helt uden at få penge for det og helt uden at skulle notere noget ned om det. Det er jo netop i relationen mellem mennesker, at tingene rykker," sagde hun bl.a. /hhj



[www.colorbox.com](http://www.colorbox.com)



## Psykisk syge dør tidligt

Danske mænd bliver i gennemsnit 77 år, medmindre de er psykisk syge. Så er levetiden 20 år kortere

SIND mener, at der er behov for en national handlingsplan, som skal mindske dødeligheden blandt psykisk syge.

Det budskab nåede den 9. april ud i DR Radioavisen, flere dagblade og andre medier efter en artikel i fagbladet Sygeplejersken, hvor landsformand Knud Kristensen medvirkede.

Anledningen var et forskningsprojekt, hvor Danmark, Sverige og Finland deltog. Her var konklusionen, at levetiden typisk forkortes med 15 år for kvinder og 20 år for mænd, hvis de er psykisk syge.

Overlæge og professor Merete Nordentoft, Psykiatrisk Center København, forklarede, at årsagerne bl.a. er at gruppens symptomer ikke altid bliver taget alvorligt. Desuden påvirkes de syge af medicin og af dårlig livsstil.

Knud Kristensen efterlyste en handlingsplan, som ruster psykiatrien til at løse problemerne.

"Hvis en psykiater for eksempel møder en patient med sukkersyge, så skal psykiateren være den tovholder, der sørger for, at patienten kommer i behandling," sagde han bl.a. til Information. /hhj



www.colorbox.com

## Børnene har brug for hjælp

5.000 nordjyske børn vokser op med en psykisk syg forælder. Langt fra alle får hjælp

En klump i maven, en følelse af skyld og ingen at tale med.

Sådan er nogle af konsekvenserne for børn med en psykisk syg forælder. Det forklarede overlæge ved Region Nordjylland, Ida Katstrup, den 27. marts i Nordjyske Stiftstidende. Hun er tilknyttet et af regionens tilbud til børn om hjælp.

Også SINDs Pårørenderådgivning medvirkede i artiklen:

"Mange af børnene reagerer ved at blive usynlige. De er pligtopfyldende og gør sig stor umage i skolen, alt sammen for ikke at bekymre deres forældre og tiltrække opmærksomhed omkring deres familie," sagde SINDs børnegruppeleder Joan Stæhr. /hhj

## Mange klager fra medarbejdere

Også ansatte i psykiatrien klager nu over forholdene

Ikke blot patienter og pårørende er utilfredse med forholdene i psykiatrien. Også ansatte klager i stigende grad.

Det skrev dagbladet Information den 18. april i en artikel, som mange medier citerede.

Flere foreninger fortalte om stigninger i antallet af henvendelser. En af dem var Det Socia-

le Netværk, hvor Poul Ny-rup Rasmussen oplyste, at han nu har kontaktet sundhedsminister Bertel Haarder (V) for at gøre opmærksom på de alarmerende forhold.

Også SIND kontaktes af flere og flere ansatte. Landformand Knud Kristensen nævnte dårligt arbejdsmiljø, for lidt personale og for tidlige ud-

skrivninger som typiske eksempler på klager.

"Ofte sidder personalet op til en weekend med den opgave, at de skal finde to patienter, som kan udskrives, også selv om de i virkeligheden ikke er raske nok. Hvor vi tidligere talte om tvangsindlæggelser, taler vi nu om tvangsudskrivelser," sagde han bl.a. /hhj

## Kun hjælp til 86 ud af 942

Blot få anvender retten til privat behandling

Hvis ventetiden på offentlig behandling er mere end to måneder, har psykisk syge danskere ret til et privat tilbud. Det alternativ har kun få benyttet sig af, skrev Ugeskrift for Læger den 18. april.

Ugeskrift for Læger, som bl.a. blev citeret af DR, oplyste, at behandlingsretten, der blev indført januar 2010, i årets første ni måneder kun er blevet brugt af 86 patienter. Næsten al-

le kom fra Region Hovedstaden. 942 var berettigede til et privat tilbud.

SINDs landsformand Knud Kristensen opfordrede til, at sygehusene bliver bedre til at informere om behandlingsretten:

"Når man er psykisk syg, har man typisk ikke så meget overskud, så måske skal informationen til den målgruppe gives på en anden måde." /hhj

## Tre ud af fire uden behandling

Kombinationen af kriminalitet, psykisk sygdom og misbrug af stoffer eller alkohol betyder, at mange ikke får hjælp

Nye tal fra Danske Regioner viser, at 1.326 af de retspsykiatriske patienter har et misbrug. Kun en fjerdedel er i behandling for misbruget.

Den nyhed udsendte Ritzau den 25. marts.

Både for den enkelte og for samfundet er udviklingen uheldig. Erfaringen er, at risikoen for at begå ny kriminalitet stiger, hvis patienten har et misbrug.

"Patienter, der både har et misbrug og er psykisk syge, bliver svigtet. Enten bliver de ikke behandlet for deres sygdom eller også bliver de ikke behandlet for deres misbrug," påpegede Knud Kristensen.

Både sundhedsministeren, Kommunernes Landsforening og Danske Regioner medvirkede i artiklen.

"Der er ingen vej udenom et samarbejde. Det er løsningen," sagde Bertel Haarder (V). /hhj

## Travle psykiatere

I Region Syddanmark behandler den enkelte psykiater flere patienter end i resten af landet

Kvalitet kan måles på mange måder. I Region Syddanmark er en af målestokkene effektivitet.

Fyens Stiftstidende omtalte i marts en ny rapport, der viste, at regionens psykiatere behandler flere patienter end i resten af landet.

Regionens psykiatridirektør Agnete Philipsen tolkede tallene positivt:

"Det kan være udtryk for, at vores læger ser patienterne, og ikke er på udlandsrejser og sidder i møde."

SINDs formand Knud Kristensen påpegede, at det ikke er muligt at behandle flere patienter for færre penge, uden det går ud over kvaliteten. /hhj



www.colorbox.com



# Flere unge med skizofreni **kommer sig**

I disse måneder får psykiatrien det første indblik i ti års detaljeret statistik over udviklingen for 578 unge med skizofreni. Tallene tyder på, at flere bliver bedre til at leve med deres sygdom

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

I maj måned tonede de første konturer i billedet af, hvordan 578 unge med skizofreni gennem ti år har klaret sig gennem livet, frem på professor Merete Nordentofts PC-skærm. Flere detaljer følger de kommende måneder. Forude venter halvandet års intensivt arbejde med de helt nye statistikker og med andre data, som hun og de øvrige medarbejdere ved OPUS-projektet nu er i gang med at indsamle, bearbejde og fortolke.

OPUS-projektet har siden 1998 fulgt unge med skizofreni. Projektet tilbyder halvdelen af gruppen og deres pårørende intensiv behandling gennem to år, mens de øvrige trækker på psykiatriens traditionelle tilbud.

Henholdsvis to og fem år senere førte sammenligninger af livsforløbet for 578 unge i de to grupper til en serie opsigtsvækkende forskningsresultater. I psykiatrien er man derfor spændt på de kommende konklusioner på udviklingen efter ti år:

”De første foreløbige tal er lovende. Sammenligner vi udviklingen efter fem og ti år er tendensen, at flere unge med skizofreni kommer i en stabil tilstand, hvor de kan bo alene og undgå langvarige indlæggelser,” siger Merete Nordentoft.

## Recovery

Hun understreger, at sygdommen skizofreni kan have vidt forskellige forløb. Nogle kommer sig – ofte endda hurtigt – mens andre oplever behandling og indlæggelser i lang-varige perioder.

Merete Nordentoft har endnu ikke de eksakte tal for, hvor mange der efter ti år er kommet sig helt af sygdommen. Data efter fem år viste, at 10,5 pct. var blevet helt fri for symptomer, recovery, mens 12,5 pct. var særdeles syge.

”Foreløbig kender vi ikke antallet af helt raske efter ti år. Men vi kan se, at gruppen af dem, som har det nogenlunde eller bedre, er blevet større,” siger hun.

## Tidlig indsats vigtig

Tendensen i de nye tal bekræfter konklusionen fra den sidste undersøgelse, nemlig at tidlig indsats har en positiv effekt. Den aftager dog med tiden, hvis der ikke følges op.

Modsat de muligheder, som unge uden for projektet har haft, så har tidlig og alsidig indsats været en vigtig del af OPUS.

Viften af OPUS’ tilbud til de unge har også omfattet initiativer udover traditionel behandling af sygdom og symptomer. Fx kognitiv træ-

ning, så de unge bliver bedre til at koncentrere sig, huske og planlægge, samt hjælp med motion, der fremmer det fysiske overskud. I OPUS er der også fokus på de unges sociale situation. Således får de unge hjælp til at få styr på økonomi, bolig og lignende. OPUS inddrager den socialpsykiatriske behandlingsdel i behandlingen af de unge.

Udover hjælp til den enkelte er også pårørende blevet uddannet, så familie og netværk bedre kan støtte og hjælpe.

## Beskæftigelse

På den politiske scene er spørgsmålet om førtidspension til sindslidende i dag langt mere fremtrædende end ved OPUS’ start.

Undersøgelsen efter fem år viste, at 40 pct. fik førtidspension.

Merete Nordentoft understreger, at spørgsmålet om sindslidendes evne til at få og fastholde et job vil blive indgående belyst.

”Vi ved endnu ikke nok til at konkludere skråsikkert. Men erfaringen fra undersøgelser i andre lande er, at det er muligt at skabe beskæftigelse og livsindhold, hvis de unge får relevant hjælp. Fx med en kontaktperson og særlige tilbud, så de kan finde netop deres niche på arbejdsmarkedet. Jeg er spændt på at se, hvor mange af de unge, der efter ti år er i job”, siger Merete Nordentoft.

## FAKTA

### OPUS (Opsporing og behandling af unge med skizofreni)

- OPUS er et 2-årigt ambulant behandlingstilbud til unge med nydiagnosticeret skizofreni.
- Der er OPUS klinikker for unge i alderen 18-30 år i bl.a. København, Risskov, Odense, Horsens og Herning samt en OPUS klinik for unge under 18 år i børne- og ungdomspsykiatrien i Risskov.
- Unge kan ikke blive henvist til OPUS. Deltagerne udvælges.
- Mellem 25.000 og 30.000 danskere i alle aldre skønnes at have skizofreni, knap halvdelen har kontakt med det psykiatriske system. Ca. 5.000 er i løbet af et år indlagt på en psykiatrisk afdeling.
- Med behandling kan man begrænse sygdommens udvikling og mildne symptomerne hos de fleste. Nogle kommer sig helt.

Professor Merete Nordentoft





# Jobbet **bestod** og symptomerne forsvandt

For Peter betød samarbejdet med OPUS-projektet, at han kunne gennemføre sin uddannelse og blive på arbejdsmarkedet. Den 24-årige finansassistent står nu på egne ben uden hverken medicin eller symptomer

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

"Din diagnose er jo ikke på livstid." Sådan lød den vigtigste sætning, da 24-årige Peter fra København første gang mødte en medarbejder fra OPUS-projektet. (Se artiklen side 6 – red). Senere fulgte ugentlige samtaler gennem to år. Dialogen med OPUS tilskriver Peter en væsentlig del af æren for, at han kunne gennemføre sin uddannelse og blive på arbejdsmarkedet, mens hans symptomer forsvandt.

Midt i hans elevforløb som finansassistent i en stor koncern begyndte han at få det dårligt. På vej ind i psykiatriens traditionelle tilbud var bekymringen, om Peter kunne fastholde sit job og afslutte sin uddannelse. Bekymringen blev ikke mindre efter mødet med travle medarbejdere og deres tilbud om at komme i en cafe med ældre, der var mere hæmmede af deres sindslidelser end Peter, og ikke magtede at komme tilbage på arbejdsmarkedet.

"Jeg var i stedet heldig at komme med i OPUS. Andre unge i det traditionelle system har ikke

samme mulighed for opbakning og hjælp. Slet ikke på tidspunkter, der kan forenes med et arbejde, som skal passes. Desværre. Jeg tror, mange mister muligheden for at opnå meningsfuld beskæftigelse, fordi samfundet ikke investerer ressourcer i at hjælpe dem," siger Peter.

“ Jeg var i stedet heldig at komme med i OPUS

## Finansassistent

Karrieren er nu godt i gang for Peter. I få ord er hans speciale økonomisk sagsbehandling med afsæt i regler, renter og rater. Under uddannelsen som finansassistent arbejdede Peter bl.a. med beregning af forsikring af huse.

Senere supplerede han uddannelsen med en stribe merkonomfag. I dag bygger han bro mellem EU's komplicerede regler for landbrugsstøtte og hen-

vendelser fra landmænd fra i hele Danmark.

Peters smil og hyppige tjek af mail og kalender på mobiltelefonen viser, at han trives med det travle job i en verden af tal.

"Politikere og ansatte i psykiatrien kan især hente god inspiration i OPUS' tilbud om en fast kontaktperson. Min erfaring er, at dialogen med et kompetent menneske, der ikke er læge og fokuserer på medicin, er et stort aktiv. Min kontaktperson var oprindeligt uddannet ergoterapeut og tilførte helt andre perspektiver end det traditionelle fokus på diagnoser. Vigtigst var, at det var en dialog i øjenhøjde, hvor vi havde tid og plads til at tale om alt mellem himmel og jord, som påvirkede min hverdag og fremtid," siger Peter.

## Jobsøgning

Han har blot trukket på enkelte af OPUS' tilbud. Alligevel oplever han at alene muligheden for at kunne deltage i mere gav en ekstra tryghed.

"Efter flere sparerunder i koncernen, hvor jeg blev uddannet, blev jeg fastansat, men i den efterfølgende sparerunde blev jeg desværre fritstillet. Det lykkedes mig selv at finde et andet job, men jeg havde også muligheden for at deltage i OPUS' erhvervsgruppe med en jobkonsulent, hvis det ikke var lykkedes."

## Tabuer

Peter ved, at han er en af de unge, som trækker samfundets statistikker i positiv retning, og at udviklingen ikke er kommet af sig selv. Han har derfor investeret noget af sin fritid i at bidrage til, at andre unge, der bliver syge, får bedre muligheder for at komme sig.

Peter er bl.a. kasserer i SIND Ungdom og opsøger desuden muligheder for at holde foredrag blandt unge.

"Der mangler viden og støtte-tilbud på dette område. Hvis jeg hos bare ét menneske kan være med til enten at reducere tabuer eller styrke troen på fremtiden, så er det alle timerne værd."

"Politikere og ansatte i psykiatrien kan især hente god inspiration i OPUS' tilbud om en fast kontaktperson," siger 24-årige Peter

Peters smil og hyppige tjek af mail og kalender på mobiltelefonen viser, at han trives med det travle job





# Psykiatri til debat på Danske Regioners Generalforsamling

Debatten var livlig på Danske Regioners generalforsamling 2011, som blev afholdt i Aalborg den 14. april. Landsforeningens formand Knud Kristensen deltog som Danske Regioners gæst

Psykiatri fyldte ikke meget i beretningen fra formanden for Danske Regioner, Bent Hansen. Til gengæld kom psykiatrien til at fylde meget under den efterfølgende debat.

Mange var på talerstolen for at give psykiatrien nogle ord med på vejen. En af talerne, Hanne Andersen (S), Region Hovedstaden, citerede i sit indlæg fra talerstolen i øvrigt lederen i SIND-bladet nr. 2, 2011:

“Skal vi ikke – som SINDs formand Knud Kristensen siger – droppe snakken om en psykiatri i verdensklasse, og 'bare' satse på at få en psykiatri, som vi synes, at vi kan være bekendt?” sagde hun bl.a.

## Tripeldiagnosepatienter

Psykiatriens kummerlige økonomiske vilkår blev berørt af flere talere – herunder det faktum, at psykiatrien er henvist til finansiering via satspuljen.

Det blev nævnt, at udgifterne til psykiatrien i perioden 2001-09 er steget med 12 pct. mens udgifterne til det øvrige sundhedsvæsen er steget med 39 pct.

Flere talte om det uacceptable faktum, at psykisk syge lever 15-20 år kortere end gennemsnitsbefolkningen.

Også den åbenlyse underbehandling af dobbeltdiagnosepatienter (psykisk syge med et samtidigt misbrug af alkohol og/eller stoffer) blev nævnt fra talerstolen.

Begrebet tripeldiagnosepatienter (psykisk syge patienter med både misbrug og somatiske sygdomme) blev lanceret, og der blev opfordret til en særlig indsats i forhold til denne patientgruppe.

Behovet for en særlig indsats for de retspsykiatriske patienter fyldte meget. Danske Regioners rapport med de 29 anbefalinger, som SIND har deltaget i udarbejdelsen af, blev nævnt i flere indlæg. Enkelte talere understregede, at den nødvendige indsats i forhold til retspsykiatrien ikke må finansieres ved nedskæringer i almenpsykiatrien. Noget sådant vil kunne føre til, at endnu flere patienter bliver retspsykiatriske.

Det blev også nævnt, at de uheldige rømninger ikke er det største problem, retspsykiatrien står overfor.

Endelig blev der efterlyst flere penge til behandling af de ikke-psykotiske sygdomme (som fx angst og depression) samt til børne- og ungdomspsykiatrien.

## Udspil til sommer

I sit svar på de mange indlæg oplyste Bent Hansen, at han ikke ønskede at nedprioritere psykiatrien, men at han ønskede at afvente reaktionen på Danske Regioners psykiatritopmøde i Helsingør. Han lovede et samlet udspil vedrørende psykiatri inden sommeren 2011.



Justitsminister Lars Barfoed (KF),  
Margrethe Vestager (RV) og  
Helle Thorning-Schmidt (S)



Statsminister Lars Løkke  
Rasmussen (V)

De delegerede ved generalforsamlingen hos Danske Regioner diskuterede flittigt beretningen fra formanden, Bent Hansen (S)



Fotos: Ulla Hilden, Danske Regioner



# Efterlyses:

## Penge, sengepladser og læger

Dansk Psykiatrisk Selskabs nyvalgte formand, overlæge og ph.d. Jeanett Bauer, Psykiatrisk Center København, arbejder for at løfte finansieringen, rammerne og rekrutteringen til psykiatrien

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN og BIRGITTE EHRHARDT (DPS)

Når det gælder forbedring af forholdene for sindslidende, så er erfaringen, empatien og engagementet i særklasse hos den nyvalgte formand for Dansk Psykiatrisk Selskab (DPS), Jeanett Bauer. Som læge og som aktiv i DPS har hun i årevis søgt at forbedre forholdene i psykiatrien. Siden marts har hun stået i spidsen for det videnskabelige selskab, hvis formål bl.a. er at fremme dansk psykiatri og forskning på området samt at sikre, at befolkningen til stadighed har adgang til optimale psykiatriske behandlingstilbud. Sidstnævnte – de politiske rammer – er i disse måneder DPS' altdominerende hovedprioritet.

For Jeanett Bauer er psykiatriens forhold ikke kun et politisk emne, man diskuterer abstrakt. Hver eneste arbejdsdag står hun nemlig midt i områdets udfordringer og dilemmaer. Jeanett Bauer, der har arbejdet i psykiatrien siden 1999, er i dag overlæge på Psykiatrisk Center København – et center, der dækker et område med ca. 250.000 mennesker. Via sit arbejde på en stor akutafdeling mærker hun, at presset på psykiatrien vokser. For der er hverken penge, sengepladser eller læger nok.

“Ofte må vi udskrive en patient for tidligt, fordi der ikke er plads.

“Det er presset i dag og desuden stærkt bekymrende at tænke på, hvordan situationen er om tre til fire år, hvis der ikke meget hurtigt kommer flere ressourcer. Jeg er bange for, at vi er ved at skabe en endnu større pukkel af problemer, som det kan blive vanskeligt og meget dyrt at løse. Årsagen er en kombination af flere problemer: Nye patienter kommer dårligere fra start, fordi der ikke er den nødvendige tid til udredning og start af behandling. Og de sygeste patienter har ikke mulighed for tilstrækkelig lang stabilisering under indlæggelse, hvilket formentlig er blandt årsagerne til det øgede antal af retspsykiatriske patienter. Den kombination skaber dystre perspektiver for en psykiatri, der allerede er presset i bund,” siger Jeanett Bauer.

DPS har i flere sammenhænge efterlyst, at samfundet på kort sigt retter op på de akutte problemer og samtidig udvikler en national handlingsplan med løsninger og anbefalinger,

der er langsigtet bæredygtige. I den proces ser Jeanett Bauer foreninger som SIND som væsentlige samarbejdspartnere.

“Vi, som er tættest på psykiatrien, står stærkere over for politikerne, hvis vi samarbejder om at vise, hvordan virkeligheden ser ud.”

### 48 procent flere patienter på blot ni år

Den økonomiske krise betyder, at budgetter og tal i disse måneder fylder mere i den politiske debat end faglig ekspertise og langsigtede visioner.

Jeanett Bauer påpeger, at også tallene dokumenterer, at psykiatrien er presset i bund.

Nye tal viser, at antallet af patienter i det psykiatriske system i Danmark i årene 2000-2009 steg med 40.000 eller 48 pct. I samme periode (2000-2008) faldt antallet af normerede sengepladser på de psykiatriske afdelinger med 22 pct., mens det samlede antal sengedage for psykiatriske patienter faldt med 20 pct.

“Vi skal naturligvis behandle patienterne effektivt og hurtigt. Men der er grænser for, hvor meget man kan forcere behandlingen. Og den grænse har vi for længst passeret,” fastslår DPS' nye formand.

“Ofte må vi udskrive en patient for tidligt, fordi der ikke er plads. Det skaber svingdørspatienter, som er et stort problem – både for patienterne, for de pårørende og for socialpsykiatrien, fordi patienterne er dårligere, når de bliver udskrevet. Ingen kan være tjent med, at

der ikke er pladser nok,” forklarer hun og tilføjer, at også socialpsykiatrien i kommunerne tydeligt mærker et øget pres grundet den øgede aktivitet og de kortere indlæggelser.

### Psykiatrien skal op på samme bevillingsniveau som somatikken

“Økonomien står ganske enkelt ikke mål med udfordringerne. Hver gang behandlingen af somatiske (fysiske) sygdomme har fået tilført 30 kr. ekstra fra 2000 til 2009, har psykiatrien kun fået 10 kr. Det er hverken seriøst eller rimeligt,” siger hun.

“Det er heller ikke tilfredsstillende, at dele af psykiatrien fortsat finansieres over satspuljemidlerne, som jo svinger fra år til år. Man ville aldrig acceptere, hvis fx kræftbehandlingen var finansieret over satspuljen. De psykiske sygdomme er jo sygdomme som de somatiske. Derfor skal psykiatrien finansieres over finansloven, så bevillingsniveauet er kendt flere år frem,” siger Jeanett Bauer.

I øvrigt er midlerne til psykiatrien fra satspuljen i år 67 mio. kr. mindre end de 250 mio. kr. i 2010.

Jeanett Bauer tilføjer, at flere midler til psykiatrien også kan betragtes som en investering fra samfundets side:

“For en del af de psykiatriske patienter vil hurtigere og mere intensiv behandling betyde, at de ikke kommer så langt ud, at de ender på førtidspension,” forklarer hun.



Foto: Dansk Psykiatrisk Selskab (DPS)

Jeanett Bauer påpeger, at bedre behandling betyder, at færre ender på førtidspension.



## 18. marts til Danske Handicaporganisationer

**Høringsvar om vejledning om kommunal rehabilitering**

Landsforeningen SIND har i et høringssvar, der her blot citeres uddrag af, efterlyst forbedringer af kommunernes rehabiliteringsindsats:

Når det gælder rehabilitering af sindslidende, så betyder det kommunale selvstyre samt fordelingen af opgaver mellem regioner og kommuner, at der fra by til by er forskelle på, hvordan og hvor godt indsatsen gribes an.

SIND ser det som en opgave at få udbredt, hvad der fungerer godt i samarbejdet mellem socialpsykiatri og regionspsykiatri, samt at der i fremtiden vil være langt mere opmærksomhed på den rette behandling, da det ikke kun handler om at levere den korrekte behandling, men også indebærer en stor økonomisk gevinst for samfundet og det enkelte menneske.

SIND anbefaler i øvrigt, at vejledningens rehabiliteringsbegreb afløses af udtrykket revalidering. Rehabilitering betyder at genvinde sine evner, revalidering at man genvinder sin værdi.

SIND understreger, at et rehabiliteringsforløb skal tage udgangspunkt i borgerens behov.

**Om prioritering**

I høringssvaret skriver SINDs politiske udvalg bl.a. at den største og måske væsentligst opgave ligger i et tættere samarbejde på tværs af sundhedsvæsenet og kommunerne.

Dette burde der være styr på med sundhedsaftalerne, men planer har det med at været styret af økonomiske hensyn for derefter ikke at virke efter hensigten eller til gavn for borgeren.

**Om beskæftigelse**

SIND ser med bekymring på det overdrevne fokus på arbejdsevne og arbejdsmarked. Rehabilitering handler om, at mennesker skal få det bedre og få det maksimale ud af deres liv. For mange betyder det at få et arbejde. Men rehabilitering er ikke altid lig med at få et arbejde. Begrebet at deltage i samfundslivet er bedre og bredere – det dækker over det i det hele taget at være aktiv i det omgivel-

de samfund og ikke blot aktiv på arbejdsmarkedet.

**Om indsatsens omfang**

Det kan være problematisk, hvis alt i udgangspunktet tænkes som tidsbegrænset. En rehabiliteringsindsats bør ydes så længe, der er behov for den.

En regulær og ordentlig rehabiliteringsindsats er afhængig af, at der kan gives de rette tilbud til den rette tid, dvs. at der er det antal speciallæger, herunder psykiatere eller kliniske psykologer til rådighed. Både hvad angår udredning og ikke mindst den rigtige behandling.

En væsentlig faktor for at en person kan komme sig og få et godt liv, beholde sit job eller på anden måde bidrage til et godt samfundsliv er, at der skal foretages hurtig udredning og igangsættelse af den korrekte behandling. Der foregår alt for dårlige eller måske slet igen udredninger hos speciallæger, herunder psykiatere eller kliniske psykologer, idet mange personer med bl.a. depressioner udelukkende er udrædt af deres praktiserende læge. Derfor er de ofte enten medicineret forkert eller med medicin uden ønsket virkning. Der er evidens for, at 50 pct. bliver fejldiagnosticerede hos de praktiserende læger, og at kun halvdelen af de korrekt diagnosticerede modtager den korrekte behandling. Det er et faktum, man bør have med i overvejelserne.

**Om indsatsens indhold**

SIND mener, at al behandling af psykisk sygdom består af tre ligeværdige behandlingsdele: a) den biologiske, b) den terapeutiske og c) den socialpsykiatriske.

Fx kan man ikke kan arbejde med kognitiv terapi, hvis patienten ikke har et sted at bo.

Det må antages, at en anerkendelse af sammenhængen også vil styrke samarbejdet på tværs af regioner og kommuner.

I takt med udbredelsen af integrerede behandlingsformer i hospitalspsykiatrien og den recovery-orienterede tilgang til det psykosociale arbejde bliver det formentlig lettere og lettere at få accept for ovenstående, men der er behov for oplysning.

Hovedproblemet er at opnå accept af, at de tre behandlings-



dele er ligeværdige, og at de skal indgå i behandlingen, hvor det er relevant. Kun ved at se de tre behandlingsmetoder i sammenhæng, kan man tilbyde en helhedsorienteret indsats med borgeren i centrum.

Det bidrager til forvirringen, at ansvaret for de to første behandlingselementer er regionernes, mens ansvaret for det sidste element er delt mellem regionerne og kommunerne.

SIND anbefaler, at der i "Vejledning om kommunal rehabilitering" indarbejdes psykosocial rehabilitering med fokus på de tre ligeværdige behandlingsdele.

**Om førtidspension**

Alle er enige om, at det er uheldigt, at så mange unge psykisk syge ender på førtidspension. De fleste er enige om, at et rehabiliteringsforløb (eller et udviklingsforløb) kan være en del af løsningen. Et udviklingsforløb bør bestå af medicinsk behandling (hvis det er nødvendigt), terapeutiske tilbud og en bred vifte af sociale tilbud – fx (efter)uddannelse, jobtræning m.m. Endelig vil man kunne indse, at det at straffe den syge på pengungen modvirker rehabiliteringen (man bliver ikke rask af at være fattig).

Læs hele høringssvaret på [www.sind.dk](http://www.sind.dk)

SINDs høringssvar er vigtige. De udtrykker landsforeningens holdning til aktuelle politiske spørgsmål.

Her i bladet offentliggør vi et resumé af svarene.

SINDs høringssvar offentliggøres i deres fulde længe på hjemmesiden ([www.sind.dk](http://www.sind.dk)), hvor et link på forsiden viser vej.

Interesserede læsere uden internetadgang kan bestille høringssvarene ved telefonisk henvendelse til sekretariatet på 35 24 07 50.

Henvendelser vedrørende de afgivne høringssvar kan rettes til sekretariatet eller til formanden for Politisk Udvalg – se "De Gule Sider" bag i bladet.







# Skizofreni, borderline eller **anstrengt økonomi?**



Lasse Andersen,  
SIND-Ungdom

Trods nøjagtigt samme type problemer og behov gør lovgivningen forskel på unge kontanthjælpsmodtagere, der har en sindslidelse. Enkelte diagnoser giver ret til et tillæg til kontanthjælpen, mens andre må undvære. SIND Ungdom arbejder for at få sat en stopper for forskelsbehandlingen

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

**N**ogle gange er politiske beslutninger resultatet af viden fra grundige processer, effektiv research og god dialog med omverden uden for Christiansborg. Andre gange er enighed og afgørelser opstået så hurtigt, at den nye lovgivning hverken bliver logisk, retfærdig eller virker efter hensigten.

Det mærker mange af de unge sindslidende i Danmark på kontanthjælp. I lovgivningens perspektiv er udgangspunktet nemlig ikke, hvad de har brug for og hvordan sygdom begrænser deres liv og muligheder. Udgangspunktet er derimod, hvilken diagnose de har fået: Er diagnosen skizofreni eller borderline, har unge under 25 år ret til et tillæg til kontanthjælpen. Er diagnosen en anden, men potentielt lige så alvorlig sygdom, må de undvære.

Selvom sygdomme udvikler sig vidt forskelligt fra menneske til menneske, så er det altså ikke de unges faktiske behov, men alene den overordnede diagnose, der bestemmer, om man kan få hjælp. Uanset hvor hårdt, de unge er ramt.

"Målet for alle er, at psykisk sårbare skal have hjælp til at komme sig. Men forskelsbehandlingen er med til at bremse nogle unges vej til et bedre liv. Både økonomisk, fordi fattigdom stresser i forvejen sårbare mennesker, og følelsesmæssigt, fordi det kan være svært at kæmpe, hvis seriøse personlige problemer ikke bliver taget alvorligt, blot fordi diagnosen ikke matcher paragrafferne," siger SIND Ungdoms

formand, Lasse Andersen. SIND Ungdom tager i disse uger tilløb til dialog med politikere og andre i samfundet for at få skabt grobund for en ændring af lovgivningen.

"Egentlig svarer logikken i lovgivningen til, at samfundet kun hjælper mennesker, der er kommet til skade med venstre ben. Ikke det højre," tilføjer Lasse Andersen.

## Trængt økonomi

Forskelsbehandlingen har været en realitet siden 2006. I starten af 2011 strandede et forsøg på at ændre reglerne på Christiansborg, hvorfor SIND nu igen går ind i sagen.

Oprindeligt var politikernes ambition at motivere flere til at gå i gang med en uddannelse. Derfor blev kontanthjælpen begrænset for unge under 25 år.

Desværre er nogle unge så syge, at de ikke kan gennemføre en uddannelse. Det synspunkt tilsluttede flere politikere sig. Men målestokken for, hvor syge de unge er, blev alene de to diagnosegrupper skizofreni og borderline. Ikke de konkrete behov.

"Sondringen er alt for unuanceret. Unge med lige behov bør ligestilles. Alt andet er urimeligt," siger Lasse Andersen velvidende, at de offentlige budgetter er særdeles anstrengte.

"Al erfaring viser, at man ikke bliver rask af at blive fattig. Tværtimod. Ligestilling kan hjælpe flere på rette vej mod at komme sig og at få job eller uddannelse. Lykkes det, mens de er

unge, venter mange år som skatteborgere. Mislykkes det, risikerer samfundet flere udgifter til passiv forsørgelse i fremtiden," siger han.

## § 25

Omdrejningspunktet for SIND Ungdoms politiske arbejde er lov om aktiv socialpolitik, § 25, stk. 1, nr. 3 og 4. Målet er, at reglerne ændres, så den særligt høje sats udvides til at gælde alle psykisk syge – uanset diagnose.

"På tværs af diagnoser findes der mange unge, der gerne vil videre med deres liv, men er for syge til det. Målet må være at støtte dem, som har brug for hjælp".

## Læs mere om SIND Ungdoms initiativer

På Facebook og [www.sindungdom.dk](http://www.sindungdom.dk) er det muligt at følge SIND Ungdom og arbejdet for at skabe ligestilling. Landsforeningen SIND har også sat emnet på den politiske dagsorden. Se under området 'politik' på SINDs hjemmeside, [www.sind.dk](http://www.sind.dk).





# Unge: Stressende at vende hver en krone

Tillægget til kontanthjælpen, som nogle unge sindslidende får, har stor betydning for muligheden for at komme sig af sygdom

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Responserne kom hurtigt, da SIND-bladet på Facebook efterlyste indblik i hverdagen for unge sindslidende på kontanthjælp. Som beskrevet i artiklen over for denne udløser enkelte diagnoser et tillæg til kontanthjælpen, mens unge med andre diagnoser – der kan skabe lige så store problemer – må undvære. Desværre. For tillægget har stor betydning for muligheden for at komme sig af sygdom, lyder det samstemmende fra de unge.

"Jeg drømmer bare om at blive i stand til at tage en uddannelse og at kunne bo for mig selv, skriver Kristina, 20 år. Den drøm deles af de øvrige, som har reageret på SIND-bladets efterlysning.

Redaktionen har fravalgt at bringe efternavn på dem, som har reageret, fordi artiklen vil ligge på internettet mange år frem i tiden.

"Jeg er ikke parat til at stå frem. I Danmark er det stadig et kæmpe socialt tabu at være psykisk syg," skriver en af de unge.

## Mindre stress

Blandt de, som modtager tillægget, påpeger flere, at pengene har stor betydning for deres muligheder og tro på fremtiden.

"Før jeg fik tillægget, følte jeg mig konstant presset og stresset over ikke at have nok penge. 4.600 kr. var det, jeg fik før, og med en husleje på 3.500 kr. efterlod det nærmest ingenting til mad og alt det andet, som er nødvendigt," påpeger 22-årige Natalie.

Oplevelsen er den samme hos Ann på 24 år: "Da jeg ikke fik den højere sats, bekymrede jeg mig konstant om penge, hvilket gjorde det sværere at fokusere på at få et tilfredsstillende liv med sygdom. Nu, hvor jeg får den højere sats, kan jeg nemmere få tingene til at løbe rundt, og der er mindre stress, som påvirker mig rigtig dårligt. Derudover ser jeg det som en vigtig ting at lave noget, der kan få tankerne væk fra alt det dårlige, og det har jeg bedre råd til nu."

## Ønskes: Uddannelse

De, som må undvære tillægget, har de samme drømme om at blive i stand til at få et almindeligt liv og et job eller en uddannelse. Forskellen er, at de har færre økonomiske muligheder for at få hverdagen til at hænge sammen.

Ifølge Julie, 21 år, er det stressende hele tiden at skulle vende hver en krone:

"Størrelsen på min kontanthjælp medfører, at jeg er nødt til at være ekstremt bevidst om, hvad jeg bruger pengene til. Når alt er trukket, har jeg 3.500 kr. 1.500 af dem er lagt til side til mad."

Udover det stress, som anstrengt økonomi medfører, betyder fattigdom også, at man kommer mindre ud blandt andre mennesker.

"Der er slet ikke råd til at tage i byen, på café eller i biografen, hvor der ellers ville være mulighed for at afprøve mine grænser og dermed udvikle mig i forhold til at være social og kon-

frontere min angst. At der er så lidt plads i budgettet betyder også, at jeg hele tiden føler mig hæmmet i forhold til mine jævnaldrende, og ligeledes konstant har bekymringer og dårlig samvittighed over min økonomi," nævner Maria på 23 år.

"En så stram økonomi gør også, at man er nødt til at planlægge alle sine udgifter, og det er meget svært at overskue, når alt i forvejen er så svært. Mht. fremtiden har kontanthjælpen betydet, at jeg ikke kan have en opsparing, men i stedet har været nødt til at supplere med den smule opsparing, jeg havde fra før kontanthjælpen. Det har været et meget hårdt slag på min selvtillid, da jeg altid har haft rigtig godt styr på min økonomi," lyder det fra Maria.

## Sundhed

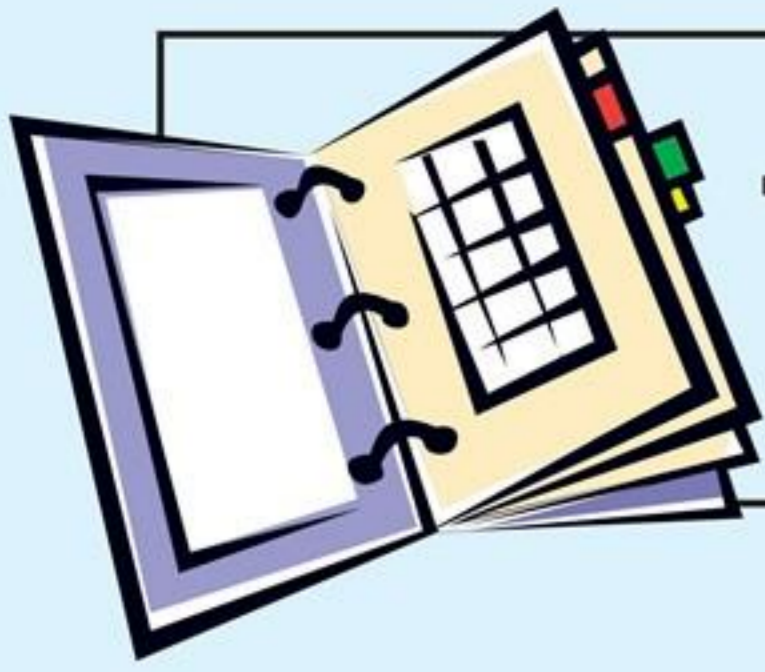
Ann tilføjer, at kontanthjælpen også har indflydelse på sundheden. Hun oplever en positiv forskel efter, hun fik tillægget.

"Det er meget nemt at blive overvægtig som psykisk syg grundet medicin og manglende energi til at lave sund mad og dyrke motion. Nu har jeg råd til at spise meget frugt, grønt og fisk for at tabe mig. Tillægget betyder, at det har været lettere at fokusere på vigtige ting, og at håbet for en god fremtid har været større, hvilket i sig selv er medvirkende til, at det er nemmere at komme igennem de svære perioder."



Drømmen for de unge sindslidende på kontanthjælp er en helt almindelig hverdag som alle andre. (Modelfoto)





# Tema: SINDs årsberetning 2010

## Travlt år med fremgang

Konklusionen på årsberetningen, som revisionen og hovedbestyrelsen godkendte i april, er, at både SIND og SINDs opgaver voksede i 2010. Her er et uddrag af årsberetningen. Samtlige sider er på [www.sind.dk](http://www.sind.dk)

Landsforeningen SIND, der tværpolitisk både favner pårørende, professionelle og patienter, er en af Danmarks bedst kendte organisationer på området og citeres ofte i medierne. SIND driver eller er involveret i en lang række tilbud i alle de danske regioner og arbejder desuden med oplysningsvirksomhed og påvirkning af beslutningstagere. En stor andel af de ca. 5.000 betalende medlemmer er frivillige i foreningen. Fx i lokalforeninger, i rådgivninger, som besøgsvenner og som bisiddere.

SIND arbejder for at sikre, at sindslidende og deres pårørende inden for samfundets rammer skal kunne realisere et godt liv. Sindslidelse er et fælles problem for de sindslidende, de pårørende og de professionelle. SIND arbejder for at samle disse grupper i et fælles arbejde for at realisere visionen.

### SINDs rolle i samfundet

Landsforeningen SIND – og dermed sindslidendes forhold – blev i 2010 mere synlige i det danske samfund. Antallet af indslag i trykte og elektroniske medier, hvor SINDs formand omtales, steg med 53 pct. 445 indslag i medierne rummede ordene 'foreningen SIND', hvilket er 11 pct. mere end i 2009. SINDs hjemmeside opnåede trods et overskueligt budget en vækst i antallet af sidevisninger på 42 pct. Udover øget fokus på området har den grafiske og indholdsmæssige fornyelse af [www.sind.dk](http://www.sind.dk) i 2009 øget interessen. Tilsvarende har den kvalitative respons på SIND-bladet, der udkom seks gange, været positiv, men SIND har ikke investeret ressourcer i en egentlig måling.

Politisk har SIND i 2010 øget sin indsats. Dels via hørings svar og dels via repræsentation i råd, nævn og udvalg, men først og fremmest via dialog med politikere. Formelt som uformelt. Blandt årets vigtigste emner har været forsvar for førtidspension samt regler for ambulans tvang. SIND arbejder også internationalt. Landsforeningen SIND er den ene af blot to danske organisationer, der er medlemmer af den europæiske samarbejdsorganisation for sindslidende og pårørende, EUFAMI (European Federation of Associations of Families). EUFAMI har 48 medlemsorganisationer

fra 25 lande. Landsforeningen deltager også i organisationen Mental Health Europe.

Udover rollen som inspirator og social innovatør – fx over for beslutningstagere – yder SIND en særlig indsats overfor psykisk sårbare og pårørende. Eksempler i årsrapporten er BenzoRådgivningen vedr. medicinafhængighed og SIND-nettet, der uddanner og formidler besøgsvenner. Andre eksempler er klubber, væresteder og rådgivninger i flere af Danmarks byer, der ikke er omfattet af årsrapporten. Generelt er søgningen øget til alle aktiviteter. Fx modtog SINDs landsdækkende pårørenderådgivning 51 pct. flere opbringninger, SIND-nettet udvidede geografisk og BenzoRådgivningen fik 20 pct. flere henvendelser.

SIND fokuserer løbende på at styrke sine tilbud. Bl.a. indledte SIND i november arbejdet med at etablere en landsdækkende telefonrådgivning. Første skridt bliver et fælles telefonsystem, der knytter medarbejdere og

frivillige sammen i en central. Der er modtaget støtte til projektet fra Socialministeriet på 400.000 kr.

### SINDs aktiviteter og initiativer

Årets hovedprioritet har været løbende drift af de aktiviteter, der bringer SIND tættere på psykisk sårbare, pårørende og beslutningstagere. Derudover bød 2010 på en række særlige aktiviteter og projekter. De væsentligste beskrives herunder. (I den fulde årsberetning på SINDs hjemmeside er flere eksempler.)

Bl.a. blev SIND Ungdom formelt etableret efter en vedtægtsændring vedtaget på SINDs landsmøde i 2010. Omdrejningspunktet for medlemmer under 35 år har nu egen økonomi og indplacering i organisationen på lige fod med SINDs kredse. SIND Ungdom, der i november etablerede sig med egne lokaler i Sølvgade i København, oplever stigende interesse og opnåede sin første bevilling til arbejdet fra en of-



Socialministeren på besøg i SINDs Pårørenderådgivning



SIND-ambassadør Poul Nyrup Rasmussen

(Foto: Lars Svankjær)



1 (Antallet af indslag er ikke "renset" for evt. artikler, der trods relevante søgeord handler om andre emner.)



6 Landsforeningen SIND – og dermed sindslidendes forhold – blev i 2010 mere synlige i det danske samfund

Smilene dominerede på SINDs landsmøde – her næstformand Helle Johansson på talerstolen



fentlig pulje. Forventningen er, at flere bevillinger følger i 2011.

Et særligt tema var SINDs jubilæum. Den 21. november rundede SIND 50 år. SIND er således Danmarks ældste forening på området og i mange sammenhænge udgangspunkt eller oprindelig inspirator for mange af psykiatriens øvrige foreninger. Jubilæet blev markeret på flere måder og med en række udgivelser. Adskillige kredse og lokalforeninger arrangerede aktiviteter. SINDs Landsmøde, som samlede 130 repræsentanter fra hele landet, stod også i jubilæets tegn. Den 22. november var en række samarbejdspartnere og beslutningstagere med til at markere dagen ved SINDs jubilæumsreception.

Medievirksomheden JP/Politiken stillede sin foredragssal til rådighed for arrangementet. Årsagen var, at SIND i sin tid opstod grundet reaktioner på en kronik i dagbladet Politiken, som bragte foreningens første formand i kontakt med andre pårørende. Det nytter såle-

des at blande sig i det offentlige debat, hvilket Politiken bidrog til at få markeret.

Blandt årets øvrige aktiviteter er fx Sommerhøjskolen, som SIND har afholdt hvert år siden 2006 med støtte fra Bikuben-fonden. Her høster psykisk sårbare og andre langtidsholdbare positive oplevelser gennem en uge. Brendrup Højskole er SINDs samarbejdspartner.

Igen i 2010 har SIND desuden afviklet en række kurser, der styrker de frivilliges kompetencer.

SIND støtter eller igangsætter desuden initiativer blandt andre af psykiatriens institutioner og foreninger, som ellers ikke ville blive igangsat. Fx bidrog SIND til, at Socialt Udviklingscenter (SUS) kunne gennemføre en undersøgelse om dobbeltdiagnoser. Rapporten blev efterfølgende drøftet på en fagkonference på Christiansborg den 3. maj 2010. Her deltog bl.a. politikere, personale og andre, der har berøring med mennesker med sindslidelse og misbrug.

Rapporten og konferencen rettede fokus på problemstillingen og løsningsmodeller.

### SINDs afsæt for den videre udvikling

Samlet står SIND styrket efter 2010.

Internt har SIND styrket samarbejde og synlighed og desuden taget hul på fremtiden via SIND Ungdom og via vedtagelsen af et organisationsudviklingsprojekt, der gennem 2011 forventes at skabe nye ideer og muligheder.

Eksternt agerer SIND på et område, der er præget af voksende udfordringer, men heldigvis også af øget vilje til at samarbejde på tværs af foreninger og institutioner. Det vigtigste eksempel er Det sociale Netværk, der under ledelse af SIND-ambassadør og tidligere statsminister Poul Nyrup Rasmussen siden 2009 har favnet 14 foreninger. Netværket, som SIND lægger vægt på at deltage i, supplerer foreningernes eksisterende indflydelse og aktiviteter med nye muligheder. Fx Psykiatritopmødet, der i 2010 blev afholdt for anden gang, med flere end 1.000 deltagere. Topmødet skaber bl.a. synlighed, motivation og ny viden. Det sociale Netværk vil også i 2011 være et vigtigt supplement til SINDs arbejde.

### Forventningerne til 2011

Årsberetningen viser, at SIND har opnået positiv udvikling på næsten alle områder og oplever øget efterspørgsel og interesse. Og så omverdens interesse for og vilje til at indlede samarbejde med Landsforeningen udvikler sig positivt.

Dermed har SIND en god platform for såvel det videre arbejde som for udviklingen af SIND.

Udfordringen er dog, at Landsforeningen SINDs organisation – såvel frivillige som ansatte – har rigeligt at gøre med den daglige drift, hvor behovene for en indsats i forhold til sindslidende, pårørende og beslutningstagere bliver større.

Derfor er udfordringen for 2011 at prioritere indsatsen nøje, så SIND både kan imødekomme de nuværende forventninger og samtidig formå at skabe udvikling af foreningen og af psykiatrien.

Forventningerne til 2011 er sammenfattende, at den positive udvikling fortsætter i samme takt som i 2010.





# Solid økonomi



Årets høje aktivitetsniveauet afspejles i udgifterne, der med 6,2 mio. kr. var ca. 0,7 mio. kr. større end i 2009. Dertil kommer adskillige lokale aktiviteter, som ikke er med i regnskabet. Årets resultat på 1,6 mio. kr. var 1,5 mio. kr. bedre end budget. Egenkapitalen, der blev forbedret med 1,6 mio. kr. til 11 mio. kr., sikrer økonomisk stabilitet og handlekraft de kommende år

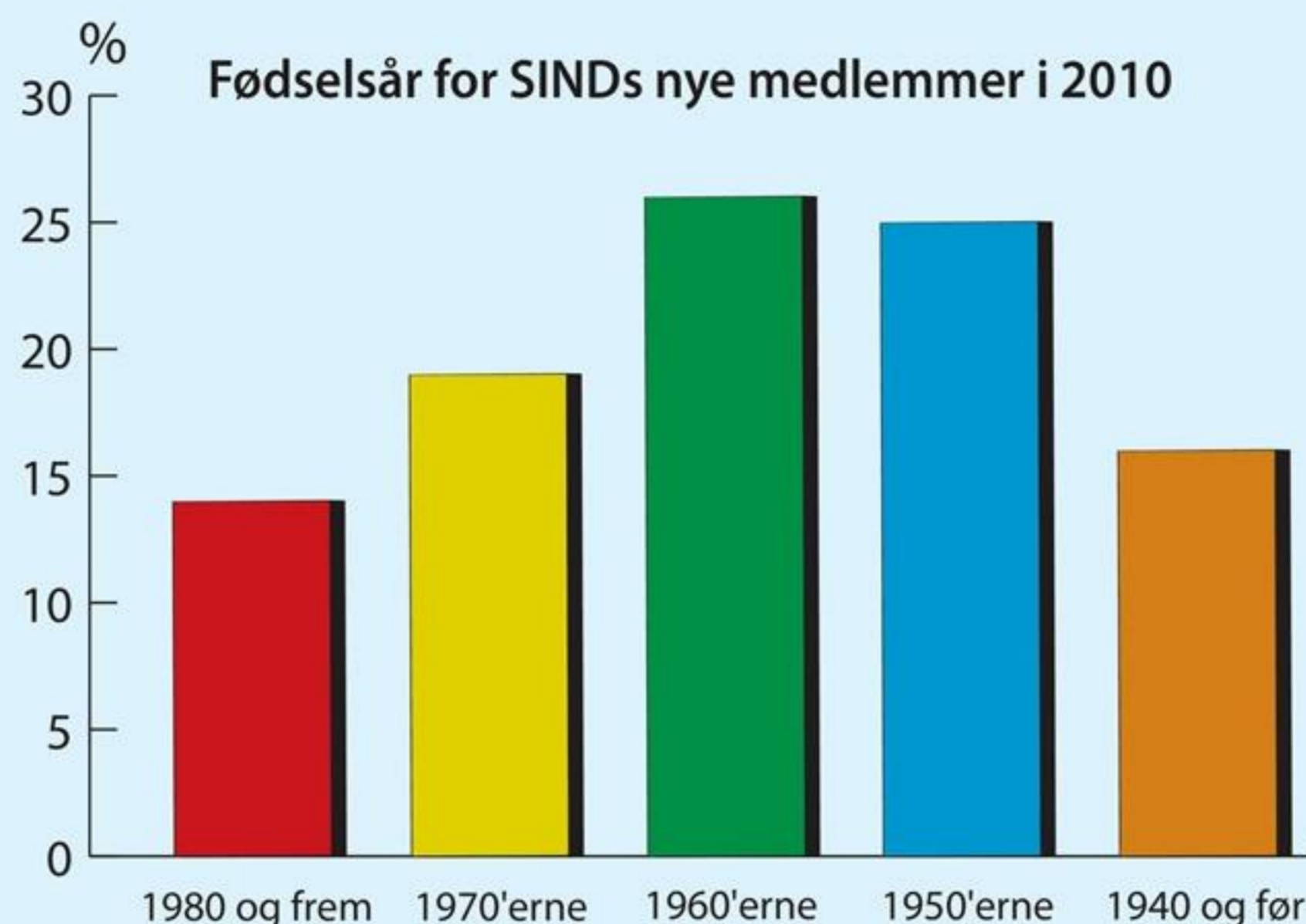
Tallene i årsregnskabet, som redaktionen her bringer et uddrag af, fortæller kun et hjørne af historien om omfanget af SINDs aktiviteter. I praksis er SIND nemlig involveret i meget mere, end omsætningen på ca. 7 mio. kr. viser.

Årsagen er, at årsberetningen alene omfatter det landsdækkende arbejde samt ti projekter, som SINDs sekretariat administrerer. SIND favner desuden adskillige rådgivninger, tilbud og skoler, der ide- og samarbejds-mæssigt er tilknyttet foreningen, men som juridisk og økonomisk er forankret lokalt og derfor ikke rapporterer om aktiviteter og drift til landsforeningen. Samlet favner SIND derfor aktiviteter, som sidste år – forsigtigt skønnet – oversteg 30 mio. kr. i omsætning. Disse aktiviteter er ikke beskrevet detaljeret i årsberetningen.

Årsregnskabet viser, at indtægterne udgjorde 7,2 mio. kr. Aktivitetsniveauet afspejles i årets udgifter, der med 6,2 mio. kr. var ca. 0,7 mio. kr. højere end i 2009. Årets resultat på 1,6 mio. kr. var 1,5 mio. kr. bedre end budget. De finansielle poster beløber sig til 0,6 mio. kr. Egenkapitalen, der blev forbedret med 1,6 mio. kr. til 11 mio. kr., sikrer økonomisk stabilitet og handlekraft de kommende år.

## Indtægter

Kontingentindtægterne udgør knap 1,1 mio. kr. SIND udbetaler en andel af de indkomne kontingentindtægter til foreningens



16 geografiske kredse og 30 lokalforeninger. Beløbet udgjorde i 2010 80 kr. pr. medlem svarende til 416.000 kr.

Medlemstallet udgjorde ultimo året 5.033 medlemmer, en stigning på knap 3 pct. i forhold til medlemstallet 31. december 2009. I praksis er tilgangen til foreningen endnu større, fordi SIND alene har betalende medlemmer. De seneste år er flere hundrede medlemmer blevet slettet grundet restance.

Bruttotilgangen af medlemmer blev på 756 mod 690 i 2009 og 243 i 2008, altså en vækst på 10 pct. Fremgangen har været konstant i andet halvår og lover godt for 2011.

Afgangen af medlemmer har flere årsager, navnlig alderdom og økonomi. Siden 2008, hvor den økonomiske krise tog fart, er det årlige frafald næsten fordoblet. SIND indledte i december en

øget markedsføring – bl.a. via blad og hjemmeside – hvor ambitionen er at få flere til at betale kontingentet. De første reaktioner er lovende.

SINDs geografiske kredse og lokalforeninger modtager en andel af de midler, SIND modtager fra Handicappuljen – tips/lotto-midler. SINDs andel af puljen udgjorde i 2010 2,8 mio. kr., heraf blev der udbetalt 259.000 kr. til kredse og lokalforeninger.

Arv, fonde og gaver m.v. beløb sig til 3,2 mio. kr., hvilket var 429.000 kr. bedre end forventet. Indtægterne fordelte sig med 3 mio. kr. fra arv, 127.000 kr. fra fonde/legater og 98.000 kr. fra gave-givere.

SIND har modtaget 165.000 kr. i administrationshonorar. SIND har ydet administrativ og regnskabs-mæssig assistance for bl.a. SIND-nettet, BenzoRådgivningen samt kredse, lokalforeninger, væreste-

der, aktiviteter, Uganda-projektet og legater.

## Udgifter

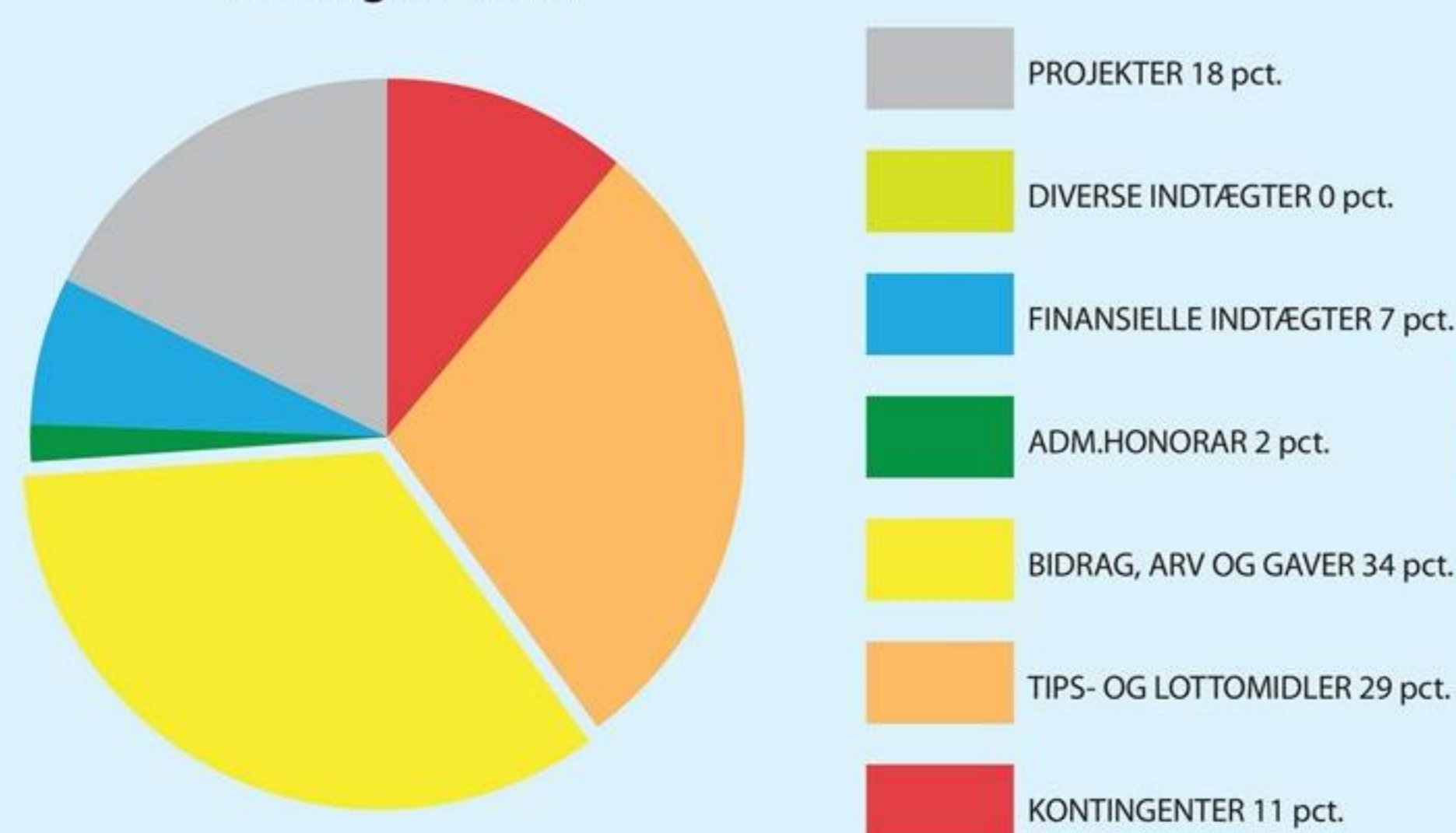
Sekretariatet har i 2010 i gennemsnit beskæftiget 6 heltidsansatte medarbejdere, heraf en ny stilling, der skal udvikle SINDs kommunikation. Yderligere er en medarbejder ansat i fleksjob til at varetage SIND-nettet i Silkeborg/Skanderborg, og en medarbejder er ansat til at varetage arbejdsopgaverne i BenzoRådgivningen. Medarbejderne aflønnes af projektmidler.

Hovedbestyrelsen har i årets løb holdt 4 møder, og Forretningsudvalget har holdt 6 møder. I 2010 har der ud over de to vedtægtsbestemte udvalg Bruger- og Pårørendevalgene været nedsat følgende udvalg: Organisationsudvalg, Politisk udvalg og PR-udvalget. Under de enkelte udvalg har der været nedsat arbejdsgrupper, som skal løse/arbejde med specifikke udvalg – bl.a. har der været nedsat en arbejdsgruppe, som stod for planlægning af SINDs 50 års jubilæum.

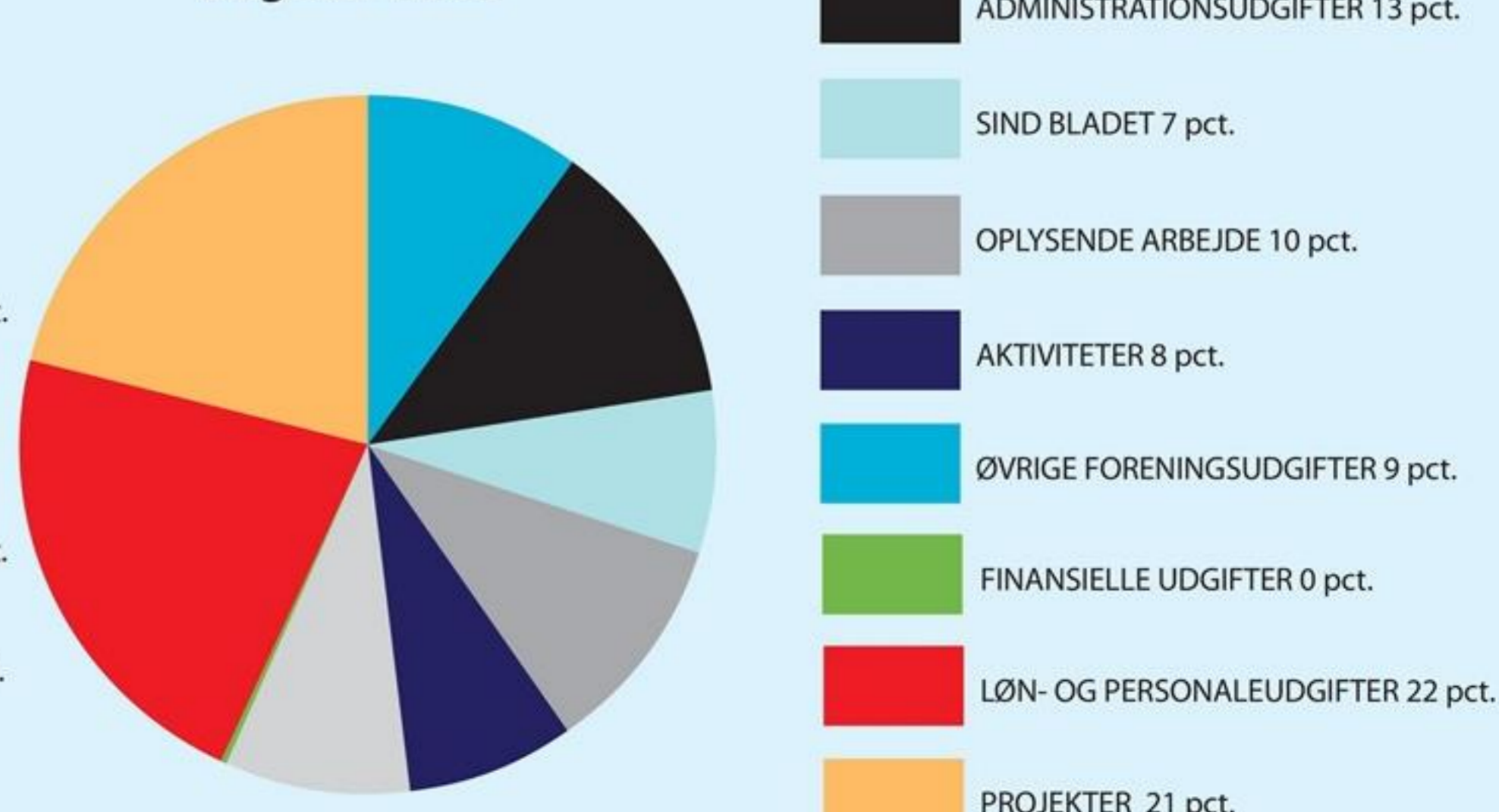
I 2010 har SIND afholdt Landsmøde på Hotel Nyborg Strand. I forbindelse med landsmødet blev SINDs 50 års jubilæum fejret. Udgiften til landsmødet beløb sig til 421.000 kr.

De senere år har administrationsomkostningerne været faldende. I 2010 var udgifterne 42.000 kr. mindre end forventet.

## Indtægter 2010



## Udgifter 2010







# Mere hjælp til flere

Udover udgifter til medlemsdemokrati samt til påvirkning af holdninger og beslutninger i samfundet brugte SIND i 2010 flere ressourcer på at hjælpe mennesker med særlige behov

SIND er involveret i rådgivning og hjælp over hele landet. SINDs blad og hjemmeside rummer et aktuelt overblik og kontaktinformation – ved årets udgang på 17 forskellige lokale eller landsdækkende tilbud. Dertil kommer SIND-nettet, som uddanner frivillige besøgsvenner og knytter kontakt til sindslidende.

Flertallet af aktiviteterne administreres lokalt, hvorfor årets udvikling ikke beskrives nærmere i denne årsrapport. Landsforeningen SINDs sekretariat administrerer ti projekter, navnlig i relation til SIND-nettet og BenzoRådgivningen, som derfor omtales her:

Til projekterne har vi modtaget 1,7 mio. kr., og der er afholdt udgifter for 1,6 mio. kr. Projektmidlerne og deres anvendelse indgår ikke i regnskabet, da projektmidlerne er øremærkede til specifikke formål. For hvert projekt er der udarbejdet individuelle regnskaber, der er tilstillet tilskudsgiver. Af de modtagne bevillinger har BenzoRådgivningen i 2010 modtaget 927.000 kr. fra Indenrigs- og Sundhedsministeriet og kommuner.

## SIND-nettet

SIND-nettet er et tilbud i de kommuner, som har bevilget penge til

rekruttering, uddannelse og vejledning af besøgsvenner fra SIND. Storbyerne Aalborg, Århus og Odense har i mange år været med. Også Frederikshavn, Skanderborg, Silkeborg, Nordfyn og Svendborg deltager. Omkring København findes SIND-nettet i Albertslund, Ballerup, Rødovre og Lyngby. Sidstnævnte er en ny kommune, der kom til i 2010. SIND-nettet nåede sidste år op på 151 besøgsvenner.

## BenzoRådgivningen

Telefonrådgivning/kontaktpersonordning

Der har i 2010 været 2.512 henvendelser til BenzoRådgivningen. Telefontiden er for øjeblikket mandag – torsdag kl. 18-20 samt onsdage og fredage formiddage kl. 9-11.

Der er tilknyttet 10 frivillige telefonrådgivere/kontaktpersoner, der passer telefonen på skift.

Der er desuden tilknyttet en pårørenderådgiver, en psykolog og en læge.

## Åben anonym rådgivning/støttegrupper

Rådgivningerne/støttegrupperne holder åbent 2 timer om ugen eller hver anden uge. Hver gruppe har tilknyttet en fast rådgiver, ud-

dannet i BenzoRådgivningens regi. Eksempelvis har Rådgivningen på Frederiksberg haft en del personlige kontakter, hvoraf 18 personer har deltaget i et ugentligt gruppeforløb eller har haft personlige og telefoniske samtaler kortere eller længere tid, 6-7 deltager i gruppe i øjeblikket. BenzoRådgivningens tilbud i Frederikshavn, Aalborg, Århus, Kolding, Helsingør, København har nogenlunde samme mønster. I alt er der pt. kontakt med omkring 22-25 personer, der deltager i et langvarigt støtteforløb. Dertil kommer de talrige telefoniske kontakter.

## Tema-aftener/foredrag/kurser

Der er afholdt tema-aften i Århus med psykiater Jens Frydenlund i samarbejde med Selvhjælpsgrupper i Århus i forbindelse med opstart af nyt BenzoRådgivnings tilbud.

Koordinator har i 2010 desuden afholdt 8 foredrag, deltaget i 3 kurser, været på Messe i Forum, afholdt løbende undervisning for de frivillige medarbejdere i rådgivningen, samt jævnlige deltaget i rådgivningens støttegruppemøder rundt omkring i landet.

Den store opmærksomhed, der har været omkring problematik-

ken fra mange kommuner og fra IRF (Institut for Rationel Farmakoterapi, Lægemedelstyrelsen), har bevirket at medicinforbruget er faldet op til 20-25 pct. mange steder i landet, og vi kan naturligvis mærke, at interesse for information er stadig stigende. Vi har siden 2004 udsendt mere end 35.000 styk af BenzoRådgivningens informationshæfte til brugere, læger, institutioner og andre interesserede. Vi forventer at interessen for problematikken vil fortsætte i 2011.

## Læs mere om udvalg, udgivelser og udfordringer

Hvad kostede SIND-bladet sidste år? Hvor mange brochurer har SIND udgivet? Hvilke udvalg har SIND nedsat og hvad har de lavet?

Det er nogle af informationerne, som den samlede årsberetning rummer. Af pladshensyn er ikke alt med i bladet. Læs hele årsberetningen på [www.sind.dk](http://www.sind.dk).

SINDs hjemmeside byder på brochurer, information og inspiration for alle interesserede. Se [www.sind.dk](http://www.sind.dk)





# Hedensted har styrket psykiatrien

Hedensted blev i 2009 udvalgt som én af syv kommuner, der fik et satspuljetilskud fra Socialministeriet til udvikling af tilbud til sindslidende med akutte problemer. SIND-bladet var med på en rundtur for at se, hvad der indtil nu er kommet ud af anstrengelserne

AF ANDREAS KILDEN, formand for SIND Horsens, og KNUD KRISTENSEN, landsformand

## Hedensted

Hedensted Kommune, der består af de tre tidligere kommuner Hedensted, Juelsminde og Tørring-Uldum, er beliggende mellem Horsens, Vejle og Ikast-Brande.

Kommunen har 45.969 indbyggere fordelt på tre større bysamfund, adskillige landsbyer og ensomt beliggende huse.

### Socialpsykiatrien

Foruden Hedensted Akut Team og Remisen, der er omtalt i artiklen, tilbyder socialpsykiatrien tre væresteder, der er beliggende i Hedensted, Juelsminde og Tørring. Vi besøgte værestederne i Hedensted og Tørring.

Socialpsykiatrien tilbyder bostøtte i eget hjem eller boliger i Hedensted og Tørring.

Der tilbydes beskæftigelse til brugere, som ikke kan arbejde på det ordinære arbejdsmarked. Et af beskæftigelsestilbudene er Butik Rustik i Hedensted, der bl.a. sælger brugskunst fra egne værksteder. I tilknytning til butikken findes et pottemagerværksted, der laver varer på bestilling og til salg i Butik Rustik. Endelig er der glasværksted, arbejdsbold, blomsterværksted og en frokostcafe.

### Børnegrupper

Der tilbydes gruppeforløb til børn, der har en psykisk syg forælder.

Formålet med grupperne er at støtte børn og unge med psykisk syge forældre gennem viden, samtale og samvær med hinanden.

I børnegrupperne benyttes SINDs På-rørenderådgivnings materiale, fx "Idékatalog – Aktiviteter til brug i børnegrupper for børn med psykisk syge forældre."

### PsyInfo

Der samarbejdes med PsykInfo i Aarhus, som har oprettet en satellit i Hedensted. Her er der pjecer og database til rådighed for brugere, pårørende og ansatte.



I forbindelse med udmøntning af satspuljen 2008 på Velfærdsministeriets område blev der afsat 133,6 mio. kr. over fire år til udvikling af akutte tilbud til sindslidende. Daværende velfærdsminister Karen Jespersen inviterede syv kommuner til at deltage i projektet. Det drejede sig om Herlev og Rødovre (samarbejdsprojekt), Holbæk, Faaborg-Midtfyn, Esbjerg, Hjørring – og så Hedensted.

Med penge fra denne pulje har Hedensted etableret et døgnåbent tilbud til borgere i akut psykisk krise.

Socialpsykiatrien i Hedensted inviterede indenfor til et besøg hos Hedensted Akut Team – og en rundvisning i nogle af kommunens øvrige socialpsykiatriske tilbud.

### Rundvisning

Vi deltog i besøget som repræsentanter for SIND. Øvrige deltagere i besøget var – foruden initiativtageren til arrangementet Bente Carstens, tidligere formand for Støtteforeningen for sindslidende i Randers-regionen – forhenværende velfærdsminister Karen Jespersen, repræsentanter fra Socialministeriet samt politikere og ansatte i Hedensted Kommune.

### Socialpsykiatrien

Hedensted Kommune er stor – næsten 70 km på det bredeste sted. Det er nok en af grundene til, at de i socialpsykiatrien i Hedensted går op i korte afstande: kort afstand mellem bruger og sagsbehandler, kort afstand mellem visitation og frontmedarbejder og kort afstand mellem ledelse og medarbejdere.

Noget af det første, vi hørte om, er, at man gør meget for at møde folk, hvor de er. Man kalder ikke brugere til møder på medarbejderens kontor – medmindre det er det, han eller hun ønsker. Mange møder holdes i de dagtilbud, hvor brugeren alligevel går, eller hjemme hos vedkommende selv. Hedensted Kommune har sågar en minibus, der er indrettet, så man kan holde møder i den. Det har ikke været brugt så meget, men muligheden er der og det illustrerer, i hvor høj grad, der tænkes i fleksibilitet og opsøgende indsats.

Den eneste vej ind i psykiatrien i Hedensted er gennem to visitatorer. De sidder til hverdag et sted, der ikke blot rummer mange af de øvrige medarbejders base, men som også huser et dagtilbud med værksteder, butik og boliger. De sidder således midt i såvel brugeres som medarbejders hverdag. Det skaber en tilgængelighed og et gensidigt kendskab, der styrker



6 Det betyder ikke, at der ikke bliver stillet krav – men jeg er selv med til at formulere dem



det grundlæggende nærhedsprincip, som Hedensted Kommune ønsker at bygge sin socialpsykiatri på.

6 Nærhedsprincippet gælder også for relationen mellem medarbejder og ledelse

Nærhedsprincippet gælder også for relationen mellem medarbejder og ledelse. Der skal ikke være langt fra tanke til handling. Derfor ligger der et stort ansvar og en høj grad af handlefrihed hos den enkelte medarbejder.

Ledelsen har tillid til medarbejdernes dømmekraft. Omvendt har ledelsen forpligtet sig til at være tilgængelig, hvis der skulle komme tvivlstilfælde eller opstå vanskeligheder.

#### Hedensted Akut Team

Udover samtalerum, fællesrum og personalefaciliteter rummer akuttilbuddet fire sovepladser, hvor psykisk sårbare borgere kan overnatte, hvis de får det så dårligt, at de ikke kan være i deres eget hjem.

Akuttilbudet er primært for psykisk sårbare, men også andre i krise kan henvende sig.

Telefonerne er åbne alle hverdage fra kl. 15-09. Weekends og helligdage hele døgnet.

Der tilbydes telefonsamtale, samtale i borgerens eget hjem, samtale i teamets lokaler – eller samtale i teamets bus, der kører i hele kommunen.

Borgere kan henvende sig anonymt og uden at have en aftale i forvejen. De ansatte har naturligvis tavshedspligt.

#### Remisen

Remisen er et kursussted, der tilbyder et rehabiliterings- og sundhedskursus for sindslidende. Kurset handler om sund livsstil, livskvalitet, forebyggelse og livskraft. Remisen tilbyder undervisning i motion, afspænding og kropsbevidsthed, så alle kan deltage, inde såvel som ude. En del af undervisningen består i at lave mad i kursuskøkkenet.

På kursusholdet er der 8-12 deltagere og to faste undervisere.

Susanne går på Remisen. Hun har en hverdag, der er præget af social fobi og angst for at møde nye mennesker. Det var nu lidt svært at se, da vi gjorde holdt ved Remisen. Vi sad 15 forventningsfulde mennesker og kiggede op

på hende, da hun stillede sig frem for at fortælle, hvad hun fik ud af at være der: Hun har tabt sig, fået mere energi og har fået brudt en ond cirkel af isolation og dårligt selvværd. Derudover har hun også brugt kurserne i fx kognitiv træning i forhold til sine sociale vanskeligheder.

Hun har stadig sine kampe i hverdagen, men som det tydeligt fremgik, er det ikke Susanne, der taber dem alle.

“Det gode ved stedet er, at man kan tage tingene i sit eget tempo. Det betyder ikke, at der ikke bliver stillet krav – men jeg er selv med til at formulere dem,” siger Susanne. Hun er ikke så meget til væresteder. Det kan være fint nok at sidde og hygge sig med kaffe og kreative aktiviteter, men det er motionen, bevægelse og de grin, det giver, der rykker. Regnestykket er ganske enkelt: Det giver energi at brænde energi af.

Ud over de konkrete ting hun har opnået – vægttab, energi og selvværd – har hun fået mod på at tænke fremad. Hun vil bruge kurset som springbræt til at komme videre til et skånejob; fx i butik. Så langt og så ambitiøst har hun ikke turdet tænke meget længe.

Det var et opløftende besøg. Ingen tvivl om det. To medarbejdere der stråler af engagement, arbejdsglæde og stolthed over de resultater, de har nået. Og en bruger der har flyttet sig fra at være et socialt isoleret og angst menneske til at være en glad og ambitiøs ung kvinde, der stiller sig op foran psykiatrichefer, byrådsmedlemmer og tidligere ministre og fortæller, hvad hun står for. Det kan jo næsten ikke blive bedre.

#### Fremtiden

Besøget blev afsluttet med en debat om fremtiden i socialpsykiatrien. Hvor bevæger socialpsykiatrien sig hen, hvilke behov og tilbud vil blive efterspurgt, og hvordan kan vi få mere fokus på forebyggelse?

Vi var meget imponerede over de mange tilbud og ikke mindst holdningerne, der gennemsyrede tilbuddene.

Det viser, at satspuljepenge kan bruges til noget fornuftigt. Omvendt tør vi slet ikke tænke på, hvad der sker, når satspuljebevillingerne udløber!

Det kan blive en brat opvågning for både brugere og ansatte i socialpsykiatrien, hvis kommunen ikke kan finde penge til driften.



# Er depression en sygdom?

Hvis det er OK at behandle Parkinsons Sygdom med Deep Brain Stimulation, mens det ikke er OK at benytte samme metode til behandling af depression, er det så i virkeligheden et udtryk for, at man ikke anerkender depression som en rigtig sygdom?

AF KNUD KRISTENSEN

SIND-bladet nr. 1, februar 2011, efterlyste professor Poul Videbech en diskussion af, hvorfor Deep Brain Stimulation (DBS) er OK til behandling af Parkinsons sygdom, men ikke til kronisk deprimerede: Kan dette have noget at gøre med, at vi stadig ikke opfatter psykisk syge som 'rigtigt' syge?

Jeg lovede at vende tilbage til denne diskussion ved en senere lejlighed – og denne lejlighed er nu.

Jeg har sat overlæge Niels Sunde fra Neurokirurgisk afdeling på Århus Universitetshospital og professor, dr. med. Poul Videbech, Center for Psykiatrisk Forskning, Århus Universitetshospital, Risskov, i stævne.

Niels Sunde behandler patienter med Parkinsons sygdom med Deep Brain Stimulation og Poul Videbech ønsker at gennemføre et videnskabeligt forsøg, hvor 60-75 svært depressive patienter, der ikke har haft gavn af de nuværende behandlingsmetoder, behandles med Deep Brain Stimulation.

Samtalen handler ikke om Deep Brain Stimulation, men om spørgsmålet i overskriften.

## Er depression en sygdom?

Niels Sunde og Poul Videbech er helt enige: Naturligvis er depression en sygdom – en ret alvorlig sygdom endda.

Poul Videbech tilføjer, at en af grundene til bekymringen ved udsigt til behandling af depression med DBS er, at mange mennesker mener, at de ved, hvad depression er. De har måske selv prøvet at være ramt af nedtrykhed i forbindelse med en livskrise.

Hvis det er sådanne tilstande, folk tror, at man vil behandle med DBS, så er bekymringen forståelig.

For Poul Videbech er det derfor vigtigt at slå fast, at det planlagte forsøg vil være forbeholdt svært depressive patienter, hvor alle andre behandlingsmetoder har vist sig virkningsløse.

Når Niels Sunde har udtalt sig kritisk i forbindelse med debatten om DBS og behandling af svært depressive patienter, så er der to årsager:

For det første mener Niels Sunde, at der er forskel på en behandling af motoriske lidelser og en behandling af psykiske lidelser. For det andet ønsker han en principiel stillingtagen til, hvor langt vi ønsker at gå med behandlingsmetoden. Vil vi fx tillade, at metoden bruges til at forbedre raske menneskers hukommelse eller indlæringsevne?

## Motoriske og psykiske lidelser

Niels Sunde påpeger, at behandlingen af Parkinsons Sygdom blot fjerner det voldsomt ubehagelige symptom – motorisk dysfunktion. Ved behandling af en psykisk lidelse som fx depression ændres på patientens personlighed. Dette er bekymrende, mener han.

Denne vurdering er Poul Videbech uenig i. Ganske som ved behandling af Parkinsons Sygdom behandles de depressive symptomer (som fx nedtrykhed, nedsat energi og nedsat selvtillid).

‘ Det bør ikke komme på tale at behandle raske hjerner

Personlighed er derimod indlærte reaktionsmåder, der rækker langt tilbage i tid. Behandling med DBS påvirker således ikke direkte patientens personlighed.

Sygdomme – herunder også psykiske sygdomme – kan medføre ændring af patientens personlighed. Derfor kan behandling af sygdommen naturligvis også ændre personligheden, men dette gælder også behandling af somatiske sygdomme.

Poul Videbech ser derfor ingen principiel forskel på behandling af motoriske og psykiske lidelser.

## Glidebaneeffekten

Niels Sunde gør gældende, at DBS kan benyttes til at forbedre raske menneskers egenskaber. Man kan således formentlig forbedre folks hukommelse og indlæringsevne.

Når en behandlingsmulighed foreligger, så vil der også være mennesker, der efterspørger den – og læger, der vil tilbyde den.

Vil vi tillade sådanne kunstige forbedringer?

Niels Sunde spørger også, om vi vil tillade, at overvægtige får reguleret deres spisetrang med DBS. Han efterlyser en etisk diskussion af hele dette område inden, vi lukker op for behandling af nye sygdomme – herunder depression.

Poul Videbech er enig i, at det ikke bør komme på tale at behandle raske hjerner med DBS. Omvendt mener han, at 'glidebanekortet' er et farligt kort at trække. Dette argument kan i virkeligheden bruges til at stoppe al udvikling af nye behandlingsmetoder.

Det er svært at forestille sig en behandlingsmulighed, som ikke også kan misbruges.

Poul Videbech gør i øvrigt opmærksom på, at det vil være relativt enkelt at opstille klare indikationer i forhold til behandling af personer med depression. Han mener derfor ikke, at risikoen for en glidebaneeffekt er stor i forhold til behandling af depression.

Poul Videbech er helt enig i, at det er nødvendigt med en løbende etisk diskussion af behandlingsmuligheder og metoder.

## Behandling eller videnskabeligt forsøg?

Niels Sunde er enig med Poul Videbech i, at der hurtigst muligt bør gives tilladelse til at gennemføre det ønskede videnskabelige forsøg.

Poul Videbech og Niels Sunde er enige om, at det vil være forkert ikke at gennemføre forsøget.

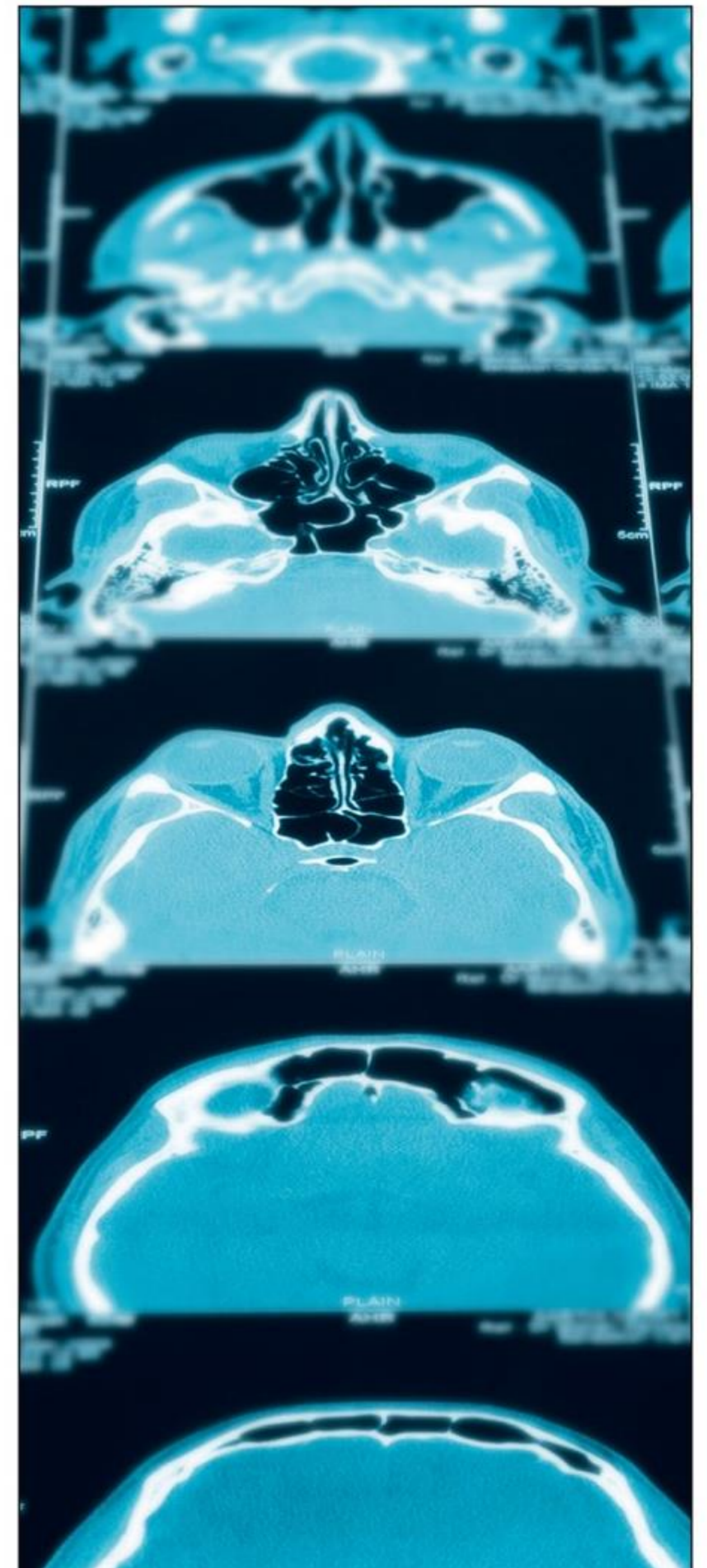


Foto: www.colourbox.com



6 Hvis Deep Brain Stimulation er psykokirurgiske indgreb, så er de flere hundrede behandlinger af patienter med Parkinsons Sygdom, der har været gennemført siden 1997, ulovlige

Niels Sunde ser blot gerne, at der gennemføres en etisk diskussion, før behandlingen godkendes.

Poul Videbech understreger endvidere, at han mener, at vi har en forpligtigelse til at skynde os. Der er patienter derude, der lider hver eneste dag.

Poul Videbech får regelmæssigt henvendelser fra patienter, der ønsker at komme i betragtning til behandling med DBS. Han advarer imod en situation, hvor velhavende danskere begynder at rejse til udlandet for at blive behandlet, mens mindre velstående må vente på, at vi her i Danmark indfører behandlingen.

Poul Videbech og Niels Sunde er enige om, at der under alle omstændigheder vil gå mange år fra tilladelsen til gennemførelse af forsø-

get til behandlingen tages i brug – formentlig mindst 10-15 år.

### Tvang?

Afslutningsvis ønsker Poul Videbech at understrege, at patienter naturligvis ikke kan inddrages i det planlagte forsøg imod deres egen vilje.

Det følger direkte af psykiatriloven, at patienter, der er frihedsberøvet efter psykiatriloven, ikke må undergives forsøgsbehandling. Forsøgsbehandling må heller ikke gennemføres med tvang over for frivilligt indlagte patienter.

Poul Videbech lægger vægt på, at der er tale om et tilbud til voksne habile patienter, som efter informeret samtykke selv tager stilling.

## Er DBS et psykokirurgisk indgreb?

Psykiatriloven rummer ikke klare svar på, om DBS må gennemføres

I forbindelse med ansøgningen om tilladelse til gennemførelse af det videnskabelige forsøg med behandling af svært depressive patienter med DBS har Sundhedsstyrelsen besluttet at nedsætte et lægeråd, der i henhold til psykiatrilovens § 22, skal tage stilling til psykokirurgiske indgreb.

Men er der overhovedet tale om psykokirurgiske indgreb?

Hvis svaret på dette spørgsmål er bekræftende, så er de 50 årlige operationer af patienter med Parkinsons sygdom vel også psykokirurgiske indgreb, der skal godkendes efter psykiatrilovens § 22?

Niels Sunde og Poul Videbech er enige om, at dette ikke er tilfældet, men det er naturligvis et definatorisk spørgsmål.

Poul Videbech mener, at psykokirurgiske indgreb er destruktive indgreb, mens DBS er reversibel. Virker behandlingen ikke, eller får patienten bivirkninger, så kan elektroderne fjernes igen.

At kalde DBS for psykokirurgiske indgreb er i sig selv med til at vække negative følelser og få folk til at tænke på det hvide snit.

I forbindelse med vedtagelsen af psykiatriloven af 1989 blev der i lovens § 22 indsat en bestemmelse om, at psykokirurgiske

indgreb kun må foretages efter forudgående godkendelse fra et lægeråd, der nedsættes af Sundhedsstyrelsen.

Det fremgår ikke af loven, hvad der skal forstås ved psykokirurgiske indgreb.

Forud for vedtagelsen af loven afgav det såkaldte Kallehauge-udvalg betænkning nr. 1068 i 1986 og nr. 1109 i 1987. Af begge betænkninger fremgår det, at et psykokirurgisk indgreb medfører en varig (irreversibel) ændring af hjernens funktion.

Baseret på dette kan det konkluderes, at DBS er et psykokirurgisk indgreb, hvis det medfører en varig ændring af hjernens funktion.

Kan man svare ja til dette spørgsmål, så er DBS et psykokirurgisk indgreb, der kræver godkendelse af et lægeråd nedsat i henhold til psykiatrilovens § 22.

Konsekvensen vil være, at de gennemførte behandlinger af patienter med Parkinsons Sygdom har været gennemført i strid med lovgivningen.

Kan det omvendt konkluderes, at DBS ikke medfører en varig ændring af hjernens funktion, så kan behandling af depression gennemføres uden forudgående godkendelse i henhold til psykiatrilovens § 22.

Niels Sunde er af den opfattelse, at vi ikke kan være 100 pct. sikre på, at DBS-behandlingen er reversibel. Poul Videbech er af den opfattelse, at det er den.

## FAKTA

### DBS – Deep Brain Stimulation

Deep Brain Stimulation er en behandlingsmetode, hvor man gennem elektroder stimulerer områder i hjernen.

Læs mere om Deep Brain Stimulation i SIND-bladet nr. 1, februar 2011, s. 24-25.

### Parkinsons sygdom

Parkinsons sygdom er karakteriseret af muskelstivhed og rysten samt nedsatte og langsomme bevægelser. Sygdommen kan ikke helbredes, men den kan effektivt holdes nede i mange år med medicin.

Parkinsons sygdom er ret hyppig i Danmark. Man regner med, at cirka én ud af 1.000 danskere har sygdommen. Parkinsons sygdom blev første gang beskrevet af den engelske læge James Parkinson i 1817. Parkinsons sygdom er desuden en af de almindeligste sygdomme i nervesystemet blandt ældre mennesker. Parkinsons sygdom er en kronisk neurodegenerativ sygdom, hvor man de sidste 40 år har fået en væsentlig større viden om årsag og behandlingsmuligheder.

([www.netdoktor.dk](http://www.netdoktor.dk)).

### Depression

Diagnosen depression dækker over et spektrum af lidelser, som omfatter alt fra relativt lette tilstande til livstruende sygdom.

WHO har placeret depression på en fjerdeplads over de ti sygdomme i verden, som giver anledning til det største tab af livskvalitet og leveår.

(Sundhedsstyrelsens Referenceprogram for unipolar depression hos voksne).

### Psykokirurgiske indgreb

Lov om anvendelse af tvang i psykiatrien (psykiatriloven) indeholder i kap. syv særlige regler om psykokirurgiske indgreb og forsøgsbehandling. Psykokirurgiske indgreb er ikke defineret i loven, men det fremgår af Betænkning nr. 1109 fra 1987, at "Et psykokirurgisk indgreb medfører en varig (irreversibel) ændring af hjernens funktion."

### Det mener SIND

At konkludere om DBS er godt eller dårligt er for tidligt. Der mangler viden og debat i samfundet om det store spørgsmål, som SIND naturligvis deltager i.



# Nyt ansigt hos SIND Ungdom

I april begyndte Tina Blicher i en nyoprettet 20 timers stilling som koordinator i SIND Ungdom. Udover at være pårørende til en psykisk sårbar kan hun bruge sine tidligere job erfaringer med kommunikation

AF RASMUS DAMKJÆR

"Det føles godt at gøre en forskel i en organisation, hvor alle de frivillige har et stort engagement, og jeg glæder mig til rigtig at komme i gang," siger 32-årige Tina Blicher, som til dagligt bor på Nørrebro sammen med sin mand og 1½-årige datter.

Hun er selv pårørende til en psykisk sårbar, og i marts begyndte hun som frivillig i SIND Ungdom. Da der kort tid efter blev slået en stilling op som koordinator, slog hun til.

## Nok at tage fat på

Tina Blicher har allerede idéer til, hvor hun vil sætte ind. Hun kan trække på sine erfaringer fra

blandt andet Musikbranchens Reklamebureau, og sammen med sin uddannelse som cand. mag. i Dansk og Film- og Medievidenskab kender hun allerede en del til kommunikation og pr.

"Jeg vil allerede nu tage fat på opgaver som at videreudvikle hjemmesiden samt en ny folder om de mange tilbud og aktiviteter, som brugerne kan benytte sig af. Det er planen, at folderen skal distribueres dér, hvor de psykisk sårbare befinder sig," siger Tina Blicher.

Hun mener, at SIND Ungdom ved at ansætte en koordinator får mere overskud til at tage fat på flere projekter, så organisationen i

højere grad kan tiltrække de unge med psykiske problemer.

## Glæder sig til at motivere

SIND Ungdom emmer af motivation og engagement, og det kunne Tina Blicher mærke med det samme. Det er både en glæde og en udfordring for hende i arbejdet med at koordinere de frivillige og trække nye brugere til.

"Jeg skal vænne mig til at tænke på de andres motivation frem for kun min egen. Det meste af arbejdet går ud på at motivere – både de frivillige og de unge brugere, og det glæder jeg mig til at give mig i kast med," slutter Tina Blicher.



Indtil videre er stillingen tidsbegrænset til den 31. december 2011, men hun håber på, at hun kan fortsætte også i 2012.

# Meditation renser ud

Føler du dig af og til anspændt og modløs? Så skulle du måske prøve meditation. Den første mandag i hver måned kan brugere af SIND Ungdoms lokaler i Sølvgade komme og få rensset ud i sjæl og krop til en omgang meditation og healing. SIND-bladet tog forbi til det allerførste arrangement

AF RASMUS DAMKJÆR

Jeg var skeptisk. Hvad skal jeg bruge meditation og healing til? Alligevel valgte jeg at konfrontere min angst og møde op til arrangementet den første mandag i maj, hvor en gruppe healere med clairvoyant Rikke Rasmussen i spidsen skulle lære os at finde den indre ro ved hjælp af meditation.

## På skovtur i Sølvgade

"I lukker langsomt øjnene. Træk vejret dybt ind. Glem alle tanker, og prøv at finde ind til jer selv."

Rikkens rolige stemme og den søvndyssende musik fik os hurtigt til at glemme verden omkring os.

"Forestil jer, at I er på vej ad en skovsti. I ser et lys. Langsomt bevæger I jer mod lyset," fortsatte hun.

Det eneste lys i lokalet var to stearinlys, som vi sad rundt om, og der skulle ikke meget til at forestille sig, at man virkelig befandt sig i en skov på en lun sommerdag.

I godt tyve minutter sad vi på den måde, inden vi fik lov til at gå tilbage ad skovstien til den virkelige verden. Efterfølgende kom instruktørerne rundt til hver enkelt for at give os en personlig healing. De lagde hånden på os

og mærkede efter spændinger, mens vi igen svømmede ind i os selv.

## At leve livet på en ny måde

"Meditation handler om at komme mere i berøring med sig selv. En gang imellem er det sundt at stoppe op og se ind i sig selv, så kom-



Rikke Rasmussen i aktion

mer man til at leve livet på en ny måde," fortalte Rikke Rasmussen, da jeg atter var dukket op til overfladen.

Hun understreger, at hvis man bare mediterer en enkelt gang om dagen, kan man flytte sig selv. Hun har set indadvendte personer blomstre op på ingen tid, og hendes seancer med meditation giver deltagerne nogle redskaber, så det bliver lettere selv at udøve meditation.

## Alle har gavn af meditation

Især psykisk sårbare, der måske lider af social angst kan have gavn af meditation, men ifølge Rikke Rasmussen kan alle bruge det til noget.

"Mange steder bruger man meditation lægeligt, da det har en dokumenteret virkning," sagde hun.

Meditation renser ud i alle fysiske og psykiske dårligheder, og det kan alle have brug for i en travl hverdag.

Således lettet og udrenset gik jeg derfra. Jeg var stadig skeptisk, men også glad efter en god oplevelse.

Næste arrangement med healing og meditation foregår mandag den 6. juni.



# Tredobbelt jubilæum i Aarhus



Den 1. juni runder SINDs Pårørenderådgivning 20 år. Samtidig fejrer rådgivningen, at ungegrupperne passerer 15 år og børnegruppeprojektet 10 år

Byen Aarhus har i årtier markedsført sig som "smilets by." Så der er god logik i, at SINDs Pårørenderådgivning ligger netop her: Siden 1991 har utallige mennesker med sindslidelser i familien fundet vej tilbage til livsglæde og personligt overskud via kontakt med SIND og med andre i samme situation.

Pårørenderådgivningen drives af ni medarbejdere og 30 uddannede frivillige. Søgnin- gen til SINDs tilbud er i dag større end nogen- sinde før, så hverdagen i lokalerne midt på det

psykiatriske hospital er travl. Også i Randers, Silkeborg og Odder har man rådgivninger.

## Flere opkald

Hovedaktiviteten er den landsdækkende tele- fonrådgivning.

Derudover har Pårørenderådgivningen i årevis drevet snesevis af projekter og selv- hjælpsgruppeforløb.

Startskuddet i 1991 var grupper for voksne. Fem år senere fulgte grupper for unge og

i 2001 opstod grupper for børn. I dag er viften endnu bredere. Fx med grupper kun for se- niorer, forældre, ægtefæller eller mænd.

En særlig vigtig gruppe er børn. Udover til- bud målrettet forskellige aldersgrupper driver Pårørenderådgivningen sammen med Røde Kors et projekt, som hjælper børn i flygtninge- familier.

/hhj

## Ti år med hjælp til børn

Små pårørende kan få store problemer uden hjælp

Hvad oplever og føler børn, hvis deres far eller mor bliver syg?

Børnegruppeleder Joan Stæhr og hendes kollegaer har gennem årene hørt mange beretninger, når rådgivning eller samtalegrup- per gør det muligt at sætte ord på følelser og oplevelser, der ellers er svære at tale om. Her er et ek- sempel:

"Så lå hun det meste af dagen for nedrullede gardiner, og som- me tider, når jeg skulle i skole om morgenen, kunne hun sige, at hun nok ikke var der mere, når jeg kom hjem. Det var svært at tvinge mig selv i skole på de præmisser, og jeg pjækkede ret tit for at blive hjemme og passe på hende."

### 198 børn i 2010

Børnegruppeprojektet hjalp sid- ste år 198 børn, hvoraf 36 deltog i samtalegrupper. Dertil kom dia-

log med forældre, lærere og andre i kontakt med børnene.

Problemerne, børnene oplever, er mange og omfattende. En ty- pisk reaktion er desuden, at bør- nene for at skåne forældrene und- lader at dele deres vanskeligheder og bekymringer med andre.

Hjælpen fra SIND gør en for- skel. Både på kort og lang sigt.

### Omsorgsgivere

"Et lyspunkt er, at børn, der tidligt bliver modne, senere i livet bliver utrolig gode til at tage ansvar, at give omsorg og at vise respekt og forståelse for andre mennesker," si- ger Joan Stæhr.

Læs mere om erfaringerne med børn på Pårørenderådgivnin- gens hjemmeside, menupunktet "informationsmaterialer":

[www.sindspaa.dk](http://www.sindspaa.dk).

## Nyt tilbud godt modtaget

Sygdommen borderline/ personlighedsforstyrrelse kan være me- get svær at håndtere. Både for den enkelte og for de pårørende

"Vi møder ofte pårørende, som forståeligt nok er stressede, for- virrede, deprimerede, angst- og trætte, fordi mennesker med bor- derline personlighedsforstyrrelse ofte lever et kaotisk, smertefuldt og vanskeligt liv," siger gruppele- der i Pårørenderådgivningen Pia Skadhede.

Responsen på en stribe nye tilbud, der uddanner pårøren- de til rollen, har været meget po- sitiv. Udover rådgivning, indblik i sygdommen og gode mulighe- der for at tale med ligestillede har de pårørende fået inspirati- on og værktøjer fra mange an- dre. Bl.a. en jurist, politi, en na- turvejleder, en kostekspert og en sportstræner.

"Flere af de pårørende har ef- terfølgende tilkendegivet, at det går fremad med den syge. Så det

ser ud som om, at det hjælper, at de raske også får hjælp," siger Pia Skadhede.



## Seniorer er oversete

Ældre pårørende har særlige problemer

Fjernsyn for alle, fakta for profes- sionelle og forbedret forståelse blandt deltagerne. Det er nogle af



Foto: Aarhus Senior TV

resultaterne efter, at Pårørende- rådgivningen i 2009 zoomede ind på gruppen af ældre pårørende.

"Gruppen havde ikke tidlige- re været beskrevet, selv om de går med svære spørgsmål og følelser. Fx hvad der skal ske med det voks- ne barn, når de går bort," oplyser Jeanette Cold.

I dag har alle adgang til fle- re erfaringer om seniorpå- rø-

rende. Ikke blot fra Pårørende- rådgivningens tilbud og fra en undersøgelse, SIND fik støtte til at gennemføre. Pårørenderådgivnin- gen har også været involveret i en tv-udsendelse.

Bl.a. TV 2 Østjylland viste tidli- gere i år programmet "De berørte", der blev til i samarbejde med Aarhus Senior TV. En DVD med det 29 minutter lange program kan kø-



Foto: Aarhus Senior TV

bes via [www.astv.dk](http://www.astv.dk). Undersøgel- sen ligger på Pårørenderådgivnin- gens hjemmeside.



## Tvangsoverspisning

Mangel på **behandling** af overset spiseforstyrrelse

Tvangsoverspisning er den mest udbredte spiseforstyrrelse i Danmark, men alligevel er behandlingsmulighederne langt fra tilstrækkelige, mener flere eksperter

AF SARAH SCHANNONG, studerende ved Journalisthøjskolen

En kold cola står ude i køleskabet, og det er det eneste, du kan tænke på. Du kan slet ikke koncentrere dig om andet, selvom du sidder langt fra køleskabet, faktisk helt inde i stuen. Når du skal have kage til kaffen, så er et stykke ikke nok. Ikke engang en hel kage er nok. Du kan låse dig inde for dig selv, gemme dig væk fra omverdenen, og spise tre franskbrød, to citronmåner og et aftensmåltid, der burde mætte fire mennesker. Og stadig have behov for mere mad. Sådan er hverdagen for mennesker, der lider af tvangsoverspisning. En kompliceret psykisk lidelse, som stadig flere lider af, men som halter på behandlingsområdet i Danmark.

**Mangel på viden**

Binge Eating Disorder (BED), som på dansk kan oversættes med tvangsoverspisning, går under betegnelsen den tredje spiseforstyrrelse. Den første er anoreksi, den anden bulimi.

Sundhedsstyrelsen fastslog for første gang i 2005, at BED er en sygdom, der kræver psykologisk behandling, og det er der også bred enighed om blandt eksperter. Alligevel er der ikke særlig meget viden omkring, hvad kriterierne for sygdommen egentlig er, og den er heller ikke en officielt anerkendt diagnose i Dan-

mark, hvilket blandt andet betyder, at der ikke er nogen behandlingsgaranti.

”Man kan jo blive overvægtig, fordi man konsekvent spiser mere, end man forbrænder, og så kan man blive overvægtig, fordi man har en spiseforstyrrelse med udspring i psykologiske temaer,” fortæller psykoterapeut Karen Bro, der er leder af det private center for spiseforstyrrelser Abegg & Bro i København.

Hun fortæller, at mennesker med BED kommer i en form for rus, når de skal have mad, og at man kan sammenligne det med at være misbruger af for eksempel alkohol eller stoffer. Der kan desuden forekomme tvangstanker om, at man simpelthen skal spise. Og så er der ikke nogen form for vægtkompenserende adfærd, som man for eksempel ser hos patienter med bulimi. Også Rachel Santini, der er uddannet kultursociolog og ernæringsfysiolog og direktør på privathospitalet Kildehøj, fremhæver, at det er vigtigt at fokusere på både det fysiske og psykiske hos tvangsoverspisere.

**Et stigende problem**

Sundhedsstyrelsens rapport om spiseforstyrrelser fra 2005 er det nyeste officielle materiale, der er lavet i Danmark.

De officielle tal fastslår, at omkring 31.500 danskere lider af BED, men både Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade og førende eksperter på området mener, at tallet er langt højere. Flere mennesker er berørt af sygdommen end de to anerkendte diagnoser anoreksi og buli-

mi tilsammen. Alligevel er der kun omkring 30 behandlingspladser årligt fordelt på tre steder i landet i det offentlige system. Og ventetiden er minimum et år.

Mette Waaddegaard, der er overlæge og ph.d. samt bestyrelsesformand for Dansk Center for Spiseforstyrrelser og daglig leder på Psykoterapeutisk Center Stolpegård, som er et af de tre eksisterende behandlingssteder, konkluderede sidste år, at op imod 50.000 danskere lider af BED, og at der er stor mangel på behandling i det offentlige. Hun påpegede samtidig, at der også er stor mangel på efterbehandling af sygdommen.

## “Mennesker med BED kommer i en form for rus

Kildehøj er den eneste private klinik, der kan få henvist patienter fra det offentlige. Det sker dog ikke særlig ofte, og ifølge Rachel Santini kan det faktisk kun ske, hvis patienten får stillet en fejl diagnose. Det skyldes, at det offentlige ikke selv har udviklet en behandlingsmodel endnu, selvom Sundhedsstyrelsen i 2005 konkluderede, at BED var et stigende problem.

Også Karen Bro mener, at det offentlige behandlingstilbud er mangelfulde.

”Meget af vores engagement i spiseforstyrrelser er jo drevet af en form for forargelse over, at der er nogle mennesker, der i den grad bliver ladt i stikken med svære problematikker – som i sidste ende kan være invaliderende,” siger hun og fortsætter: ”Og hvis man skal være helt kynisk og kun tænke samfundsøkonomisk, så er det jo også dyrere på sigt, at man lader folk komme ud i meget kraftig social tilbagetrækning og invaliderende overvægt.”



Karen Bro fra Abegg & Bro fortæller, at hele spiseforstyrrelsens væsen er, at den lidende har tvangstanker. Hun og tilføjer, at BED-patienter får en form for rus, når de skal have mad.



Foto: www.colourbox.com



# Sygdom søger **diagnose**

Det kan få store konsekvenser for patienter, der lider af spiseforstyrrelsen BED, at de tidligst kan få papir på deres sygdom i 2015

Tekst og foto af MADS PETTER ALBRETSSEN, studerende ved Journalisthøjskolen

Det anslås, at mindst ti gange så mange lider af spiseforstyrrelsen Binge Eating Disorder (BED) som af anoreksi Danmark. Men på trods af det, er det meget skrabet med behandlingstilbud til sygdommen. Dette skyldes blandt andet, at anoreksi er en officiel anerkendt diagnose, mens BED ikke er.

## Måske en diagnose i 2015

Sundhedsstyrelsen diagnosticerer ud fra en rapport kaldet ICD, udarbejdet af WHO, som udkommer næste gang i 2015.

Flere eksperter mener, at BED skal beskrives som en selvstændig diagnose i den nye ICD. Og Marianne Jespersen, afdelingslæge i Sundhedsstyrelsen, forklarer, at først når sygdommen bliver en officielt anerkendt diagnose, kan Sundhedsstyrelsen lave statistik over sygdommen, hvorefter man kan sætte ind med flere behandlingstilbud.

## Diagnoseløse

"Hele det sundhedsmæssige område er meget traditionsbundet, og det er jo en ringe trøst for den syge, at man først vil gøre noget ved problemet om et par år," siger Karen Bro, psykoterapeut og leder af det private center for spise-

forstyrrelser, Abegg & Bro. Overlæge, tidligere formand og stifter af Psykiatrifonden, Jes Gerlach, mener også, at det kan være en stor lettelse og tilfredsstillelse for patienten at få stillet en diagnose, men lægger samtidig vægt på, at BED er en kendt diagnose af alle i behandlingssystemet, selvom sygdommen ikke er beskrevet i 'diagnosebogen'.

## Alle spiseforstyrrede er velkomne

Platangården i Vordingborg er en socialpsykiatrisk institution for unge. Til august bliver socialrådgiver Lisette Kaptain daglig leder af en ny afdeling for spiseforstyrrede på institutionen. Hun forklarer, at det ikke handler om den ene eller anden spiseforstyrrelse, og at Platangården også vil behandle BED. Men hun mener, at der godt kan være et problem med manglende diagnoser:

"På Platangården behøver vi ikke at være hængt op på diagnoser. Men problemet kan ligge i, hvorvidt kommunerne vil henvise til os, når BED ikke er en officiel anerkendt diagnose."

## Diagnosen er nøglen til behandling

Lisette Kaptain forklarer, at BED er den mest udbredte spiseforstyrrelse i Danmark, og at

sygdommen er anerkendt, men problemet ligger i, at sygdommen ikke er en officiel diagnose på papiret: "I sygehusregi er det diagnosen, der er indgangsvinklen til behandling, og når BED ikke er en diagnose, er der ikke tilstrækkelige tilbud til dem, der har denne lidelse."

## Danmark er beskæmmende bagud

I mange andre lande findes der langt bedre behandlingstilbud til BED, end der gør i Danmark, og Karen Bro synes, at vi rent sundhedspolitisk er beskæmmende bagud herhjemme. Hun blev derfor motiveret til at begynde at arbejde med spiseforstyrrelser for over ti år siden, fordi hun blev meget rørt over at møde så mange mennesker, der fik så ringe forståelse og hjælp."

Man kan blive overvægtig, fordi man konsekvent spiser mere, end man forbrænder, og så kan man blive overvægtig, fordi man har en spiseforstyrrelse med udspring i psykologiske temaer. Men der er nogle mennesker, der bliver ladt i stikken med svære problematikker, som i sidste ende kan være invaliderende," siger hun.



## Det mener SIND:

Ifølge SINDs landsformand Knud Kristensen er det ikke blot mennesker, der lider af tvangsoverspisning, som oplever, at manglende eller forkerte diagnoser står i vejen for hjælp.

"Desværre har vi i Danmark fået en form for diagnosetyrani. Uden diagnose i det såkaldte ICD-system, er der ofte ingen hjælp. SINDs krav er, at mennesker, der fejler noget, bliver set som mennesker med behov for hjælp og ikke kun som diagnoser."

Landsforeningen SIND vil nu tage spørgsmålet om den manglende BED-diagnose op.



Foto: www.colourbox.com

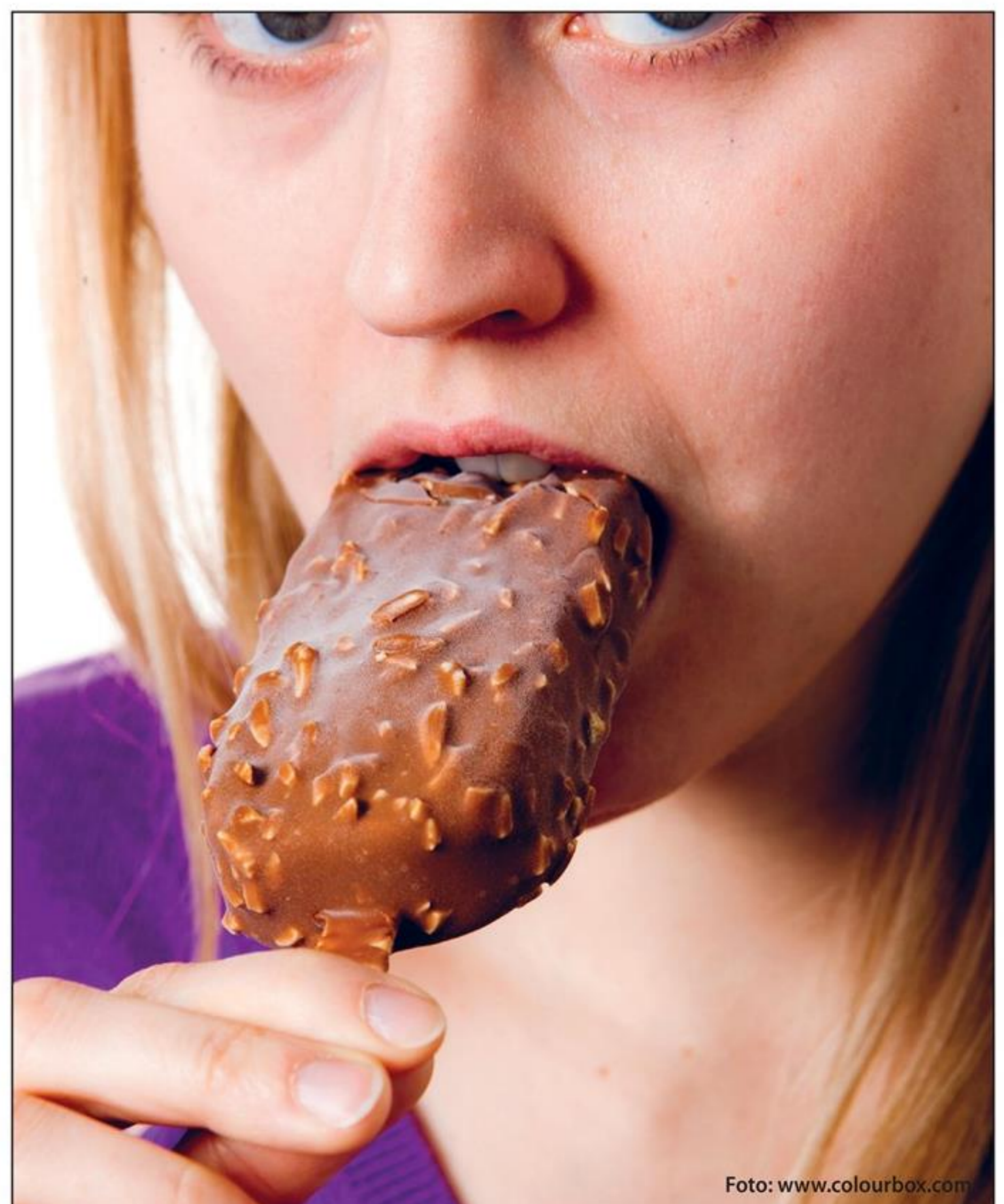


Foto: www.colourbox.com



## Lykke Strunk Kvinder i omsorgsrollen

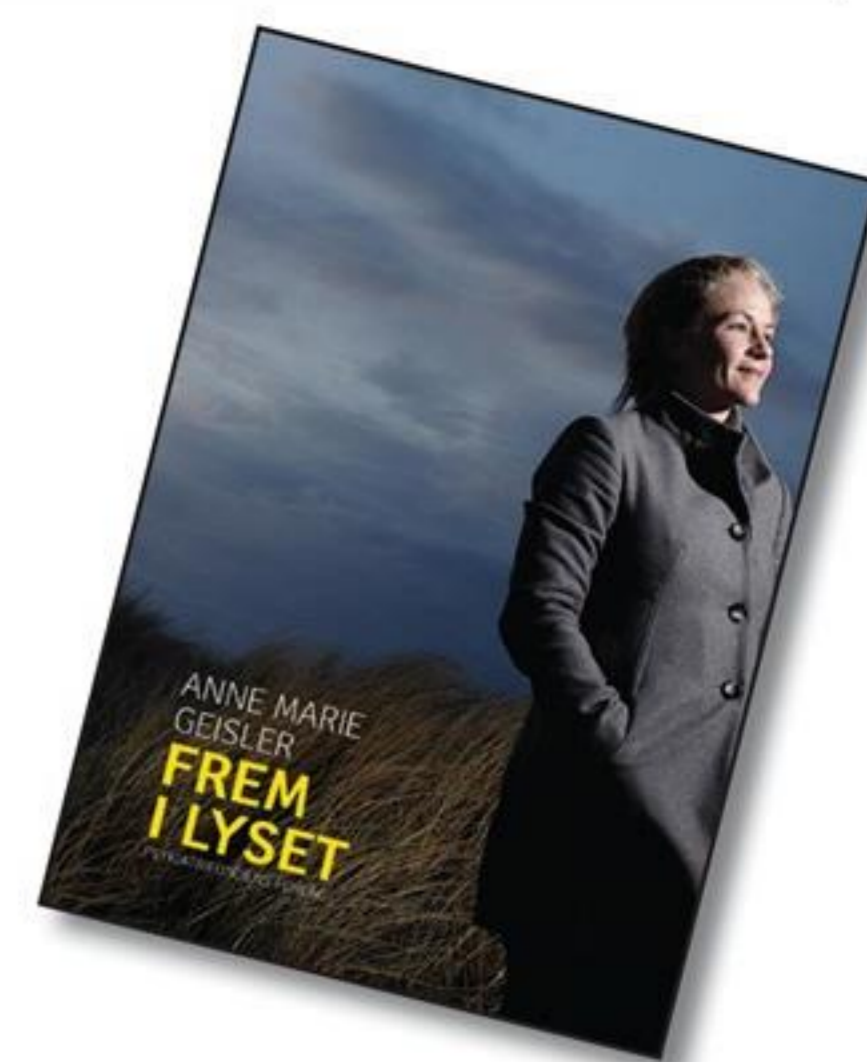


Kvinder i omsorgsrollen går tæt på virkeligheden for kvinder, som i privatlivet lever med ansvaret for en nærtstående, der er afhængig af livsvigtig omsorg. Omsorg er tryghed, men når sygdom og ulykke pludselig er en del af tilværelsen, bliver utryghed og uforudselighed de betingelser, man drager omsorg under. Det er en krisetilstand.

Bogen sætter fokus på de psykologiske mekanismer, der gør sig gældende, når man skal være stærk på et andet menneskes vegne i en livssituation, hvor der ikke er plads til, at man selv kan vise svaghed. Den beskriver livet med den private omsorgsrolle gennem kvinders oplevelser og erfaringer og er en brugsbog med konkrete råd til bl.a. at kommunikere klarere i samarbejdet med de professionelle omsorgsgivere, og til at gøre plads til omsorgen for en selv i en travl dagligdag. /hhj

Lykke Strunk  
Kvinder i omsorgsrollen  
272 sider  
ISBN: 978-87-7706-595-8  
Dansk Psykologisk Forlag

## Anne Marie Geisler Andersen Frem i lyset



Anne Marie Geisler Andersen (MF) kendes og værdsættes af mange for hendes åbenhed om sindslidelser og for hendes politiske indsats på området.

Anne Marie Geisler Andersen, der ikke genopstiller som medlem af Folketinget for Radikale Venstre, har nu skrevet en bog om det personlige og politiske brændstof bag arbejdet. Ærindet med bogen er at nedbryde de tabuer, der stadig klæber til psykisk sygdom.

"Frem i lyset" er en personlig beretning om livet med en far, som lider af depressioner, og om at arve hans sind. Hun har bl.a. flere gange været ramt af stress og depressioner og er blevet diagnosticeret med ADHD. /hhj

Anne Marie Geisler Andersen  
Frem i lyset  
242 sider, 190 kr.  
ISBN: 978-87-90420-77-2  
PsykiatriFondens forlag  
(Udkommer i uge 21)

## Maike Raahauge Pungen



En psykisk syg mand finder en pung og forelsker sig i den kvinde, han forestiller sig, ejer den.

Sådan er omdrejningspunktet i 32-årige Maike Raahauges debut som forfatter. Fortællingen rummer både de elementer, læsere forventer af en roman, og skildrer samtidig socialrealistisk distriktpsykiatri og marginalisering. En marginalisering, som bliver forstærket af udviklingen på Østerbro, hvis kontraster – fx mellem de moderne cafeer og bydelens gammeldags, røgfylde bodegaer – indgående beskrives.

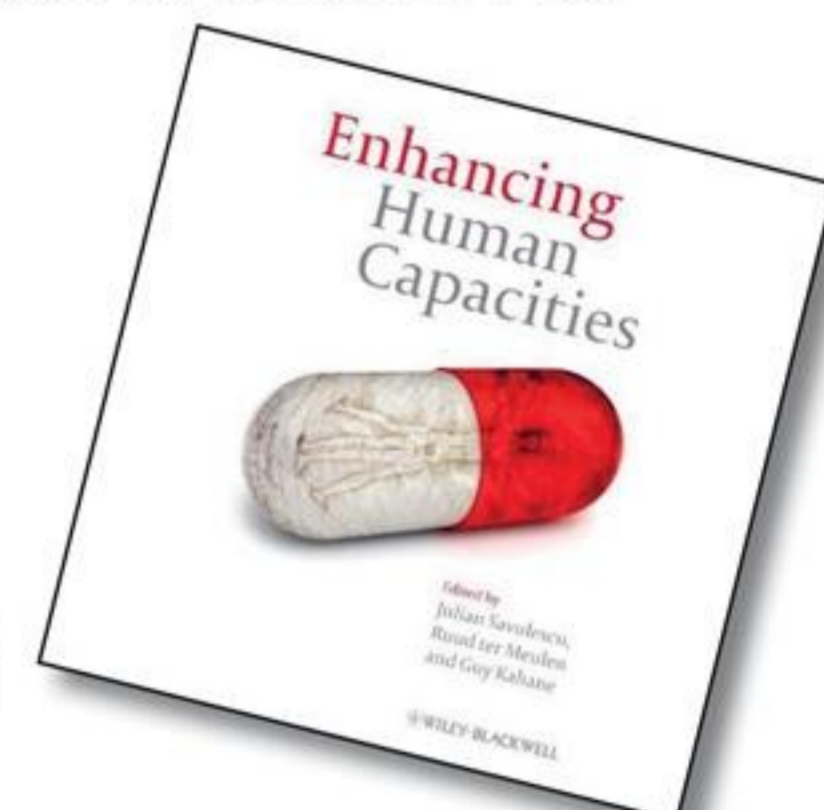
I bogen trækker Maike Raahauge på mange erfaringer og indtryk fra både Østerbro og fra psykiatrien. Hun er både opvokset, bosat og ansat i bydelen, hvis gader og stræder læseren føres rundt i. Arbejdsmæssigt er Maike Raahauge lærer og vejleder i AKT (Adfærd, Kontakt og Trivsel) med fokus på bl.a. børn af psykisk syge. Hun har tidligere arbejdet på en ungdomspsykiatrisk afdeling.

I privatlivet er hun pårørende til en sindslidende og har gennem flere år været medlem af SIND. /hhj

Maike Raahauge  
Pungen  
255 sider, 175 kr.  
ISBN: 978-87-9026-488-8  
Forlaget Gallo 2011

## Julian Savulescu, Ruud Meulen & Guy Kahane (red.)

## Enhancing Human Capacities



Dyr, svært tilgængelig og svær at skaffe, men rasende tankevækkende.

Sådan er den engelske bog "Enhancing Human Capacities". Bogen rejste i marts debat i medier i mange lande og blev også omtalt i Danmark.

I "Enhancing Human Capacities" påpeger en række eksperter og forskere, at fremtidens medicin rummer endnu flere muligheder end at behandle sindslidelser.

Hvor medicin i dag påvirker patientens følelser og mentale tilstand, så kan fremtidens medicin målrettet regulere menneskers moral og reaktion på dilemmaer. Fx omfanget af racisme, vold, empati og hjælpsomhed. Skal medicin bruges til det?

Bogens kortlægning af nuværende og forventede videnskabelige forskningsresultater viser, at teknologien snart skaber muligheder, som samfundet politisk og etisk ikke er forberedt på. Derfor er det på høje tid at forberede sig på konsekvenserne. /hhj

Enhancing Human Capacities  
Julian Savulescu, Ruud Meulen & Guy Kahane (red.)  
576 sider, ca. 660 kr.  
ISBN: 978-14-0519-581-2  
John Wiley and Sons Ltd 2011



Bog anmeldelserne i SIND-bladet, der skrives set fra et brugerperspektiv af Jesper Steen Andersen, SIND Frederiksberg og bladudvalget, er også tilgængelige på [www.sind.dk](http://www.sind.dk)

Erik Simonsen og Bo Møhl (red.)

## Grundbog i psykiatri

Af JESPER STEEN ANDERSEN

**B**ogen er et monumentalt værk over moderne psykiatri. Den er skrevet af 38 forfattere og omfatter 51 kapitler fordelt på 6 dele. Alt er skrevet ud fra nyeste videnskabelige landvindinger på et moderne og flydende sprog. Det anbefales at have Klinisk Ordbog ved hånden.

Hvert kapitel begynder med en lille casestory og slutter med resumé samt anvendt litteratur i uddrag og anbefalet litteratur.

Det er et strålende værk.

Hvis man kun læser en enkelt bog om psykiatri, så er dette bogen, man skal købe. Den er informativ, velskrevet og videnskabelig hele vejen igennem.

Der er faktisk kun enkelte passager på de 960 sider, der vækker mishag hos mig. En af dem er kapitlet om stofmisbrug, hvor der (s. 277) bl.a. står: "Der er et rimeligt godt kendskab til befolkningens brug af illegale rusmidler (narkotika), selv om en vis underreportering er sandsynlig, når det drejer sig om en aktivitet, der er ulov-

lig. Det er vigtigt at holde fast i, at brug af narkotika ikke er misbrug, men netop bare brug, og at brugen af narkotika ikke nødvendigvis er udtryk for social afvigelse, men ofte er led i en helt normal social aktivitet på linje med indtagelse af alkohol og tobak. Det gælder specielt for indtagelse af cannabis, men også til en vis grad for centralstimulerende stoffer." Jeg må sige, at jeg er helt uenig. Jeg har som domsmand ved Københavns Byret været med til at sende en mand to år i fængsel for indsmugling af cannabis skjult i kofangerne på en bil. Det er ikke noget argument, at det er blevet almindeligt i nogle miljøer. Det bliver det ikke mindre skadeligt og kriminelt af. Det er forkert at sende det signal, at der ikke længere er tale om misbrug, men om "brug". Man skal heller ikke glemme, at brugen af cannabis ofte fører til brug af hårdere stoffer.

En anden indvending opstod på vej til og fra et møde i SINDs brugerudvalg, mens jeg læste i bogen. På mødet deltog en speciallæge i psykiatri som foredragsholder under overskriften "Psy-

kisk Syg og Hjemløs". Jeg viste ham bogen, hvorpå han slog op i kapitlet "Socialpsykiatri", der er hans gebet. Han konstaterede, at der stod en masse om behandling, men intet om omsorg og kærlighed. Formanden for brugerudvalget Allan Claumark føjede "empati" til listen over mangler.

Nu er det jo en lærebog, og dens objektive, docerende og komprimerede stil levner ikke plads til begreber som "kærlighed" og "empati", men da jeg sad i toget på vej hjem, blev der i forbindelse med en omtale af tvangsindlæggelse faktisk brugt ordet "omsorg", og det finder jeg i nogle tilfælde velanbragt, selvom tvangsindlæggelse er det, jeg som psykisk syg frygter allermost.



Erik Simonsen og Bo Møhl

Grundbog i psykiatri

959 sider, 598 kr.

ISBN: 978-87-412-5025-0

Hans Reitzels Forlag

Martin Payne

## Narrativ terapi – teori og praksis

Af JESPER STEEN ANDERSEN



**M**artin Payne skriver s. 15: "I denne bog har narrativ terapi en helt bestemt betydning. Den har baggrund i de begreber og praksisser, der er udviklet af Mikael White, David Epston og andre terapeuter, som har videreudviklet deres arbejde." Bogens fokus er altså ganske snævert. Slår man op i litteraturlisten, er Michael White opført 15 gange. I efterskriftet skriver forfatteren: "Denne bog er i sig selv et narrativ – med sit personlige udvalg af tanker og praksisser fra Michael Whites og andre narrative terapeuters skrifter og undervisning, præsenteret i en ganske bestemt rækkefølge, beskrevet og eksemplificeret på en ganske bestemt måde. Eftersom bogen først og fremmest er skrevet for rådgivende terapeuter og ikke specielt for familierapeuter er visse aspekter blevet udeladt eller blot blevet berørt i forbigarten."

Bogen er hverken skrevet for psykisk syge eller deres pårørende eller for ansatte i sygehuse, men målgruppen er snæver, hvilket både er en styrke og en svaghed.

Bogen er skrevet af en terapeut, der anvender fortællingen i sit professionelle arbejde. Det drejer sig om "at begribe verden" med sproget (Chomsky 1990) og "overvinde usikkerhed ved at tale den igennem" og "at narrativisere sine oplevelser" (Bruner 1990). Martin Payne skriver s. 105: "Indenfor visse terapiformer fortæller terapeuten bogstavelig talt historier for den terapioegende. Men der er en forskel mellem terapeuten historier fortalt af terapeuten til personer og narrativer, fortalt af personer med henblik på at beskrive de problemer, de søger hjælp på." Det er naturligvis en væsentlig skelnen, men som lægmand mener jeg, at det væsentlige må være, at klienten får sat ord på sine problemer.

Parker citeres for at "det, der sker med mennesker, der presses ud til grænserne for, hvad der anses for normalt, eller helt ud på psykiatriens overdrev, er, at de bliver positioneret, at der afsættes en plads for dem, og at der defineres et bestemt sæt adfærdsmønstre og erfaringer for dem." Det er såre sandt, at psykisk syge mennesker sættes i bås og stigmatiseres.

Der er et langt kapitel om "Formulering af spørgsmål". Martin Payne skriver s. 146: "I mange sammenhænge og ikke kun indenfor terapien bruger postmoderne og poststrukturalistiske tænkere dekonstruktion i betydningen "udpakning" eller "nøje granskning" i den hensigt at afdekke implicitte meninger, der på ingen måde fremgår ved første øjekast (eller lytning). Det er virkelig interessant og godt at få defineret dette ord, idet man mange gange kan stå famlende overfor de mange fremmedord, der anvendes.

Kapitlet "Terapeutiske dokumenter" er ligeledes interessant og tankevækkende. Andetsteds taler Gergen 1999 ligefrem om "konstruktion af selvet via narrativet". Alt i alt en spændende bog, der indeholder mange eksempler/cases for deciderede nørd.



Martin Payne

Narrativ terapi – teori og praksis

335 sider, 368 kr.

ISBN: 978-87-7706-670-2

Dansk Psykologisk Forlag



# Digte fra læserne

Redaktionen modtager ofte digte fra læserne. Vi kan ikke bringe alle, men her er nogle af bidragene siden sidst. Digtene er skrevet af Lena fra Thisted.

## Min anoreksi, min sygdom

Min anoreksi har nu fået navnet 'svær'  
og jeg er tilkendt at jeg ikke bare er sær  
jeg kan glædes og græde over det samme  
kan tænke over hvorfor det hele her vil ramme

Min sygdom har fået et oprigtigt navn  
raskheden er blevet et ulideligt savn  
jeg drømmer mig tilbage til tiden hvor  
det kun var pga uheld at jeg havde sår  
hvor jeg glad kunne spise en masse mad  
- nu kan det ikke gøres uden at sige ad

Min anoreksi bestemmer helt over mig  
jeg kan ikke længere bare gå min vej  
den har fanget mig, sat mig i lænker  
og bestemmer nu hvad jeg tænker.

Min sygdom æder mig op indefra nu  
gid min hjerne snart ville du  
jeg kan ikke selv, har jeg sagt  
det eneste der virker er at bruge magt  
tving mig til at leve mit liv som ung  
lær mig at jeg ikke er så stor og tung

## Kampen for livet

Stille, forvirret, bange  
sidder jeg sammenkrøllet  
forpint og plaget af smerte  
jeg er min værste fjende

susende, bankende, frembrusende  
finder tankerne vejen til mit hjerte  
de leder mig på flugt  
snart vil jeg se, høre, mærke bunden  
rystende, frysende, sammenkrøllet  
mærker kroppen sit forfald  
et nødråb blev hurtig glemt  
jeg tvinges til kontrol

lidende, hulkende, døende  
griber jeg ud efter livet  
et hulk fra en sjæl der fortrød  
mine øjne vil ikke lukke i  
kæmpende, håbende, ønskende  
finder jeg de sidste kræfter frem  
jeg vil leve, ikke dø  
kamp, mod, frygt

## Hvad er det jeg vil?

Nu er vægten igen faldet ned  
alligevel er jeg lidt ked  
for jeg ved ikke hvad jeg  
ønsker...

... i mine tanker er der intet mønster

Nogle dage vil jeg spise og smile

andre dage vil jeg sulte og hvile

bare lade stå til og give op...

...orcker ikke mere at sige stop

Vil jeg være rask eller tynd?

vil jeg grine eller leve på en synd?

jeg er den eneste med svaret...

...et sted i mig er det nok bevaret

### Digte og debat på hjemmesiden

Mange medlemmer kan lide at læse, skabe og diskutere digte. På SINDs hjemmeside er det muligt at offentliggøre egne digte og at kommentere andres. I tastende stund rummer [www.sind.dk](http://www.sind.dk) 309 indlæg. Du finder digte og diskussioner under menupunktet digte & dialog. /red.



# Mundtørhed kan ødelægge tænderne

Flere end 1.800 typer medicin kan have mundtørhed som bivirkning, og det kan skade tænderne alvorligt

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Mundtørhed grundet medicin kan få fatale følger uden behandling. Huller i tænderne, tandkødsbetændelse, svamp og andre problemer kan pludselig bryde frem i højt tempo, hvis man er for tør i munden.

På Odontologisk Institut (Tandlægeskolen) ved Københavns Universitet støder studerende, forskere og tandlæger ofte på problemet. Navnlig sindslidende, der sjældent besøger tandlægen, er i farezonen.

## Ingen protese

Et alvorligt eksempel er en psykisk syg mand, der sidste sommer fik fjernet samtlige tænder pga. dybe huller og tandsmerter. Manden var ikke blevet gjort opmærksom på, at medicinen han tog havde mundtørhed som bivirkning, og hvordan han skulle forebygge tandskaderne. I dag arbejder Tandlægeskolen stadig på at hjælpe manden.

Mundtørheden betyder nemlig, at han ikke kan bruge en protese. Nu prøver man med implantater til at holde protesen på plads.

"Desuden har han hos lægen fået justeret sin medicin, så han nu har mere spyt i munden. Hvis en tandlæge/læge tidligere i forløbet havde kunnet givet den anbefaling, ville han ikke have mistet tænderne", siger adjunkt, tandlæge, PhD Siri Beier Jensen, Københavns Universitet.

## Tal med tandlægen

Hun opfordrer til, at mennesker, der tager medicin, ikke blot husker at besøge tandlægen regelmæssigt. Det er også vigtigt at fortælle, hvilken medicin man tager.

"Oplysningen er vigtig for tandlægen, der fx kan måle, om der er for lidt spyt i munden, og anbefale dialog med lægen om mulighed for at ændre medicin. Tandlægen har tavsheds-

pligt, så patienten kan føle sig helt tryk ved at fortælle om medicinen," siger hun.

Tandlægen kan også hjælpe med at forebygge tandskader og lindre den generende følelse af at være tør i munden.

Det er ikke blot visse typer medicin til sindslidende, der skaber mundtørhed. Mange forskellige præparater, også til somatiske sygdomme, udløser problemet.

På hjemmesiden [www.drymouth.info](http://www.drymouth.info) kan man se, om medicinens aktive stoffer, der står på deklARATIONEN, giver mundtørhed.



Fotos: [www.colourbox.com](http://www.colourbox.com)

## Tid til tandlægebesøg?

Ny forskning viser, at vi skærer tænder, når kroppen og sindet er ude af balance. Næsten 300.000 danskere skærer tænder i en grad, hvor det bliver et problem

AF DANIEL DYRBJERG

Er du vågnet med ømme kæber, spændinger i nakken og hovedpine? Så skærer du måske tænder, mens du sover.

Alle mennesker skærer ubevidst tænder, men 300.000 danskere bliver generet i en sådan grad, at deres livskvalitet er nedsat.

Ifølge en pressemeddelelse fra Medotech A/S starter problemet i hjernen; nærmere bestemt ved en ubalance i centralnervesystemet. Kroppens behov styrer vores søvnbehov, og det centrale nervesystem bestemmer, hvornår og hvor længe, vi skærer tænder.

Lidt tænderskæren er lige så naturligt som korte opvågninger, der hører til kroppens måde at regulere den naturlige balance. Det er først, når vi skærer mere tænder, end der hører til et sundt søvnmønster, at problemet opstår.

Psykosociale påvirkninger som stress, medicin og stimulanser som fx koffein, alkohol og

nikotin kan også påvirke balancen i nervesystemet og give en øget tænderskæren.

## Tænderne har ingen betydning

Op til 20 pct. af befolkningen skærer også tænder om dagen. Her er der flest mænd, mens der er en overrepræsentation af kvinder, der skærer meget tænder om natten. Alder har også en indflydelse, da børn op til 14 år skærer mest og ældre mindst tænder, mens det, man skulle tro, var problemet; dine tænder, ingen betydning har for fænomenet.

Hvis du oplever symptomerne over længere tid, bør du få undersøgt, om du er blandt dem, som lider af voldsom tænderskæren. Du skulle jo gerne kunne beholde dine tænder resten af livet og slippe for hovedpine og spændinger.

## FAKTA

### Hvad kan du selv gøre?

- Få tilstrækkelig og uforstyrret søvn, så du vågner udhvilet og afslappet.
- Nedsæt stressniveauet. En god regel er: Læber sammen, tænder fra hinanden. Altså slap af i kæberne, så kun læberne sidder sammen.
- Skriv ned om du vågner med hovedpine eller lignende. Det gør det nemmere at se et mønster i en stresset hverdag.
- Drik mindre alkohol samt kaffe og ryg mindre, da disse stimulanser påvirker kroppens søvnmønster negativt.
- Spørg din tandlæge, som tidligt kan se spor efter tænderskæren og hjælpe dig med problemet.

Kilde: Medotech A/S



# Psykiatrisk smertegrænse

Indsendt af Ellinor Palm Pedersen, tidligere formand for SIND i København

I en ny rapport fra Kommuners Landsforening af 17. januar fremgår det, at smertegrænsen er nået for psykiatrien, som på alle niveauer er under hårdt pres.

Rapporten viser, at antallet af patienter i det psykiatriske system er steget med 48 procent på blot ni år, men de samlede indlæggelsesdage er faldet. Dette sker på grund af de hurtige udskrivelser, som igen sker på grund af manglende ressourcer, til skade for patienterne.

Det medfører et voldsomt pres på socialpsykiatrien, som varetager de sociale opgaver med forebyggelse og hjælp til de psykisk syge videre i livet, efter de bliver udskrevet.

I 2009 var 121.176 danskere i kontakt med de psykiatriske hospitaler, ambulante enheder og skadestuer. Det er en stigning på 40.000 i forhold til år 2000.

Der er i alt 150.000 patienter i behandling i det psykiatriske system. Antallet af normerede sengepladser på de psykiatriske afdelinger er faldet med 22 procent fra 2000 til 2008, fra 3.200 til i alt 2.011 sengepladser.

Alle er enige om, at psykiatrien halter efter det somatiske område, og mange er enige om, at flere midler i psykiatrien til bedre forebyggelse og behandling kan betyde, at psykisk syge ikke kommer så langt ud, at de ryger permanent på førtidspension, dagpenge eller kontanthjælp.

Men tal fra Danske Regioner viser, at hver gang behandlingen af somatiske fysiske sygdomme har fået tilført 30 kroner ekstra fra 2000 til 2009, så har psykiatrien kun fået 10 kroner.

En del af psykiatrien finansieres over satspuljemidlerne, som varierer i størrelse, og for tiden er alt for lave. I 2011 var den samlede satspulje reduceret kraftigt fra 250 millioner kroner til 183 millioner kroner.

Der tales meget i den politiske debat om flere bevillinger til børn, skoler og sygehussektoren, men ingen taler om, at den psykiatriske sektor stadig er langt bag efter det somatiske område.

En sikring af permanente bevillinger på finansloven til psykiatrien kan medføre færre udgifter til overførselsindkomster, og dermed være til gavn for både behandlingen af psykisk syge og resten af samfundet.

## Psykiatrien er presset

Kenn fra Svendborg har ikke sendt et læserbrev, men derimod et par satiriske tegninger



# Prøv med musik

Indsendt af Julie Ørnholt Bøtker, Aarhus

Jeg er musikterapeut, musiker og ansat på en socialpsykiatrisk institution i Aarhus. Vi har gennem fire år haft super gode erfaringer med musik, som vi gerne vil dele med andre. Både ideen og tonerne.

Vi har et band med både personale og brugere, Zyprexa Swingers. Vi spiller original, dansk rockmusik om livet i psykiatrien. Nogle af sangene omhandler konkrete brugere (og er selvfølgelig godkendt af den pågældende person, inden vi tager dem med ud i virkeligheden). Andre sange beskriver psykiatriske diagnoser, bivirkninger ved medicin og generelt de skæve vinkler på livet, som man oplever i psykiatrien.

Imellem sangene fortæller vi om livet inde bag ved murene, som vi gerne vil være med til at aftabusere og afmystificere.

Vi har det rigtig sjovt, når vi er ude og spille, og har optrådt ved mange koncerter i mange forskellige sammenhænge.

Du kan læse, se og lytte til Zyprexa Swingers på internettet: [www.myspace.com/zyprexaswingers](http://www.myspace.com/zyprexaswingers). Vi kan kontaktes på: [ornholt@hotmail.com](mailto:ornholt@hotmail.com).



## Ny forening for støjsarte

Indsendt af Ilse Sand, Søbro

Mange mennesker med psykiske lidelser har det også svært med støj.

Vi er i gang med at starte en forening, der vil hjælpe støjsarte og arbejde for flere støjfrie miljøer i Danmark.

Læs mere her: [www.vielskerstilhed.dk](http://www.vielskerstilhed.dk)



# Helt nede på jorden

Indsendt af Thorbjørn L. fra København. (Redaktionen har af pladshensyn forkortet indlægget)

Et af de store problemer for sinds-lidende og pårørende som patientgruppe er, at den helt almindelige danske indbygger stadig ikke forstår vores udfordringer. Det er en kilde til en hel del misforståelser, der i stor udstrækning forstærkes af mediernes ensidige fokus på situationer, hvor det går galt.

"Psyisk syg går amok i kiosk på Nørrebro", spisesedlerne efterlader et indtryk af frådende vanvittige patienter, der hænger i gaderne. Hvor er historierne om de velfungerende patienter, der kæmper og får en "normal" tilværelse? De historier, der prikker huller i myterne? Dem, der skal gøre, at vi som patientgruppe får den respekt, som vi fortjener?

Det er min erfaring, at det, som mest effektivt kan bringe et bud-

skab ud, er de personlige beretninger fra hverdagen. Ærlige historier der helt nede på jorden og med et stænk af humor fører læseren ind i oplevelser og problemstillinger.

De historier vil jeg gerne være med til at fortælle. Derfor oprettede jeg for noget tid siden en blog, der har fået god respons. Det som jeg er særlig glad for er, at langt de fleste af mine læsere er raske, hvilket efter min mening er særligt vigtigt. For det er dem som jeg gerne vil flytte.

Så min opfordring er at andre med noget på hjerte også overvejer at blive synlige på internettet med en blog.


Til inspirationsbrug kan min blog læses her:  
Tankerfraentosse1.blogspot.com

Aarhus

Cirkus Benneweis optræder under åben himmel i parken ved Psykiatrisk Hospital


# BENNEWEIS

tirsdag den 12. juli 2011  
kl. 13.30



Få en fantastisk oplevelse i de naturskønne områder i godt selskab med Cirkus Benneweis' fantastiske artister i verdensklasse

**DANMARKS BEDSTE CIRKUS**



**SIND**  
Pårørenderådgivning



## Hjælp til morsom bog efterlyses

Indsendt af Jørgen Max, pensioneret plejer fra Aarhus

Jeg har i flere år gået og tumlet med den "skøre" ide at samle gode, morsomme historier og oplevelser (skal være sandfærdige) fra psykiatriens nuværende og tidligere ansatte.

Vi hører altid de dårlige historier om psykiatrien – her vil vi kun have de gode og sjove.

Ambitionen er at samle materiale nok til en bog. Foreløbig har jeg fået 106 historier.

Har du en god historie eller lyst til at høre mere, så kontakt mig via Facebook under navnet Jørgen Max. Her kan du få adgang til gruppen "HUMOR I PSYKIATRIEN". Du kan også sende en mail på jmaxorama@gmail.com.

Annonce

regionmidtjylland **midt**

## Holmstrupgård

Velkommen til  
et ungdomspsykiatrisk  
kraftcenter

Det er vigtigt at finde det rigtige behandlingstilbud - og helst i første hug. På vores nye hjemmeside er det let at finde netop dét tilbud, der matcher den unges behov bedst. Læs mere om vores højt specialiserede behandlingstilbud på [www.holmstrupgaard.dk](http://www.holmstrupgaard.dk)



**Døgntilbud til unge med psykiatriske lidelser**



## To nye foldere: Sæt psykiatrien på valgplakaten

Op til Folketingsvalget kan du gøre en forskel og hjælpe SIND med at sætte psykiatrien i fokus. I to nye foldere kan du læse om de vigtigste politiske temaer og finde inspiration til aktiviteter. Folderne er således gode udgangspunkter, før du går til valgmøder, skriver læserbreve eller taler med kandidater.

Folderne ligger på SINDs hjemmeside under menupunktet politik. Her finder du også SIND-bladet fra februar, hvor psykiatriordførerne fra seks partier giver bolden op til valgkampen.



### PJECER

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

### FOLDERE

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

### BØGER

- "Håndbog for psykiatribrugere og pårørende – kend dine rettigheder"<sup>1)</sup> 100,-
- "Skøre Sjæle" De pårørende fortæller<sup>2)</sup> 60,-

### ANDET

- Plakat, ikke signeret: 150,-
- Plakat, signeret: 400,-
- Plasticposer med SIND-logo (295 x 390 mm) Gratis
- Roll-up stander (ikke på lager, men kan leveres)
- Ved levering kan tekst m.m. "skræddersys" 1.995,-
- Udskiftning af stof til Roll-up 995,-
- Et sæt plakater, 3 med forskellig tekst og 1 uden tekst Gratis
- Jubilæumssmykke 499,-
- Pins 7,-
- Poloshirts, SIND-blå m. rødt logo (Str. M – XXL)<sup>3)</sup> 65,-
- Poloshirt, SIND-blå m. rødt logo (Str. XXXL – XXXXXL)<sup>3)</sup> 75,-
- Lighter, elektronisk og opfyldelig, hvid med rødt logo og webadresse 8,-
- Rygpose, sort med rødt logo 22,-
- Kuglepen, hvid med rødt logo og webadresse 2,50

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

1) Købes hos PsykInfo Forlaget 77 89 32 30 eller på [www.de9.dk](http://www.de9.dk)  
 2) Bestilles hos SINDs Pårørenderådgivning. Se adresse m.m. på side 35.  
 3) Kredse og lokalforeninger kan få poloshirts i udvalg. Trøjerne betales efterhånden som de sælges.  
 (Materialer markeret med \* kan også downloades fra [www.sind.dk](http://www.sind.dk))

## Hvor gammel er du?

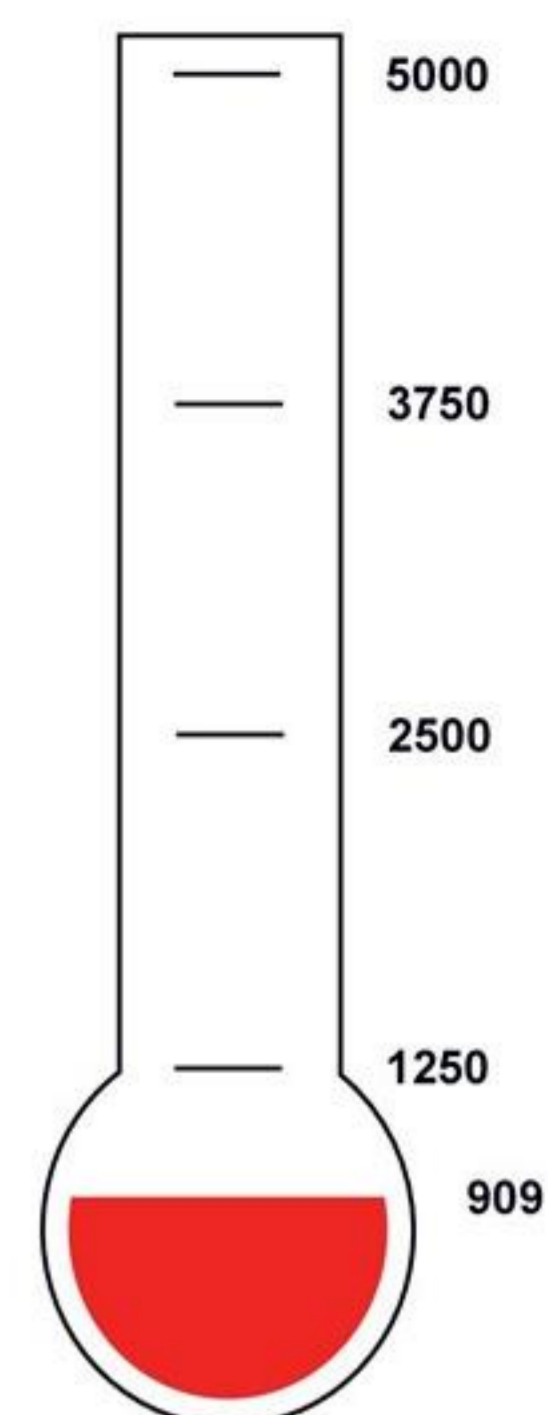
SIND Ungdom er landsforeningens tilbud til de medlemmer, der er yngre end 35 år.

Andre aldersspecifikke tilbud kan komme til. Derfor har vi brug for at kende vores medlemmers alder.

Fortæl os din alder, så vi kan give dig en bedre service (oplysningerne er kun til intern brug).

Indtil nu har 909 taget imod opfordringen om at oplyse alder. Bliver du nr. 910?

På [www.sind.dk](http://www.sind.dk) eller tlf. 35 24 07 50 kan du oplyse dit fødselsår. SIND-bladet følger med i, hvordan det går./



## Indsamling skaber god dialog

I den 876 år gamle Herlufsholm kirke støtter man Landsforeningen SIND.

"Gennem årene er det blevet lettere at tale om sindslidelser, ikke mindst grundet SINDs indsats, men det er stadig svært," siger sognepræst Ejlf Kristensen.

Sammen med menighedsrådet i Herlufsholm Kirke ved Næstved valgte han ved årsskiftet at sætte fokus på sindslidelser i hele 2011. Responsen har indtil nu været så positiv, at han gerne vil give ideen videre.

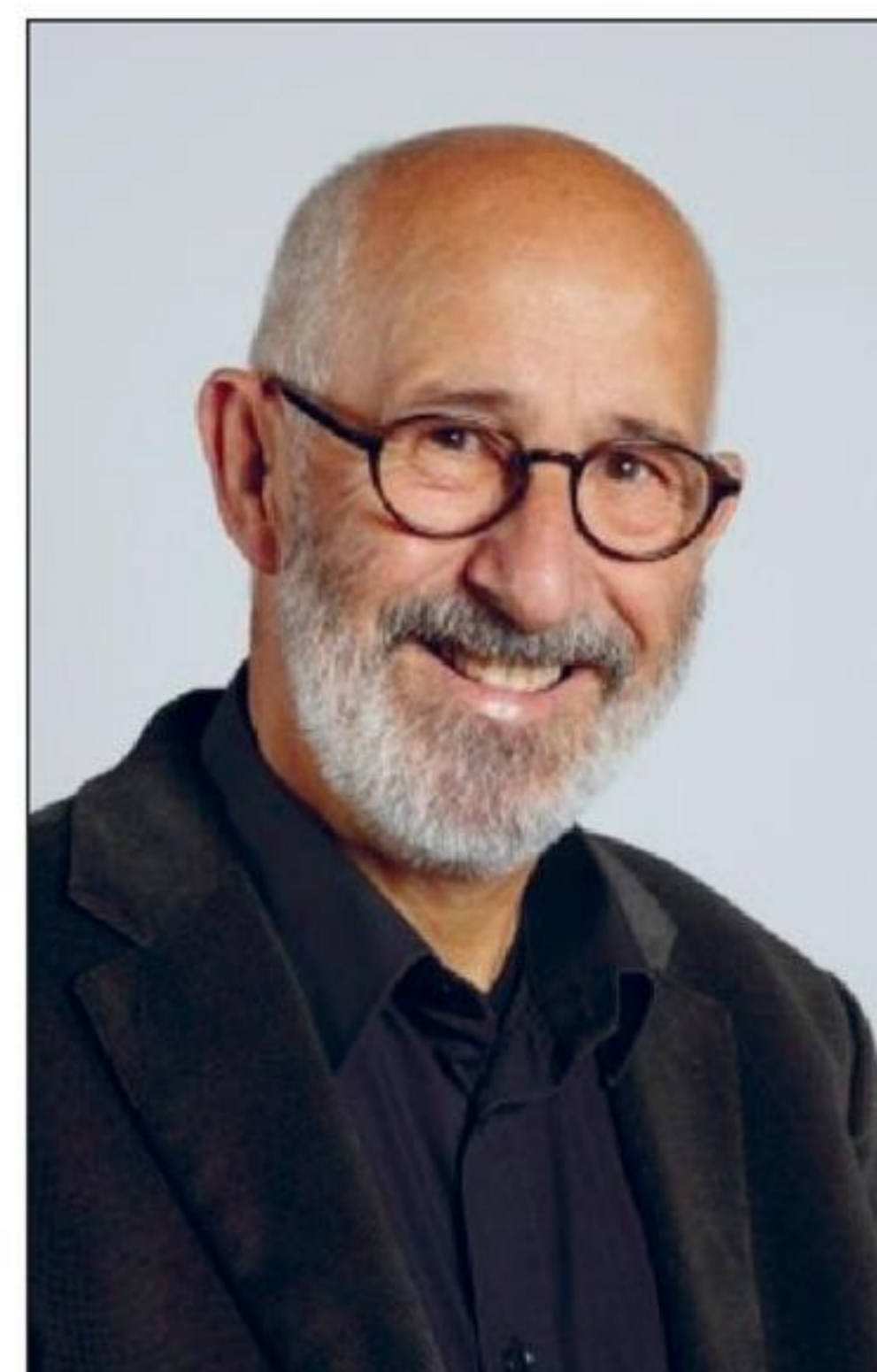
Siden middelalderen har mennesker passeret boksen til indsamlinger i Herlufsholm kirke. For første gang går pengene i den flere hundrede år gamle træblok nu til en forening, der fremmer forståelse og tolerance for sindslidende, nemlig SIND.

"Økonomisk når vi ikke op på store beløb. Men menneskeligt er debatten, vi rejser, vigtig. Min oplevelse som præst gennem 37 år er, at alle kan forstå en kræftsvulst. Sindslidelser er derimod stadig svære at tale om."

Både de, der ofte er i kirke, og gennemsnitsdanskere, som kommer forbi ved bryllup, barnedåb, konfirmation og begravelse, har fået stof til eftertanke.

SIND bliver regelmæssigt nævnt i kirken og interesserede kan desuden få materialer med hjem.

"Mange har spurgt, hvorfor vi støtter SIND, og der er jo hele ideen: Indsamlingen har skabt en god dialog.



Sognepræst  
Ejlf Kristensen,  
Herlufsholm  
Kirke



## SIND Frederikshavn

### SIND afholder sommerfest:

17. juni kl. 18.00 – 00.24

Bakkely, Kalkværksvej 7

Menuen er helstegt pattegris, islagkage og kaffe med lækre småkager. Dans til jukeboks uden møntindkast. Drikkevarer sælges til rimelige priser.

Tilmelding senest den 12. juni kl. 12.00. (Se dagspressen)

### SIND's årlige udflugt. I år til Ree Park - Ebeltoft Safari

1. september, kl. 9.00 – 21.00. Mødested: Kalkværksvej 7, Frederikshavn. (Se nærmere i dagspressen.)

Turen slutter af med en god middag på Syvsten Kro.

## SIND Frederiksberg

### Sommertur

26. juni kl. 10.00 – 17.30.

L.I. Brandes Allé 1, Frederiksberg.

Turen går til Rødvig på Stevns. Vi besøger haven og får frokost på Rødvig Kro.

Derefter går turen til Fakse, bl.a. Geomuseum Fakse.

Tilmelding senest den 14. juni til Willy Hundborg, 20 86 98 09.

## SIND Ribe kreds

### SIND-klubben Grindsted

#### Tirsdag 7. juni 2011:

Klubaften med spisning i Parkhuset kl. 19.00.

#### Mandag 4. juli 2011:

Sommerspillet i Varde "Syv brude til Syv Brødre" kl. 20.00.

Vi har 16 billetter til ca. 200 kr. Medlemmer gratis. Medbring evt. drikkevarer, kaffe, tæppe og regntøj m.m.

Klubben serverer burgerboller/sandwich.

#### Tirsdag 2. august 2011:

Grillaften i Parkhuset kl. 18.00.

Medlemmer gratis. Tilmelding senest den 30. juli.

#### Tirsdag 23. august 2011:

Klubaften med sang i Parkhuset kl. 19.00.

Kaffe m.m. kan købes.

#### Tirsdag 13. sept. 2011:

Klubaften med spisning i Parkhuset kl. 19.00.

## SIND Hovedstadens Omegnskreds

### Mini ferie på Sølyst, Fakse Ladeplads

Den 2.-5. august 2011

Pris: 450 kr. for SIND-medlemmer, 900 kr. for ikke-medlemmer

Tilmelding til Bente Fogh Terkildsen, Mail: cirkelune@live.dk

Arr.: SIND-Gladsaxe

### Må jeg også græde?

Foredrag for pårørende til psykiske syge med Kamilla Munk Appel

Der serveres kaffe og kage til alle foredrag

Tilmelding til 53 34 83 64,

info@appelcoaching.dk

Foredraget afholdes flere gange:

Torsdag 15. september 2011, kl. 19-21.30

Tilmelding senest 9. september

Sted: Psykiatrisk Center Ballerup, administrationsbygningen, bygning 11, lokale 1-2.

Ballerup Boulevard 2, 2750 Ballerup

Arr.: SIND-Ballerup-Herlev og Psykiatrisk Center Ballerup

Torsdag 22. september 2011, kl. 19-21.30

Tilmelding senest 15. september

Sted: Forebyggelsescentret, Søborg Hovedgade 200, 2860 Søborg

Arr.: SIND-Gladsaxe og Psykiatrisk Center Ballerup

## Sådan finder du ro!

En workshop til pårørende til psykiske syge med Kamilla Munk Appel

Der serveres kaffe og kage til alle workshops.

Tilmelding til 53 34 83 64, info@appelcoaching.dk

Workshop afholdes over 3 aftener – og gennemføres som 2 forløb – nemlig:

Tid: Torsdage 6., 13. og 20. oktober 2011, kl 19-21.30

Tilmelding senest 1. oktober 2011

Sted: Forebyggelsescentret, Søborg Hovedgade 200, 2860 Søborg

Arr.: SIND-Gladsaxe og SIND-Ballerup-Herlev



## SIND Ribe kreds

### SIND-klubben Grindsted

#### Tirsdag 7. juni 2011:

Klubaften med spisning i Parkhuset kl. 19.00.

#### Mandag 4. juli 2011:

Sommerspillet i Varde "Syv brude til Syv Brødre" kl. 20.00.

Vi har 16 billetter til ca. 200 kr. Medlemmer gratis. Medbring evt. drikkevarer, kaffe, tæppe og regntøj m.m.

Klubben serverer burgerboller/sandwich.

#### Tirsdag 2. august 2011:

Grillaften i Parkhuset kl. 18.00.

Medlemmer gratis. Tilmelding senest den 30. juli.

#### Tirsdag 23. august 2011:

Klubaften med sang i Parkhuset kl. 19.00.

Kaffe m.m. kan købes.

#### Tirsdag 13. sept. 2011:

Klubaften med spisning i Parkhuset kl. 19.00.

## Rådgivning under lup

30 frivillige rådgivere deltog i maj i to dages spændende kursus

AF KRISTIAN BENNEDSEN, SIND KOLDING

Hvad er god rådgivning? Det spørgsmål blev diskuteret flittigt, da SINDs Pårørendeudvalg og Pårørenderådgivning i maj for niende gang afholdt kursus for frivillige rådgivere. 30 rådgivere fra hele landet deltog. Gruppen udvekslede erfaringer og fik adgang til ny viden.

Blandt inspiratorerne var lederen af SINDs Pårørenderådgivning Anne Margrethe Gad Jørgensen. Hun fortalte bl.a. om, hvad rollen som rådgiver kræver, og hvordan man passer på sig selv som rådgiver i SIND.

Også Susanne Lyngsø - brevkasseredaktør, socialrådgiver og konsulent – lagde op til debat.

Der blev udfordrende rystet godt og grundigt op i opfattelserne af rådgivningen, rådgiverens rolle, indberetning, tavshedspligt, moral og etik.

Overlæge Tomas Toft, akutteam Odense, gennemgik den nyeste viden indenfor diagnostisering og behandling.



## Fraflytninger og Dødsboer

### RYDNING OG TOTALRENGØRING

Kommer over hele landet | Ring for tilbud

Michael 22 15 89 00 | Lis 60 85 43 98

For mere information besøg os på [www.maya-service.dk](http://www.maya-service.dk)

## SIND Storstrøms kreds

### Sommertur til Knuthenborg Safaripark

18. juni kl. 10.00 – ca. 16.00.

Prisen er 250 kr. for medlemmer, 300 for ikke-medlemmer. Prisen inkluderer entré, frokost og bus, der stopper i Rønnede, Vordingborg og Saksøbing.

Tilmelding senest den 11. juni på telefon 5444 0449 eller mail [carl.krebs@mail.tele.dk](mailto:carl.krebs@mail.tele.dk)



**BORNHOLM**

Bente Falk-Hansen  
56 97 43 88  
falk-hansen@live.dk

**FREDERIKSBERG**

Jesper Steen Andersen  
25 15 88 62  
sindfrederiksberg@dbmail.com

**NORDSJÆLLANDS KREDS**

Kim Kjelgaard  
40 23 10 69  
km.kjelgaard@gmail.com

*Frederikssund-Egedal*

Thomas Wester  
47 31 40 30  
thomaswester@forum.dk

*Gribskov*

Inger Hansen  
48 30 04 89  
inger.hansen@youmail.dk

*Halsnæs*

Anita Schnieber  
61 70 30 46  
anitaschnieber@yahoo.dk

*Helsingør*

Anne-Lise Bernitt  
49 21 88 22

*Hillerød-Allerød*

Hans Jultved  
24 41 23 06  
huset@sind.dk

*Rudersdal*

Kirsten Schmidt  
61 66 38 34  
kschmidt@pc.dk

**FYN**

Karen Thomsen  
24 44 78 63  
karen.v.thomsen@gmail.com

**HOVEDSTADENS OMEGN**

Kirsten Elise Hove  
23 26 03 10  
kehove@gmail.com

*Ballerup-Herlev*

Aase Aaholm Jepsen  
44 97 45 23

*Gladsaxe*

Hanne Colding  
44 44 00 14  
colding@dadlnet.dk

*Rødovre*

Kirsten Falster  
36 41 49 04  
kirsten.falster@mail.dk

*Vestegnen*

Anne Madsen  
42 15 16 93  
annemadsen@ishoejby.dk

**KØBENHAVN**

Vibeke Boolsen  
30 74 25 69  
Sind-koebenhavn@dbmail.dk

**NORDJYLLAND**

Jens Ibsen  
23 27 00 34  
jens.ib@stofanet.dk

*Aalborg*

Jens Ibsen  
23 27 00 34  
jens.ib@stofanet.dk

*Frederikshavn*

Rita Paaske Christesen  
98 42 79 85  
ritapaaske@webspeed.dk

*Hjørring*

Erik Christoffersen  
98 98 62 42/29 26 20 53  
erikchristof@has.dk

*Mariagerford*

Birthe Jørgensen  
98 57 35 26  
birthe\_47@yahoo.dk

*Mors*

Jens Toft  
97 75 19 59  
jenslarsen@toft.mail.dk

*Thy*

Annette Hedegaard Schou  
24 87 71 86  
skyw40@ofir.dk

**RIBE**

Else Nissen  
75 73 17 45  
else.nissen@hotmail.com

**RINGKØBING**

Ulla Christensen  
40 94 20 34  
lund2034@hotmail.com

**ROSكيلDE**

Per Harvøe  
46 36 13 39  
perharvøe@webspeed.dk

*Køge Bugt*

Kirsten Hansen  
43 69 87 09  
kirsten.hansen@beskedboks.dk

*Roskilde*

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

**STORSTRØM**

Mogens Nielsen  
55 44 42 40  
bimoni@mail.dk

*Næstved*

Jørgen Risager  
55 72 89 18  
risrasch@stofanet.dk

**SØNDERJYLLAND**

Jeppe Bruun-Petersen  
74 62 64 84  
siki@get2net.dk

*Aabenraa*

Else Bruun-Petersen  
74 62 64 84  
siki@get2net.dk

*Sønderjylland Nord*

Hedvig Carøe Andersen  
74 83 25 75  
bent@tneb.dk

*Tønder*

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

**VEJLE**

Flemming Leer Jakobsen  
75 82 59 35  
flj@io.dk

*Fredericia*

Lis Bjelbo  
75 92 64 09  
bjelbo@mail.dk

*Kolding*

Kristian Bennedsen  
31 71 60 11  
kristian@bennedsen.dk

*Vejle*

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

**VESTSJÆLLAND**

Ingelise Svendsen  
59 91 28 05  
is42@email.dk

*Ringsted-Sorø*

Kristian Sørensen  
20 95 45 89  
krisen@privat.dk

**VIBORG**

Birgitte Larsen  
3511 71 43  
birgitte.mfl@gmail.com

*Skive*

Inger Marie Nedergaard  
97 53 52 26  
im.k@skylinemail.dk

**ÅRHUS**

Tove Tolstrup  
86 17 47 80  
tove@tolstrup.org

*Horsens*

Einer Lyshøj Jørgensen  
75 63 00 53/20 65 94 37  
eslj@hlug.dk

*Randers*

Trine Juel  
86 40 54 89  
trine.juel@elromail.dk

*Silkeborg*

Susan Steen  
86 81 04 34  
susan.steen43@gmail.com

**SIND UNGDOM**

Lasse Rosenkjær Andersen  
42 75 79 39  
ungdom@sind.dk

SIND-NETTETS KOORDINATORER

**AALBORG**

Kirsten Midtgaard  
50 50 45 09  
km@sind.dk

**FREDERIKSHAVN**

Jette Christensen  
30 11 33 41  
cjattedk@hotmail.com

**ODENSE**

Birthe Hviid  
51 23 09 38  
bhv@nalnet.dk

**SKANDERBORG-SILKEBORG**

Anni S. Graaberg  
26 17 66 74  
anni-sg@get2net.dk

**ÅRHUS**

Gitte Troelsen  
21 73 04 73  
sindnetaarhus@sind.dk

**ALBERTSLUND-BALLERUP-LYNGBY**

Christel Lous  
20 47 97 26  
C.lous@get2net.dk

**NORDFYN**

Hans Sørensen  
65 96 40 23  
hsoer@km.dk

**RØDOVRE**

Kirsten Falster  
36 41 49 04  
kirsten.falster@mail.dk

**SVENDBORG**

Inger Kruchov  
40 12 21 71  
ingerkruchov@yahoo.dk

SINDs UDVALGSFORMÆND

**POLITISK UDVALG**

Karen Thomsen  
24 44 78 63  
karen.v.thomsen@gmail.com

**PÅRØRENDEUDVALGET**

Carl Henrik Krebs  
54 44 04 49  
carl.krebs@mail.tele.dk

**ORGANISATIONSUDVALGET**

Irene Hjortshøj  
98 44 30 20  
irhj@frederikshavn.dk

**FUNDRAISING**

Bente Falk-Hansen  
56 97 43 88  
falk-hansen@live.dk

**AKTIVITETS- OG KURSUSUDVALGET**

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

**BRUGERUDVALGET**

Allan Claumarch  
28 14 38 48  
aclaumarch@c.dk

**PR-UDVALGET**

Ingelise Svendsen  
59 91 28 05  
is42@email.dk

**SIND-INFORMATØRERNE**

Rita Paaske Christesen  
98 42 79 85  
ritapaaske@webspeed.dk

**HANDLEPLAN**

Helle Johansson  
62 20 55 78  
helle@sind.dk



**SINDs PÅRØRENDERÅDGIVNING**

86 12 48 22

mandag-torsdag 11-17, fredag 11-14,  
mandag tillige 18-20**PÅRØRENDERÅDGIVNING ÅRHUS,  
RANDERS, SILKEBORG OG ODDER****Åben rådgivning Risskov**Skovagervej 2, indgang 65,  
8240 RisskovMandag-torsdag 13-17, fredag efter afta-  
le. Første mandag i hver md. 13-20**Juridisk rådgivning**Skovagervej 2, indgang 65,  
8240 Risskov

Første mandag i hver md. 15-20

**Åben gruppe**Nørre Allé 31, 8000 Århus C  
Onsdage i lige uger 17-19**Randers**SIND Randers tilbyder åben rådgivning  
efter aftale på tlf. 86 40 54 89 eller e-  
mail: trine.juel@elromail.dkSe evt. [www.sindiranders.dk](http://www.sindiranders.dk)Rådgivningen foregår mandage mel-  
lem kl. 16-18 i Randers Sundhedscenter-  
Vestervold 4

8900 Randers C.

**Silkeborg**Pårørenderådgivning anden og sidste  
onsdag i hver måned 16-20  
(undtagen juli og december)  
Frivilligcenteret, Østergade 9, 1.8600 Silkeborg. Telefonrådgivning i åb-  
ningstiden på 20 47 48 22.**Odder**Åben rådgivning for pårørende og bru-  
gere sidste mandag i hver måned  
18-20. Tlf.: 21 27 70 76 i træffetiden – el-  
lers henvises til telefonrådgivningen i  
ÅrhusDialogmøder for pårørende og brugere  
1. og 3. tirsdag i hver måned 19-21  
(undtagen juli og december)  
Frivilligcenter Odder (Pakhuset), Bane-  
gårdsgade 5, 8300 Odder**RANDERS****Brugerrådgivning**

Sidste mandag i måneden kl. 18-20

(undtagen juli og december)  
Sundhedscentret (den gl. arbejdsformid-  
ling), Vestervold 4, 8900 Randers**Pårørenderådgivning**Se under Pårørenderådgivning Århus,  
Randers, Silkeborg og Odder.**TELEFONRÅDGIVNING ODENSE**Alle dage undtagen lørdag 18-22  
66 12 39 90**PSYKOLOGISK RÅDGIVNING  
KØBENHAVN**Gratis psykologisk rådgivning, samtaler  
og pårørendegrupper.Åben for personlig og telefonisk hen-  
vendelse hver tirsdag og torsdag kl.  
17.00 – 19.00.Slotsgade 2, 2. tv., 2200 København N.  
raadgivningen@sind-kbh.dk  
35 36 09 04Se mere på [www.sind-kbh.dk](http://www.sind-kbh.dk)**BENZO RÅDGIVNING**Information og rådgivning om afhæn-  
gighed af sove-nervemedicin.[www.benzo.dk](http://www.benzo.dk)Mandag-torsdag 18-20 onsdag 9-11  
70 26 25 10**RÅDGIVNING I GLADSAXE**

Bestil tid 44 98 09 89 torsdag 17-18

**ÅBEN ANONYM RÅDGIVNING  
HILLERØD**Personlig eller telefonisk henvendel-  
se SIND-huset, Milnersvej 13 B, 3400 Hil-  
lerød

Tirsdage 16-18, torsdage 14-16

Telefonsvarer udenfor åbningstiderne  
48 26 78 88 eller mobil 40 30 65 53**PSYKOLOGISK RÅDGIVNING  
FREDERIKSBERG**Onsdag 17-18  
35 34 00 80**PSYKOLOGISK RÅDGIVNING  
HJØRRING LOKALFORENING**Gratis psykologisk rådgivning  
Østergade 9, HjørringHver torsdag 16-18  
23 83 11 84**RÅDGIVNING ROSKILDE**For brugere og pårørende  
46 75 59 21 / Arne: 21 45 20 64**PSYKOLOGRÅDGIVNING**Gratis anonym rådgivning Østergade 9,  
Hjørring. Hver torsdag kl. 16 - 18.Rådgivningen har også tilknyttet en  
præst, der kan træffes på tlf. 98 96 03 98.  
For aftale om bisiddere og besøgsven-  
ner ring til 29 26 20 53 eller 98 98 62 42,  
Erik Christoffersen.**PSYKOLOGRÅDGIVNING**Gratis anonym rådgivning Østergade 9,  
Hjørring. Hver torsdag kl. 16 - 18.Rådgivningen har også tilknyttet en  
præst, der kan træffes på tlf. 98 96 03 98.  
For aftale om bisiddere og besøgsven-  
ner ring til 29 26 20 53 eller 98 98 62 42,  
Erik Christoffersen.

# Støt SIND

Mere end 50 pct. af danskerne er – direkte eller indirek-  
te – 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 sy-  
ge, pårørende og de professionelle i psykiatrien.Du kan **hjælpe os** på flere måder:**Meld dig ind**Medlemmerne er vores styrke. Dels betyder antallet af  
medlemmer alt, når vi varetager vores fælles interesser,  
dels er medlemmernes kontingent en af de vigtigste  
økonomiske ressourcer for landsforeningen.**Abonner på SIND-bladet**Vil du støtte SIND uden at melde dig ind, kan du tegne  
et abonnement på SIND-bladet.**Bliv frivillig**Krumtappen i SINDs arbejde er vores mange hundre-  
de frivillige.Der er mange muligheder for at fungere som frivillig  
i SIND. I landsforeningen, kreds- og lokalforeningerne  
er det valgte frivillige tillidsfolk, der varetager arbejdet  
i bestyrelser, arbejdsgrupper, udvalg med mere. Man-  
ge 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 vej-  
ledning – står for arbejdet i vores rådgivninger, SIND-  
nettet, bisidderfunktion og i vores net af foredragshol-  
dere – SIND-informatørerne.**Støt os økonomisk**Det økonomiske fundament for SIND er – foruden kon-  
tingenter fra medlemmerne, tips-/lotto- og puljemidler  
– arv, gaver og sponsorer.Vælger du at give en eller flere pengegaver til Lands-  
foreningen SIND, kan du trække beløbet fra i skat.De første 500 kr. kan ikke trækkes fra; men overstiger  
de samlede pengegaver til foreningen 500 kr., kan du  
fratrække op til 14.500 kr. Ægtefæller kan hver især fra-  
trække det nævnte beløb.**Skaf en gave**SIND er godkendt efter ligningslovens § 8 A. Det be-  
tyder, at gaver over kr. 500 til landsforeningen er fra-  
dragsberettiget for giveren.Der stilles en række krav for at opnå/bevare godken-  
delse efter ligningsloven. Bl.a. skal antallet af gavegive-  
re overstige 100 i gennemsnit om året over en treårig  
periode – og det samlede gavebeløb pr. gave skal væ-  
re på mindst 50 kr.

## 6 Meld dig ind

Vi opfordrer medlemmer, kreds- og lokalforeninger  
samt andre med tilknytning til SIND til at gøre en sær-  
lig indsats for at skaffe gavegivere, så vi kan bevare  
godkendelsen.**Betænk SIND i dit testamente**Ønsker du at betænke SIND i dit testamente, så kon-  
takt din advokat.**Kontakt sekretariatet**Hvis du påtænker at give os et gavebeløb, eller eventu-  
elt betænke SIND i dit testamente, så kontakt sekretari-  
atet for yderligere informationer./Foto: [www.colourbox.com](http://www.colourbox.com)



# Gør musik humøret 9 pct. bedre?

Musik er godt for alle, viser ny hjerneforskning. Uanset om videnskabsmændene har ret, så overvej at søge hen mod nærmeste højtaler for at forkæle dig selv med lidt af din yndlingsmusik, når bladets sidste side er læst

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN



Nanna Luders Jensen

**B**agsiden er denne gang hverken helliget politik, paragraffer, psykiatri eller psykologi. Emnet er mere muntert og særdeles uvidenskabeligt – nemlig musik og inspiration til at opsøge nye oplevelser ved nærmeste højtaler.

De fleste af os har oplevet, at velvalgte toner, takter og tekster giver vitaminer til stemning og humør i et hvilket som helst selskab. Også hvis det kun er ens eget. Men hvorfor motionerer musikken vores smilerynker?

I videnskabens verden nåede forskere tidligere på året frem til ny viden: Med afsæt i detaljerede studier og decimalers nøjagtighed konkluderede forskere ved McGill-universitetet i Montreal, Canada, at god musik

gør godt, fordi den får hjernen til at danne stoffet dopamin. Stoffet, som gør os glade, opstår fx også, når vi spiser slik, overraskes med penge eller er forelskede. Op til ni pct. ekstra dopamin kunne forskerne ifølge BBC måle, mens musikken spillede. Selvom musik altså ikke er en mirakelkur for dem, som har brug for det, så har vi alle nu videnskabens ord for, at musik gør godt. Forskerne ved bare ikke hvorfor.

I virkelighedens verden ved også - og især - professionelle musiske mennesker, at musik gør noget ved os. Et af dem er Nanna Luders Jensen. Fløjt få takter af en melodi, og de fleste kan muntert nynnende selv fortsætte, hvis det er en af hendes sange. Udover fx 1980'ers fænomenerne "Åh Buster" og Røde Kors' første Afrika sang har hun i årtier sat fingeraftryk på mange af danskernes musiske fællesnævner.

"Når publikum fortæller om følelser, de knytter til ens musik, gør det indtryk. Både de romantiske og de mere alvorlige. Fx fortalte en soldat, der sammen med de andre i hans gruppe havde deltaget i en dramatisk udsending, at 'Sammenhold du' hver dag havde været med ham i hovedtelefonerne," siger hun.

## Plads til følelser

Nanna Luders Jensen påpeger, at i den verden af ord, som de fleste danskere døgnet rundt omgiver sig med, så er det vigtigt også at skabe plads til, at følelser kan folde sig ud. Både de grå, hvis man trænger til at have ondt af sig selv, og de mere kulørte følelser, når gode oplevelser tager fart. Fx nedtællingen til en fest. I begge tilfælde hjælper musikken.

"For mig er musik både en bro til følelserne og en arena, hvor de får plads. Det gælder både, når jeg bruger, og når jeg skaber musik," siger hun og opremser stribevis af solister og albums til inspirationsbrug.

## Hvad skal du høre nu?

Nanna Luders Jensens alsidige musiksmag betyder, at listen hurtigt bliver lang. Her er hendes vigtigste personlige favoritter:

Kreativitet kan få god hjælp af glæden, overraskelserne og improvisationerne i jazz musikkens frie tøjler.

Eftertanke og melankoli stimuleres af store stemmer med store følelser. Fx Whitney Houston, Maria Carey og Eva Cassidy.

Grå dage får fx ekstra nuancer med intensiteten i Janis Joplin's stemme.

Tiden, før dansegulvet kalder, er fx velegnet til Aretha Franklin og Marvin Gaye.

Det vigtigste er at finde sin egen yndlingsmusik. Hvad skal du høre nu?