



# SINDbladet

Nr. 3 | Juni 2013 | Udgivet af Landsforeningen SIND

## Partierne om psykiatriens vigtigste udfordringer netop nu



## Få det bedre med natur og idræt

Travle SIND-bisiddere | Kontanthjælpsreformen  
Folkemødet 2013 | Få en velkomstgave | SindVenture  
Tourettes | Bivirkninger under lup | Interaktivt museum



# SINDs medlemmer – medlemmernes SIND



Foto: Lars Svankjær

SIND har gennem de seneste år haft en stabil vækst i antallet af medlemmer. Det glæder jeg mig over. Alligevel er der malurt i bægeret, fordi et relativt stort antal medlemmer undlader at forny medlemskabet

AF KNUD KRISTENSEN, LANDSFORMAND

**M**edlemmerne er SINDs største og vigtigste aktiv. Alligevel måtte vi igen i år den 31. marts sige farvel til mange medlemmer, der ikke havde betalt kontingent for 2013.

I 2012 fik vi 898 nye medlemmer; men i årets løb mistede vi 723 medlemmer – heraf 490, der blev slettet, fordi de ikke betalte kontingentet.

SIND arbejder for at forbedre vilkårene for sindslidende og deres pårørende. Vi arbejder ikke kun for vores medlemmer; men medlemmer er vigtige for SIND – og for de sindslidende og pårørende, som vi arbejder for.

Bl.a. derfor er det vigtigt at gøre alt, hvad vi kan for at tiltrække nye medlemmer – og fastholde de medlemmer vi har.

## Medlemsdemokratiet

Der findes mange velgørende organisationer, som gør et stort arbejde for udsatte – herunder for sindslidende.

SINDs store styrke er, at vi repræsenterer vores medlemmer. Det vi mener, siger og gør, er bestemt af de, der ved, hvor skoen trykker – medlemmerne.

Denne demokratiske legitimitet er i høj grad medvirkende til, at der bliver lyttet, når vi udtaler os. Det mærker jeg som landsformand meget tydeligt.

## Ressourcer

SIND har nogle få ansatte; men langt størstedelen af det arbejde vi udfører, udføres af medlemmer, der arbejder frivilligt i den gode sags tjeneste.

Vi er nogle, der bruger rigtig mange timer hver eneste uge på det frivillige arbejde; men der er endnu flere, der efter evne giver et nap med i bestyrelser, aktiviteter for sindslidende, rådgivninger, politiske udvalg, råd og nævn – eller lignende.

Det er også medlemmerne, der sikrer SINDs finansiering. Det gør de dels gennem det årlige kontingent, dels ved at det er medlemstallet, der bestemmer den andel af tips-/lottomidlerne, som SIND får. Frivillige søger/får tilskud fra offentlige og private fonde/puljer.

## Jo flere medlemmer jo bedre

Jo flere medlemmer vi har, jo bedre kan vi gøre vores arbejde.

Jo flere vi er, jo bedre kan vi råbe 'systemet' op. Jo flere vi er, jo flere tilbud kan vi give til medlemmerne og de øvrige sindslidende/pårørende.

## Flere nye medlemmer

Rekruttering af flere nye medlemmer er vi gode til. Som nævnt får vi hvert år næsten 1.000 nye medlemmer. Det er – synes jeg – flot.

Hvor mange andre foreninger kan rekruttere 20 pct. nye medlemmer hvert år?

Naturligvis kan vi gøre det endnu bedre. Vi kører i 2013 en hvervekampagne, hvori "Håndbog for psykiatribrugere og pårørende" indgår.

## Reduktion af frafaldet

SINDs største udfordring er at bremse frafaldet af medlemmer.

Som nævnt mistede vi i 2012 723 medlemmer. 43 medlemmer døde, 33 meldte sig ud af økonomiske grunde, og 28 forsvandt, fordi de glemte at melde flytning. Kun tre meldte sig ud, fordi de var utilfredse med SIND.

Hele 490 blev slettet, fordi de ikke betalte kontingent.

I foråret 2013 har vi gennemført en lille undersøgelse på Fyn. Her forsøgte vi telefonisk at kontakte 45 medlemmer, der ikke havde betalt kontingent. Vi fik langt fra fat på alle, men alligevel forlængede 14 medlemmer medlemskabet.

Ved at ringe rundt kan man altså reducere frafaldet med 31 pct. På landsplan vil det kunne reducere frafaldet med omkring 150.

Uden at skulle gøre mig klog på baggrund af denne lille undersøgelse, vil jeg opfordre til, at kredse og lokalforeninger gør mere for at kontakte medlemmer, der ikke har betalt kontingent.



**SINDbladet**  
42. 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, Lennart Karlin, Per Harvøe, Pia Frydensberg og Ingelise Svendsen.  
redaktionen@sind.dk

Følgende har også bidraget:  
Rasmus Damkjær, Trine Kit Jensen, Sarah Ziegler Ehrenreich, Anna Høgh m.fl.

Indhold fra SIND-bladet må gerne citeres med kildeangivelse, jf. ophavsretslovens bestemmelser om citatret. 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**  
Kontakt Lennart Karlin.  
leka@webspeed.dk  
Priser:  
Helside: 16.000.-  
Kvartside: 3.900.-  
SIND-medlemmer får 15% rabat.

**Forsidefoto**  
Colourbox og Folketinget

Layout: SIND/bia

**Tryk**  
KLS Grafisk Hus A/S

**Oplag**  
8.500

**SINDs ambassadører**

Foto: Lars Svankjær  
Poul Nyrup RasmussenPressefoto: Circus Benneweis  
Diana Benneweis

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

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

**Abonnement**  
Kr. 280 årligt.

**Medlemskab af SIND**  
Person: kr. 200 årligt inkl. abonnement på 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

**Protektor**  
Hendes Kongelige Højhed Kronprinsesse Mary er protektor for Landsforeningen SIND.



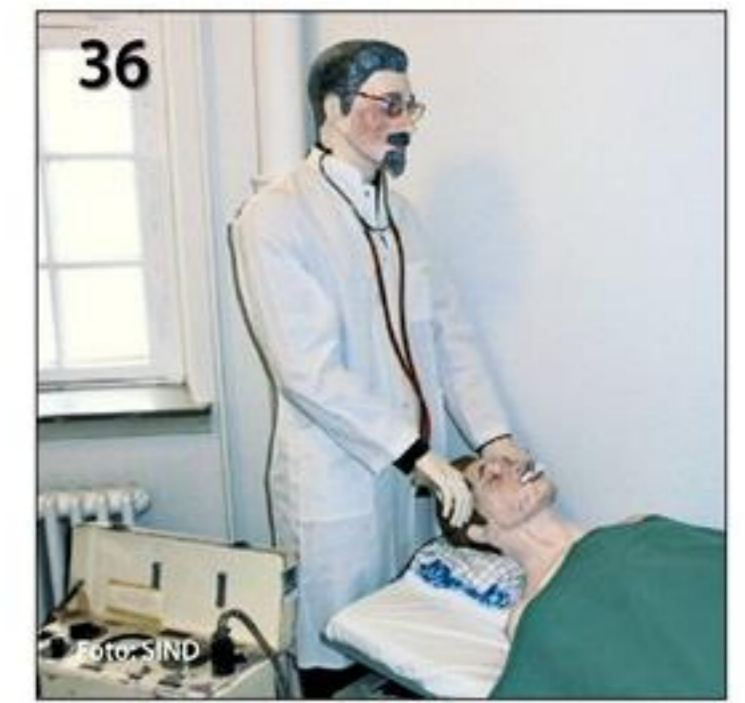
Landsforeningen SIND arbejder for sundhedsfremme gennem trivsel, forebyggelse og recovery.



541 Trykkeri 016







## I DETTE NUMMER

- /06 Travlt år for SINDs bisiddere**  
Mange psykisk sårbare har ikke blot udfordringer med symptomer. Også økonomien er udsat. Det viser statistikken for indsatsen fra et repræsentativt udsnit af SINDs bisiddere. Hver anden sag handlede sidste år om forsørgelse, fx indtægter, gæld og bolig.
- /07 Svære men vigtige sager**  
SIND-bisidderne Leni Grundtvig fra Roskilde og Poul Vinholt fra Frederiksberg melder om et travlt år med vigtige opgaver.
- /08 Kontanthjælpsreformen rummer ikke kun fremskridt**  
Hvad betyder den nye reform af kontanthjælpen for SINDs medlemmer?
- /11 Ny forskning: Sindslidende ønsker sport og samvær**  
Syddansk Universitet er med støtte fra Landsforeningen SIND og Danmarks Idræts-Forbund sammen med DAI, Dansk Arbejder Idrætsforbund godt i gang med at afdække ny viden om, hvordan sindslidende har det med idræt. Allerede de første resultater byder på god inspiration for politikere, regioner, kommuner og foreninger.
- /12 Motion og samvær i smukke omgivelser**  
Psykiatrisk Center Frederiksberg har netop indviet en ny træningshave, der også taler til sanserne og giver mulighed for samvær.
- /14 Fisketure og fuglekiggeri giver overskud**  
For beboerne på det nordjyske bosted Mariested i Sæby er lange gåture i skoven og på havnen en del af vejen mod en bedre hverdag. Erfaringerne er, at naturoplevelser kan hjælpe psykisk sårbare videre i livet.
- /16 Tilbud: Få en velkomstgave som nyt medlem af SIND**  
Ikke kun SIND-medlemmer læser det blad, du sidder med nu. Hver anden måned støder mange andre på Landsforeningen SINDs magasin. Fx psykisk sårbare, pårørende, professionelle og politikere. Er du en af dem, hvorfor så ikke blive medlem? Kontingentet er blot 200 kr. årligt. Oveni at støtte en god sag får du gratis den nye udgave "Håndbog for psykiatribrugere og pårørende".

- /17 Mød SIND på Folkemødet**
- /18 Psykiatriordførerne har ordet**
- /22 SindVenture: Godt samarbejde får sindslidende i arbejde**  
I gennem de seneste tre år har 81 personer med et handicap været igennem et afklaringsforløb hos SindVenture i Huset Venture Nordjylland. Indsatsen er et samarbejde mellem SIND Aalborg og Huset Venture Nordjylland og er støttet økonomisk af Socialministeriet.
- /23 Din gode udskrivning – brug Udskrivningsguiden**  
Psykiatريفoreningernes Fællesråd i Region Hovedstaden, Foreningen Outsideren og Askovgården har fået to mio. kr. af Trygfonden til projekt "Din gode udskrivning".
- /25 Alt for få indberetter uventede bivirkninger**  
En ny analyse fra Sundhedsstyrelsen viser, at for få danskere indberetter uventede bivirkninger, som de oplever ved brug af medicin. Indberetninger fra medicinbrugere og deres pårørende er ellers vigtige for medicinsikkerheden.
- /30 Tourettes syndrom: Lev dit liv forudsigeligt**  
Hvordan føles det at leve med Tourettes syndrom? Lever man sit liv med god planlægning og går udenom stress og jag, kan man undgå lidelsens synlige symptomer, fx tics og verbale udbrud. Det fortæller Sjanne på 18 år, som i dag mærker meget lidt til sygdommen.
- /36 Historien skal opleves ikke kun læses**  
Museumsgæster vil ikke længere nøjes med at læse andres ord, når de besøger et museum. De vil inddrages i fortællingen. Ambitionen hos museumslederen på Nykøbing Sj. Psykiatriske Museum, Rasmus Friis Sørensen, er at formidle psykiatriens historie mere interaktiv.

## FASTE RUBRIKKER

- /02 Leder**
- /02 Kolofon**
- /04 Presseklip**
- /10 Juridisk brevkasse**
- /24 Siden for dig, som hjælper andre**
- /26 SIND Ungdom**
- /28 Bøger**
- /31 Poesi**
- /32 "Butik"**
- /32 Lokalnyt**
- /34 Kreds- og lokalformænd**
- /34 SIND-nettets koordinatører**
- /34 SINDs udvalgsformænd**
- /35 SINDs rådgivninger**
- /35 Støt SIND**



## SIND i medierne: Uventede dødsfald

Redaktionen sammenfatter ved hver deadline, hvor, hvorfor og hvor ofte Landsforeningen SIND omtales i medierne. På disse to sider er nogle af eksemplerne.

Også i april og maj var Landsforeningen SIND ofte i medierne. April måned bød ikke på meget synlighed i tv, fordi landsformand Knud Kristensen var nogle uger på rejse i USA, men SIND var alligevel godt med i andre medier.

Udover mediernes løbende omtale af psykiatri og sindslidelser, så accelererer overskriftstørrelser og sendetid altid hurtigt ved konflikter. Et ulykkeligt drab, begået på Langeland af en 19-årig ung mand, der lider af skizofreni, få uger efter han var udskrevet, fik meget omtale. SIND blev bl.a. kontaktet af DR og TV 2 for at perspektivere sagen.

På [www.sind.dk](http://www.sind.dk) og på Facebook er det muligt at holde sig ajour med – og diskutere – omtalen af SIND i medierne.



## Avisen.dk: Politikerforslag skubber svage unge endnu længere væk fra arbejdsmarkedet

Venstre og Det Konservative Folkeparti foreslog i marts, at alle kontanthjælpsmodtagere under 30 år skal have udbetalt samme månedlige ydelse. Ydelsen skal svare til den nuværende SU-ydelse, uanset om den unge er parat til at starte uddannelse eller ej. Kravet kom efter regeringens udspil til en reform af kontanthjælpen.

De to oppositionspartier frygter, at de unge vil snyde sig mindre uddannelsesparate for at få en højere ydelse. Regeringens reform lægger nemlig op til, at ydelsen til de såkaldt stærke uddannelsesparate 25-29-årige skal sættes ned til det nuværende SU-niveau. De såkaldt svagere aktivitetsparate 25-29-årige, herunder folk med psykiske problemer, står derimod til en månedlig ydelse, som ligner den nuværende kontanthjælp. Venstre og Det Konservative Folkeparti frygter derfor, at det økonomiske skel vil påvirke de unge til at undervurdere deres egne evner til at gennemføre en uddannelse.

SINDs Landsformand Knud Kristensen er dog helt uenig i den antagelse.

“Hvis man tror, at unge vil lyve sig psykisk syge, så har man vist aldrig været i nærheden af en psykisk syg,” siger han.

Knud Kristensen påpeger, at en lavere ydelse tværtimod skubber de svage unge længere væk fra arbejdsmarkedet. Han mener, at kravet vil få uoverstigelige sociale konsekvenser for de unge, der rammes.

“Det er den helt forkerte vej. Hvis folk af forskellige grunde ikke er i stand til at gå i gang med en uddannelse, er det eneste, man får ud af det, at man straffer dem økonomisk. Det er helt urimeligt,” forklarer han.

/se

## Newspaq: Færre danskere på antidepressiv medicin

For første gang i 10 år er antallet af danskere, der tager antidepressiv medicin, nu faldet. Det viser nye tal fra Statens Serum Institut. Det omtalte Newspaq i april. Det er specielt de unge på 13-17 år, der tager færre piller. Sundhedsstyrelsen fastslår, at forbruget for denne aldersgruppe er faldet med 15 pct. i løbet af de sidste to år.

Formanden for Praktiserende Lægers Organisation, Henrik Dibbern, mener, at faldet bl.a. skyldes, at man i lægekredse er begyndt at tale mere om, at det er et problem, at medicinforbruget ellers er steget så stærkt.

“Selve det, at det er blevet gjort til et diskussions-emne, og diskussionen om, at der er andre måder, man kan hjælpe patienten på, har haft en betydning for, at forbruget begynder at falde,” udtaler han til Newspaq.

SINDs landformand, Knud Kristensen, er meget glad for, at lægerne er blevet mere tilbageholdene med at udskrive de antidepressive piller.

“Vi har generelt haft det problem, at nogle læger har været for hurtige til at bruge medicin imod depressioner, selvom man fra Sundhedsstyrelsen bliver anbefalet at se tiden an. Og hvis det her er et udtryk for, at lægerne begynder at lytte til det, så er det et godt tegn,” udtaler han.

/se



## Avisen.dk: Hvad gør du, hvis din kontanthjælp stopper

En undersøgelse fra Beskæftigelsesankenævnet i Midtjylland viser, at kommuner begår fejl i 95 pct. af de sager, hvor de fratager en borger kontanthjælpen. Uanset om der er begået fejl eller kontanthjælpen er stoppet på lovlig vis, er det vigtigt at reagere.

Landsformand, Knud Kristensen, er ikke i tvivl: “Det værste, man kan gøre, er at gøre ingenting,” siger han.

Avisen.dk har udarbejdet en tjekliste over, hvad du skal gøre, hvis kommunen stopper din kontanthjælp. 1: Snak med kommunen. 2: Få hjælp hos venner og familie. 3: Få gratis rådgivning. 4: Del erfaringer med andre. 5: Klag din sag.

/se



## Ugeskrift for læger:

### Regionale diagnoser er et problem, siger SINDs formand

En rapport fra Sundhedsstyrelsen viser, at der er stor forskel på, hvilke psykiatriske diagnoser, der stilles rundt omkring i landet. Fx er andelen af skizofrene voksne klart størst i Region Hovedstaden, mens Region Syddanmark har den største andel af borgere med angst og depression. Ifølge ugeskrift.dk peger disse regionsopdelte diagnoser på, at diagnosen, der stilles, afhænger af, hvilket

speciale de diagnosticerende psykiatere i den pågældende region har. Landsformanden, Knud Kristensen, påpeger i artiklen, at der kan være en sammenhæng. Han mener, at det er oplagt, at man ser depressioner alle vegne, hvis man er verdensmester i at behandle depression.

Landsformanden giver samtidig udtryk for, at ledende psykiatere af og til er blevet kaldt konger

i deres egne kongeriger, fordi de i vid udstrækning har fået lov til at tilrettelægge arbejdet, som de foretrak det. "Det er et reelt problem, de er vant til, at deres ord er lov," udtaler han. Danske Regioner har siden 2012 igangsat flere tiltag for at komme problemet til livs og for at sikre en mere ensartet behandling til patienterne landet over.

/se



Foto: www.colourbox.com

## Newsraq: Anti-psykotisk medicin afløser Benzodiazepiner



Foto: www.colourbox.com

Selvom antallet af danskere på anti-psykotisk medicin er voksende, er det ikke ensbetydende med, at flere danskere har fået konstateret psykoser. Stigningen skyldes derimod, at landets psykiatere bevidst er begyndt at drosle ned på brugen af Benzodiazepiner til fordel for anti-psykotisk medicin, der nu også gives til patienter med angst, søvnbesvær og bipolare lidelser. Landsformand Knud Kristensen er glad for udviklingen, da han mener, at anti-psykotisk medicin er et bedre alternativ end de stærkt vanedannende Benzodiazepiner.

"Det er kun godt, for de Benzodiazepiner er noget skidt, for at sige det på godt jysk," siger han.

/se

## Socialpædagogen: Landsformanden kræver svar efter dødsfald

Efter tre uventede dødsfald på lukkede psykiatriske afdelinger i Region Hovedstaden har Landsforeningen SIND kontaktet landets regioner. Reaktionen blev omtalt i flere landsdækkende medier. Formålet med henvendelsen, som også fagbladet Socialrådgiveren omtalte i midten af marts, er at få svar på, om der andre steder i landet er sket uventede dødsfald blandt patienter, der har fået en kombination af antipsykotisk og beroligende medicin samtidig med, at de har fået metadon.

Da de tre patienter døde i starten af året, fik de alle både antipsykotisk og beroligende medicin, selv om Sundhedsstyrelsen ikke anbefaler denne kombination. Samtidig havde de tre taget metadon, der virker sløvende.

"Vi er nødt til at brede det ud til hele Danmark. Der må være andre patienter, der har fået den cocktail af medicin, og det må man tage handling på rundt om i landet. Vi må vide, om flere er døde og forhindre, at flere dør," påpeger landsformand Knud Kristensen.

/se

## DR: Sundhedsstyrelsen må hjælpe fejlmedicinerede

I slutningen af april afslørede DR programmet 21 Søndag, at Sundhedsstyrelsen havde lavet en fejl. Sundhedsstyrelsen havde undladt at reagere på henvendelser fra fire læger, der uafhængigt af hinanden havde henvendt sig, fordi de var bekymrede for en bestemt psykiater og hans behandling. Først efter flere år igangsatte styrelsen en undersøgelse. Sundhedsstyrelsen indrømmede i programmet, at det havde været for lang tid om at reagere. Landsforeningen SINDs formand, Knud Kristensen, udtalte i forlængelse af programmet til DR, at han forventede, at styrelsen nu må hjælpe patienterne. "For det første forventer jeg, at fejlen ikke sker igen. For det andet forventer vi også, at Sundhedsstyrelsen vil kigge på de patienter, der måske har fået stillet forkerte diagnoser og er blevet fejlmedicinerede, så man kan hjælpe dem, hvis der er nogen, der er kommet i klemme," påpegede han.

/se

## Bornholms Tidende:

### Mere brugerinddragelse på Bornholm

Hos SIND på Bornholm glæder man sig over, at der er kommet mere fokus på brugerinddragelse i psykiatrien. Formanden for den bornholmske kreds, Lars Christensen, påpeger, at det har været en fornøjelse for SIND at deltage i processen. Både som observatør og i nogle sammenhænge også at have været taget med på råd.

"Værestedet Blæksprutten er jo et godt eksempel på, at brugerne sagtens kan deltage i beslutningsprocesser omkring deres egen hverdag. Derfor er det yderst positivt, at man fra kommunal side giver brugerne mulighed for selv at beslutte og tage ansvar for de tiltag, der laves," siger han. Samtidig fremhæver han kommunens bru-

gerinddragelse i forbindelse med opførelsen af en række psykiatriske boliger, de indførte brugerråd på de kommunale væresteder samt et ø-dækkende brugerråd.

Den genvalgte formand påpeger samtidig, at man fra SINDs side vil arbejde for at få psykiatrien sat på dagsordenen, når bornholmerne skal stemme til

kommunal- og regionsrådsvalg senere på året.

"Vi håber lidt på, at der blandt regions- og kommunekandidaterne kunne være interesse i, at vi laver et særskilt vælgermøde med fokus på netop psykiatrien," siger han.

/se



# Travlt år for SINDs bisiddere

Mange psykisk sårbare har ikke blot udfordringer med symptomer. Også økonomien er udsat. Det viser statistikken for indsatsen fra et repræsentativt udsnit af SINDs bisiddere. Hver anden sag handlede sidste år om forsørgelse, fx indtægter, gæld og bolig

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN



Halvdelen af sagerne handlede om bolig, gæld og sager om fx arbejdsprøvning og beskæftigelse

**H**vad skal jeg leve af? Hvad med mine udgifter? Hvor skal jeg bo? Hvad gør jeg med uddannelse eller beskæftigelse?

Spørgsmål som disse fyldte mest, da SINDs bisiddere sidste år blev kontaktet af mennesker med brug for hjælp. Halvdelen af henvendelserne handlede om hverdag, økonomi og forsørgelse med førtidspension som det hyppigst forekommende problem. 15 pct. af sagerne drejede sig om førtidspension, der blev årets topscorer.

Det viser tilbagemeldinger fra et repræsentativt udsnit af SINDs bisiddere, som har haft et travlt år. Landsforeningen SIND har i øvrigt netop uddannet endnu flere bisiddere.

Ikke alle henvendelser er med i statistikken. Tavshedspligt, anonymitet og travlhed med at hjælpe betyder, at Landsforeningen SINDs frivillige bisiddere ikke bruger tiden på sagsnumre, detaljeret registrering eller statistik, når de kontaktes. Derimod er nærværet i højsædet.

## Tvang og misbrug

Tilbagemeldinger fra 20 SIND-bisiddere fra hele landet om 126 henvendelser, de har arbejdet med, viser, at næst efter førtidspension, så har mange problemer med bolig, gæld og sager om fx arbejdsprøvning og beskæftigelse. Halvdelen af sagerne havde disse nøgleord.

Tre ud af ti sager drejede sig om indsats og hjælp fra læge, kommuner eller regionen. Hyppigste nøgleord var her behandling, tvang og misbrug.

Personlig hjælp – fx til at håndtere kriser og symptomer – fyldte sidste år ikke meget i antallet af sager. Her har bisidderne god hjælp af udvidelsen af SINDs landsdækkende telefonrådgivning, der har åbent 60 timer om ugen. Her er også mulighed for at trække på socialrådgivere.

## Brobygger

Rollerne, SINDs bisiddere spiller, er vidt forskellige alt efter personlige kompetencer og hvil-

## FAKTA

### Har du brug for en SIND-bisidder?

- SIND har en række bisiddere, som du kan trække på, hvis du har brug for det. Læs mere på [www.sind.dk](http://www.sind.dk).
- Du kan kontakte SINDs sekretariat på telefon 35 24 07 50 eller [bisiddere@sind.dk](mailto:bisiddere@sind.dk) eller din kredsformand, hvis du har brug for hjælp.
- Hvis du selv ønsker at hjælpe som bisidder, så kontakt din kredsformand og hør om mulighederne for at blive indstillet til det næste kursus for nye bisiddere.



Foto: Andreas Kilden

### SINDs bisiddere uddannes, før de hjælper andre

ken type problem, de involveres i. Nogle sager strækker sig over et par telefonopringninger. Andre kan vare flere år og omfatte mange møder og dokumenter.

Nogle gange drejer opgaven sig om personlig støtte – fx ved møder med socialforvaltning, botilbud, læge, distriktspsykiatri eller en psykiatrisk afdeling. I andre situationer bidrager nogle SIND-bisiddere som brobyggere og hjælper med at få kontakt til rette vedkommende i forbindelse med fx økonomi eller behandling. En bisidder skal ikke være sagsbehandler, men mange hjælper også med fx klager, aktindsigt og brevskrivning.

## Rum, hjerte og viden

På Holmstrupgård er vi specialister i unge med psykiske lidelser, og vores medarbejdere er fyldt til randen med teori, ideer og erfaring. Vi vil dit unge menneske det bedste – og har papir på vores resultater!

Holmstrupgård er et ungdomspsykiatrisk døgntilbud med base i Østjylland.

regionmidtjylland **midt**



**Holmstrupgård**  
[www.holmstrupgaard.dk](http://www.holmstrupgaard.dk)



# Svære men vigtige sager

SIND-bisidderne Leni Grundtvig fra Roskilde og Poul Vinholt fra Frederiksberg melder om et travlt år med vigtige opgaver

AF PIA LØVSTAD FRYDENSBERG

## Leni Grundtvig



### Hvordan oplevede du 2012 som bisidder i SIND?

"Jeg er bisidder i SINDs Roskilde-kreds, og her er vi fire bisiddere. Det er et meget dækkende antal set i forhold til området. Jeg havde fire opgaver i 2012, så det var til at overkomme. Til gengæld havde jeg mange telefonsamtaler med bekymrede brugere eller pårørende. Dem forsøgte jeg at give gode råd, og ellers henviste jeg dem til SINDs landsdækkende telefonrådgivning. Sommetider er vejledning nok, og så er telefonrådgivningen tilstrækkelig."

### Hvad har været den sværeste sag?

"Det var en opgave om en mand med en bipolar lidelse samt et alkoholmisbrug. Det viste sig at være umuligt at få ham henvist til behandling for begge problematikker simultant, hvilket er muligt på fx Sankt Hans Hospital. Dette til trods for, at relevante instanser havde anført i papirerne, at et behandlingstilbud, som kun adresserer misbrugsproblematikken, vil være utilstrækkeligt. De anbefalede et kombineret forløb. Ved et møde med kommunen fik han tilbudt dagbehandling og sagde ja tak, selvom det ikke var tilstrækkeligt. Afrundningen blev, at han skulle vende tilbage til mig, hvis det tilbudte forløb ikke var overskueligt for ham. I så fald forsøger jeg på ny at hjælpe ham i retning af et kombineret forløb."

## Poul Vinholt



### Hvordan oplevede du 2012 som bisidder i SIND?

"2012 oplevede jeg som et meget travlt år – men uhyre lærerigt, fordi jeg bistod borgere med ret forskelligartede problemstillinger. Lige fra bisidderopgaver i jobcentre, psykiatriske afdelinger, i byretten og på en retspsykiatrisk klinik. Selvom mit udgangspunkt er SIND Frederiksberg, så har hovedparten af mine opgaver været bistand til borgere i Københavns Kommune. Alle sager derfra har desværre været kendetegnet ved, at forvaltningerne roder med de bilag, som borgeren, lægekonsulenter m.v. har tilsendt dem. Rod der, efter min opfattelse, skyldes medarbejdernes alt for store arbejdsbelastning suppleret med omstruktureringer og fysiske flytninger."

### Hvad har været den sværeste sag?

"Den sværeste opgave var om en borger med en ADHD-diagnose, som var selvmedicineret med hash og derfor kunne være meget opfarende og råbende. To gange blev han beklageligvis truende. På den basis måtte jeg afbryde samarbejdet. Det var en svær sag, ikke i forhold til sagens substans, men i forhold til borgernes adfærd."

## Nye lokal- og kredsformænd

Efter en lang række generalforsamlinger i Landsforeningen SINDs kredse og lokalforeninger har medlemmerne flere steder i landet har valgt nye formænd:

**Aabenraa Lokalforening**  
Carl-Erik Brodersen

**Mors Lokalforening**  
Thomas Nielsen

**Gladsaxe-Lyngby-Gentofte Lokalforening**  
Svend Balle

**Ringkøbing Kreds**  
Frederik Grønbæk

**Storstrøm Lokalafdeling**  
Allan Claumarch

**Thy Lokalforening**  
Grete Amby

**Hillerød-Allerød Lokalforening**  
Hans Jultved

**Ballerup-Furesø-Herlev Lokalforening**  
Paul Korsgaard





# Kontanthjælpsreformen rummer ikke kun fremskridt

Hvad betyder den nye reform af kontanthjælpen for SINDs medlemmer? Ved bladets deadline var den endelige, detaljerede lovtekst endnu ikke klar. Men redaktionen har nærlæst den politiske aftale bag reformen. Konklusionen er, at området tilføres positive intentioner og initiativer, der tegner godt. Desværre fjernes der også økonomiske ressourcer fra samfundets svageste

AF KNUD KRISTENSEN

**F**orslaget går først og fremmest ud på, at kontanthjælpen afskaffes for alle under 30 år, der ikke har en erhvervskompetencegivende uddannelse. I stedet indføres (for denne gruppe) en ny uddannelseshjælp, der som udgangspunkt er på niveau med SU.

For unge under 30 år med en erhvervskompetencegivende uddannelse og voksne over 30 år fastholdes den nuværende kontanthjælp med en række ændringer.

Kontanthjælpen er i dag kr. 10.500 pr. måned for personer over 25 år og kr. 6.767 for personer under 25 år (begge tal for ikke-forsørgere). Der er visse modifikationer til disse sats, som jeg ikke kommer ind på her.

SU-satsen er kr. 5.753 pr. måned for udeboende. Også her er der visse modifikationer (som fx handicaptillæg i forbindelse med videregående uddannelser).

Hovedessensen er, at kontanthjælpen på kr. 10.500 pr. måned erstattes med en uddannelseshjælp på kr. 5.753 pr. måned for unge mellem 25 og 30 år. For unge mellem 18 og 25 år erstattes kontanthjælpen på kr. 6.767 pr. måned med en uddannelseshjælp på kr. 5.753 pr. måned.

Der er som nævnt afvigelser i forhold til disse tal, hvis man er forsørger, hjemmeboende, får handicaptillæg, lider af skizofreni eller borderline osv. Dette er **hovedtrækkene** for de fleste udeboende, enlige ikke-forsørgere.

Herudover indføres der en række tiltag, der skal forbedre mulighederne for, at unge under 30 år får en uddannelse og motivere kontanthjælpsmodtagere over 30 år til at opnå beskæftigelse. Disse tiltag beskrives nedenfor.

## Unge under 30 år uden erhvervskompetencegivende uddannelse

Som nævnt overgår unge under 30 år uden erhvervskompetencegivende uddannelse til en ny uddannelseshjælp, der er på niveau med SU.

Dette gælder dog kun personer, der er uddannelsesparate. Er man ikke uddannelsesparat, kaldes man aktivitetsparat, og man modtager et aktivitetsstillæg, hvis man deltager i



Foto: Lars Svankjær

**”Især falder det mig for brystet, at det igen, igen er de svageste – kontanthjælpsmodtagerne – der skal betale for egne forbedringer,” skriver SINDs landsformand Knud Kristensen**

en aktivitet eller får mentorstøtte (hvilket man har krav på, hvis man ikke kan deltage i en aktivitet).

Aktivitetsstillægget bringer uddannelseshjælpen op på niveau med den nuværende kontanthjælp.

Om man er uddannelsesparat eller ej bestemmes ved visitationen. I første omgang vurderes man som værende enten uddannelsesparat, ikke uddannelsesparat (aktivitetsparat) eller måske uddannelsesparat. Udgangspunktet er, at man er uddannelsesparat.

Vurderes man som måske uddannelsesparat, skal man inden tre måneder endeligt vurderes uddannelsesparat/ikke uddannelsesparat.

Det fremgår ikke af aftaleteksten, hvilket forsørgelsesgrundlag man får i de tre måneder,

visitationen i princippet kan tage. *Jeg frygter, at man får uddannelseshjælp uden aktivitetsstillæg.*

Vurderes man at være uddannelsesparat, får man uddannelseshjælp uden tillæg, og man er forpligtet til at lade sig beskæftige (evt. i nytteindsats), indtil uddannelsen kan påbegyndes.

## Unge under 30 år med erhvervskompetencegivende uddannelse og voksne over 30 år

Unge under 30 år med erhvervskompetencegivende uddannelse og borgere over 30 år bevarer retten til kontanthjælp, dog med visse ændringer.

Overordnet skal kontanthjælpsmodtagere i fremtiden visiteres i løbet af den første uge. Her vurderes, om de er jobparate eller ej. Er de ikke jobparate, kaldes de aktivitetsparate.

Jobparate skal i princippet arbejde for kontanthjælpen. Dette kan ske ved nytteindsats, virksomhedspraktik eller i løntilskudsjob. Kravet om at arbejde for kontanthjælpen indtræder efter tre måneder (eller før, hvis kommunen vurderer, at det er rimeligt/nødvendigt).

Er man ikke jobparat, får man ret til en særlig indsats.

## Den særlige indsats

Den særlige indsats man får tilbudt, hvis man er aktivitetsparat, er forskellig alt efter, om man er kontanthjælpsmodtager eller modtager af den nye uddannelseshjælp. Dette kan godt undre.

Fx stilles der forslag om, at særligt udsatte kontanthjælpsmodtagere, der indlægges på en psykiatrisk afdeling, skal have tilbud om en udskrivningskoordinator før, under og efter udskrivningen. Hvorfor skal særligt udsatte modtagere af uddannelseshjælp, der indlægges på en psykiatrisk afdeling, ikke have en udskrivningskoordinator?

Omvendt får både aktivitetsparate kontanthjælps- og uddannelseshjælpsmodtagere krav på en koordinerende sagsbehandler og mentorstøtte i perioder, hvor de ikke kan deltage i aktiviteter.



6 Det kan give anledning til bekymring, om visitationen uddannelsesparat, jobparat, aktivitetsparat bliver på de svages præmisser – eller på det offentliges præmisser

Der tales om mentorstøtte, koordinerende sagsbehandler, individuelt tilrettelagt indsats, uddannelsesvejledning, støtte i overgangen til uddannelse, studiestartsnetværk osv.

Alle disse indsatser lyder særdeles positivt, men det forekommer uforståeligt, at man ikke harmoniserer denne indsats med den indsats, der er vedtaget i forbindelse med førtidspensionsreformen. Det kunne i den forbindelse være rimeligt at give ret til et rehabiliteringsforløb, at lade rehabiliteringsteamet stå for indsatsen m.m. Samtidig kunne de her nævnte tilbud om fx mentorstøtte og udskrivningskoordinator med fordel tilbydes borgere i et rehabiliteringsforløb – uafhængigt af forsørgelsesgrundlaget.

Det må i den forbindelse antages, at der vil være et vist overlap i målgrupperne.

### Andre forslag

Foruden ovennævnte forslag er der i aftaleteksten nogle andre nye tiltag.

Det foreslås, at samlevende par, der er fyldt 25 år, får gensidig forsørgelsespligt efter de nuværende regler for gifte. Dette forslag har tidligere været fremsat, men blev trukket tilbage fordi Justitsministeriet vurderede, at det er i strid med Grundloven. Det mener man åbenbart ikke længere?

Det foreslås, at der ikke længere skal ske modregning i kontanthjælp/uddannelseshjælp for udbetaling af forsikringssummer på op til kr. 150.000 for kritisk sygdom.

Det foreslås, at kommunerne fremover ikke må iværksætte sanktioner uden at have været i personlig kontakt med den enkelte.

Det foreslås, at muligheden for ansættelse i offentlige løntilskudsjob for fremtiden maksimalt skal gælde ansættelse i indtil seks måneder – mod i dag 12 måneder.

Som noget særligt foreslås det, at der fremover ikke vil ske modregning for formue for unge, der deltager i særligt tilrettelagt ungdomsuddannelse (STU). Hermed løses et stort problem for unge med fx børneopsparing.

Endelig er det aftalt, at der skal ses på mulighederne for at lave frivilligt arbejde, mens man er på kontanthjælp.

### Bekymringer

Det, der især giver anledning til bekymring, er, at det – igen, igen – er de svage, der skal betale for den forbedrede indsats. Samlet set regnes der med en besparelse på godt 1 mia. kr. årligt.

Det fremgår ikke af aftaleteksten, hvad man mener med en erhvervskompetencegivende uddannelse. Er det lig med en ungdomsuddannelse?

Herudover kan det give anledning til bekymring, om visitationen uddannelsesparat, jobparat, aktivitetsparat bliver på de svages præmisser – eller på det offentliges præmisser.

Hvis den lavere ydelse kun rammer de, der kan, men ikke vil, er der ikke noget at være nervøs for, men sådan kan man desværre ikke være sikker på, at det går.

Også de planlagte skærpede sanktioner giver anledning til bekymring. Hvordan skal mennesker, der mister kontanthjælpen, kunne overleve? For mange vil kriminalitet, prostitution eller lignende være eneste udvej.

Hvordan skal nytteindsatsen sammensættes? Skal man arbejde 37 timer om ugen for kontanthjælpen? Skal man det, så er der indført et nyt under-arbejdsmarked i Danmark. Det er der dog ikke noget i aftaleteksten, der tyder på.

Endelig giver den manglende harmonisering i forhold til rehabiliteringsteams m.m. anledning til bekymring.

*Forslaget om at kommunerne altid skal have været i personlig kontakt med den enkelte, inden der iværksættes sanktioner, er særdeles positivt.*

### Det foreslår SIND

Jeg ser meget gerne, at de mange gode forslag om mentorer, udskrivningskoordinatorer m.m. harmoniseres på tværs af kontanthjælp/uddannelseshjælp og med de tilbud, der skal gives til andre svage borgere.

Det bør præciseres, at borgerne får kontanthjælp i de tre måneder, som visitationen i værste fald kan vare.

Det bør sikres, at den lægelige ekspertise, der stilles til rådighed for kommunerne i form af klinisk funktion og sundhedskoordinator, også inddrages i forhold til visitationen i sager, der ikke er umiddelbart enkle.

### Konklusion

Forslaget indeholder mange gode takter, men der er også åbenlyse faldgruber.

Især falder det mig for brystet, at det igen, igen er de svageste – kontanthjælpsmodtagerne – der skal betale for egne forbedringer.

Hvornår når vi dertil, at det igen bliver de bredeste skuldre, der skal bære de tungeste byrder?

**Landsforeningen SIND har gennemgået den politiske tekst, som folketingsmedlemmerne nåede til enighed om. Den detaljerede lovtekst var endnu ikke klar ved bladets deadline. Læs mere på SINDs hjemmeside eller på Facebook**

Annonce

## BenzoRådgivningen

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

Henvielse til anonym personlig rådgivning og støttegrupper.

### Telefonrådgivning

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

Telefon 70 26 25 10

benzo@sind.dk www.benzo.dk







Når SIND fungerer som bisidder og rådgiver eller arbejder med bladet, får vi med jævne mellemrum spørgsmål af juridisk karakter. Nogle af spørgsmålene, som måske kan have stor almen interesse for bladets læsere, omtaler vi her. SIND er medudgiver af "Håndbog for psykiatribrugere og pårørende – Kend dine rettigheder". Heri kan man finde svar på mange – men ikke alle – juridiske spørgsmål. Vi kan ikke besvare alle spørgsmål. Vi henviser i stedet til rådgivningerne – se listen på "de gule sider" her i bladet.

## Fleksjob og frivilligt socialt arbejde – må det kombineres?

AF KNUD KRISTENSEN

**?** Erik Christoffersen fra Hjørring spørger, om brevkassen vil undersøge, om der er hold i følgende påstand (som blev fremsat på et møde med frivillige foreninger): "En fleksjobber må ikke være medlem af skolebestyrelse, menighedsråd, byråd eller være dommer i en idrætsforening eller frivillig hjælper/besøgsven i SIND."

**I** Nej, der er ikke hold i påstanden. Men der er nogle ting, som man skal være opmærksom på, når man påtager sig frivilligt arbejde og har/er visiteret til et fleksjob.

### Betingelserne for fleksjob

Det er en betingelse for at blive visiteret til et fleksjob, at man har en varig og væsentlig begrænsning i arbejdsevnen. Arbejdsevnen skal – hvis man har fået bevilliget fleksjob efter 1. januar 2013 – vurderes jævnlige, indtil man fylder 40 år (og to gange i den første femårs periode, hvis man visiteres til fleksjob efter, at man er fyldt 40). Herefter bliver fleksjobbet permanent.

Har man et omfattende frivilligt arbejde, kan dette påvirke vurderingen af arbejdsevnen, og i værste fald kan det føre til, at man ikke får forlænget fleksjobbevillingen.

Jeg vil dog anse denne risiko for at være minimal/ikke eksisterende, hvis der er tale om frivilligt arbejde i normalt omfang.

### Fradrag i ledighedsydelsen

Er man visiteret til et fleksjob, men ledig, får man ledighedsydelse. Modtagere af ledighedsydelse vil (som også modtagere af arbejdsløshedsdagpenge og efterløn) opleve, at frivilligt socialt arbejde vil kunne føre til fradrag i ydelsen.

Reglerne herom findes i "Bekendtgørelse om beregning af og fradrag i ledighedsydelsen samt varsling af ferie med ledighedsydelse."

Reglerne siger, at **aktiviteter**, som en person udfører frivilligt og ulønnet for frivillige organisationer, foreninger eller lignende, og som ikke kan udbydes som almindeligt lønarbejde, ikke medfører fradrag i ledighedsydelsen.

Derimod vil **frivilligt ulønnet arbejde**, der kan udbydes som almindeligt lønarbejde, kunne føre til fradrag i ledighedsydelsen.

Frivilligt ulønnet arbejde vil kunne udføres uden fradrag i op til fire timer om ugen. Arbejde herudover medfører fradrag.

Det er altid en betingelse, at den frivillige ikke er underlagt sædvanlige ansættelsesretlige pligter (arbejdet skal med andre ord være frivilligt).

Frivilligt ulønnet arbejde, der vedrører primær drift og vedligeholdelse, medfører fradrag, *medmindre*:

1) arbejdet vedrørende primær drift altid har været udført af ulønnet arbejdskraft, og arbejdet i ligende organisationer udføres af ulønnet arbejdskraft, eller

2) arbejdet vedrørende vedligeholdelse a) kan sidestilles med almindelig vedligeholdelse og reparation af egen bolig, b) udføres lejlighedsvist, c) altid har været udført af ulønnet arbejdskraft i organisationen, d) arbejdet i lignende organisationer udføres af ulønnet arbejdskraft, og e) arbejdet kan udføres, uden at der kræves autorisation.

Udfører en modtager af ledighedsydelse frivilligt ulønnet arbejde, skal han/hun skriftligt oplyse kommunen om arbejdets art og varighed, samt hvilken organisation, forening eller lignende arbejdet udføres for.

Man skal ikke oplyse om aktiviteter.

### Fradragets størrelse

Fradrag for udøvelse af frivilligt ulønnet arbejde sker på baggrund af det timetal, der er anvendt, ganget med en omregnings-sats. Omregningssatsen er i 2013 fastsat til 213,19 kr. Der fradrages 30 pct. af beløb op til kr. 13.208 kr. og 55 pct. af beløb herover.

### Rådighedsbetingelsen

Ledige fleksjobbere skal – som andre ledige – stå til rådighed for arbejdsmarkedet.

Her skal man være opmærksom på, at det frivillige arbejde ikke må have et sådant omfang og en sådan form, der gør, at man ikke

reelt står til rådighed. Har arbejdet det, kan man miste retten til ledighedsydelsen.

### I tvivl?

Er du i tvivl, så tal med din sagsbehandler. Bed eventuelt om at få sagsbehandlerens vurdering på skrift, så du efterfølgende kan dokumentere, hvad du har fået at vide.

### Konklusion

Fleksjobbere må med andre ord gerne påtage sig de opgaver, som Erik nævnte (medlem af skolebestyrelse, menighedsråd, byråd eller være dommer i en idrætsforening eller frivillig hjælper/besøgsven i SIND).

Ledige fleksjobbere må også gerne påtage sig opgaverne. Alle nævnte opgaver undtagen besøgsven er aktiviteter, der ikke medfører fradrag. Arbejdet som besøgsven kan i princippet udbydes som lønarbejde (hvilket fx er tilfældet for kommunale støtte- og kontaktpersoner), men min vurdering er, at det at være besøgsven i SIND-nettet også er en aktivitet, der ikke medfører fradrag.

### Fremtiden

I forbindelse med aftalen om kontanthjælpsreformen er det aftalt, at der skal ses nærmere på mulighederne for frivilligt arbejde for personer på kontanthjælp. Dette kan også føre til ændringer (lettelser) for personer på ledighedsydelse.

### Andre ydelser

Som nævnt gælder reglerne om fradrag også for modtagere af arbejdsløshedsdagpenge og efterløn.

Der er ikke tilsvarende regler for modtagere af førtidspension og alderspension, sygedagpenge eller kontanthjælp.

Modtagere af kontanthjælp skal være opmærksom på ovenstående om rådighedspligten.

Modtagere af sygedagpenge skal være opmærksom på, at deres frivillige arbejde ikke må forhale deres helbredelse. Så kan det få konsekvenser for sygedagpengene.



# Ny forskning: Sindslidende ønsker sport og samvær

Syddansk Universitet er med støtte fra Landsforeningen SIND og Danmarks Idræts-Forbund godt i gang med at afdække ny viden om, hvordan sindslidende har det med idræt. Allerede de første resultater byder på god inspiration for politikere, regioner, kommuner og foreninger

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Mange psykisk syge unge, der bruger socialpsykiatrien, har et højt ønske om at komme i gang med at dyrke idræt. Adskillige vil også gerne være frivillige i en sportsforening. Navnlig idrættens sociale samvær som alternativ til ensomhed har stor betydning for ikke blot den enkeltes livskvalitet, men også for levetiden.

Det viser ny forskning fra Syddansk Universitet. Her har et udviklings- og forskningsprojekt taget fart med støtte fra Landsforeningen SIND og Danmarks Idræts-Forbund sammen med DAI, Dansk Arbejder Idrætsforbund. Fem kommuner – København, Roskilde, Odense, Varde og Frederikshavn – deltager. Foreløbig har Center for Handicap og Bevægelsesfremme ved Syddansk Universitet bl.a. kortlagt, hvordan 222 brugere af socialpsykiatrien mellem 18 og 30 år har det med idræt. Nogle af svarene bekræfter tidligere forskning, men der er også kommet ny viden frem.

“At interessen for idræt er så stor, som undersøgelsen viser, understreger de positive muligheder for at forbedre tilværelsen for denne gruppe mennesker. Motivationen er høj, og de barrierer, som mange oplever alligevel holder dem hjemme, er bestemt til at arbejde med,” siger lektor og centerleder Ejgil Jespersen, SDU.

## Ensomhed

Statistisk set forkorter psykisk sygdom gennemsnitligt livet med 15 til 20 år. At fx rygning og misbrug har betydning er velkendt. Færrer ved, at også ensomhed skaber lige så stor risiko for en for tidlig død. At deltage i idræt forebygger påvirkningen af begge dele og forbedrer livskvaliteten. Derfor er det oplagt, at socialpsykiatrien og foreningerne finder sammen om at hjælpe flere ud af ensomheden og ind i idrættens fællesskab.

Blot seks pct. af deltagerne i undersøgelsen oplyser, at de ikke er interesserede i sport eller motion. Derimod svarer ti gange så mange enten, at de gerne vil dyrke motion, eller at de tidligere har dyrket motion. Alligevel bliver



Centerleder Ejgil Jespersen

flere end halvdelen af de 18-30-årige i undersøgelsen hjemme. Tallet er markant højere end i resten af befolkningen, hvor blot ca. 20 pct. ikke dyrker ikke en form for idræt.

## Frivillige

Udover manglende energi og tid er flittigt brugte forklaring på at blive hjemme, at mange mangler nogen at følges med, og at økonomien ikke rækker til et kontingent. 50 pct. efterlyser gratis eller billige idrætsstilbud og hjælp til at komme af sted.

Blot hver fjerde deltager i undersøgelsen – 26 pct. – foretrækker særlige tilbud til psykisk sårbare. Flertallet er klar til at deltage i de tilbud og idrætsforeninger, resten af danskerne også bruger. Dertil kommer, at hver tredje er motiveret for ikke blot at deltage, men også for at hjælpe andre. 33 pct. er under de rette omstændigheder potentielle frivillige i en idrætsforening. Blot seks pct. er i dag medlem af en forening.

“Når langt hovedparten ikke har noget imod andre eller gerne vil være sammen med andre, ligesom en ganske betydelig del endog vil gøre noget for andre ved frivilligt idrætsarbejde, så må der være uanede muligheder for

## FAKTA

### Stor konference den 28. oktober

Til efteråret samler Center for Handicap og Bevægelsesfremme ved Syddansk Universitet eksperter, beslutningstagere, ansatte og ildsjæle med interesse for idræt og sindslidelser. Er du en af dem, så sæt allerede nu kryds i kalenderen den 28. oktober.

På konferencen vil nye detaljer og konklusioner fra universitetets forskning blive lagt frem. Bl.a. deltager SIND i debatten. Nærmere omtale af tid og sted følger senere på året i SIND-bladet og på universitetets hjemmeside, [www.sdu.dk](http://www.sdu.dk).

rehabilitering og recovery via idræts- og foreningsmiljøer,” skriver SDU i rapporten. Ejgil Jespersen tilføjer, at han håber, at politikere, regioner, kommuner og foreninger tager udfordringen op.

“Vi mener, at sociale relationer er særdeles vigtige og har større betydning end de såkaldte KRAM-faktorer som fx rygning og manglende motion. At undgå ensomhed er lige så vigtigt som at undgå rygning,” siger han.

## Motionsbesøgsven

Ejgil Jespersen håber, at bl.a. universitetets løbende forskning kan medvirke til at inspirere til en opgradering af socialpsykiatrien, så en forstærket indsats bliver mulig. Tilsvarende rummer idrætsforeningerne, der på landsplan årligt modtager op 5-6 mia. kr. i offentlig støtte, et stort potentiale for at hjælpe andre. Også patient- og pårørendeforeninger som SIND har en rolle at spille, påpeger han.

Landsforeningen SIND er langt fremme med et forsøgsprojekt på Fyn med motionsbesøgsvenner. Netop nu arbejder SIND for at skaffe bevillinger til ideen, der – hvis erfaringerne viser sig positive – har særdeles gode muligheder for at blive landsdækkende.



Fotos: DAI







På åbningsdagen stod græsset og blomsterne flot, men det kolde forår betød, at det grønne underlag endnu ikke var lagt ud, da redaktionen var på besøg

## Motion og samvær i smukke omgivelser

Psykiatrisk Center Frederiksberg har netop indviet en ny træningshave, der også taler til sanserne og giver mulighed for samvær. Målet med haven er at øge patienternes fysiske og psykiske velbefindende, forebygge livstilslidssygdomme og dæmme op for konflikter

AF TRINE KIT JENSEN

**E**n boldbane til fodbold, volleyball, basket eller badminton. Tre træningspavilloner, hvor hele kroppen kan arbejdes igennem – plus stangtennis, trampolin og mini-golf.

Mulighederne for at få rørt sig er mange i den nye træningshave på Psykiatrisk Center Frederiksberg, der blev indviet 24. maj. Men haven byder også på stillezoner, zoner til fordybelse og alle slags sanseindtryk. En lille japansk have, et bassin med rislende vand og åkander, en pergola med duftende lavendel og salvie, en terrasse – og to store hængekøjer til at puste ud i efter de fysiske anstrengelser.

Træningshaven på Frederiksberg er den første af sin art til voksne patienter i Region Hovedstadens Psyki-

atri. Den er et tilbud til alle patientgrupper, både yngre og ældre, indlagte og ambulante patienter, og særlige sikkerhedsprocedurer sørger for, at også patienter fra lukkede afsnit kan have glæde af den.

Haven er anlagt for at fremme patienternes fysiske og psykiske velbefindende og dæmme op for livsstilssygdomme som overvægt, hjertekar-sygdomme og diabetes.

“Vi ved, at mennesker med psykisk sygdom har 15 til 20 års kortere levetid end andre. Skal vi gøre noget ved det, er ét af midlerne fysisk aktivitet. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at man bevæger sig 30 minutter om dagen, og det vil vi gerne hjælpe vores patienter med,” siger Lotte Lenike, ledende terapeut i ergo- og fysioterapien på stedet.

## Et skridt i den rigtige retning

Idéen om, at mennesker med psykiske lidelser ikke har lyst at ændre livsstil, er en myte. Det konkluderer en rapport fra Vidensråd for Forebyggelse. Træningshaven på Frederiksberg hilses derfor velkommen af psykiater Merete Nordentoft, formand for arbejdsgruppen bag rapporten

AF TRINE KIT JENSEN

**U**sund livsstil i form af rygning, dårlig kost og mangel på motion er hos mennesker med psykiske lidelser dob-

belt så udbredt som i resten af befolkningen. Men ser man på motivationen for at gøre noget ved sagen, er der ingen forskel.

Det fremgår af rapporten “Psyisk sygdom og ændringer i livsstil”, som en arbejdsgruppe under Vidensråd for Forebyggelse

med psykiater Merete Nordentoft i spidsen udgav tidligere i år.

“Rapporten blev udarbejdet, fordi vi gerne ville udfordre for-



Som en sidegevinst peger Lotte Lenike på, at fysisk aktivitet kan dæmpe angst og uro, og at den friske luft og sollyset er med til at regulere patienternes døgnrytme og bidrage til, at de får en god nattesøvn.

“Samtidig er meningen med sandsedelen af haven, at den skal stimulere patienterne til at genfinde deres ressourcer og blive vakt igen,” siger hun.

Den nye træningshave har kostet 2,6 mio. kr. og er tegnet af Peter Holst Arkitektur og Landskab. Haven har været undervejs siden 2009, og to til fire patienter har på skift været med i den projektgruppe på centeret, der har planlagt udformningen. Undervejs er der hentet inspiration på studieture til bl.a. Valbyparken, Bellahøj Skole, træningsfaciliteter i nærheden af Rigshospitalet og andre steder i hovedstadsregionen, hvor der er mulighed for kropslig udfoldelse i det fri.

“Vi har set og prøvet tingene af sammen, taget billeder, snakket om det, og på den måde fundet ud af, hvad patienterne var fascinerede af og godt kunne lide. På den baggrund lavede vi så kravspecifikationerne til arkitekterne,” fortæller Lotte Lenike.

Generelt var der hos patienterne “god gejst” omkring ting, der havde et legende aspekt i sig. Især hos mændene var der også ønske om at kunne træne muskler og styrke – og begge dele er der taget højde i valget af redskaber til træningspavillonerne.

### Mere uformelt og ligeværdigt

Før den nye træningshave åbnede, kunne patienterne bl.a. deltage i løbe- og stavgangsgrupper i Grøndalsparken. Det kan de stadig, men her er der tale om meget strukturerede tilbud, som foregår på faste tidspunkter. Træningshaven kan patienterne bruge, når de har lyst. Også i aften timerne, hvor den er oplyst af stemningsskabende spots.

“Haven er en ekstra mulighed, som de kan gå ned og bruge på eget initiativ efter behov, og det tror jeg er rigtig godt i forhold til en recovery-proces, hvor det handler om at komme sig ved egen kraft,” siger Lotte Lenike.

På sigt er det håbet, at haven kan være med til at skabe en kultur med færre konflikter og mindre tvang. I haven kan patienterne bryde ud af isolationen, finde sammen på tværs af de forskellige afsnit og i forbindelse med fx boldspil træne sociale færdigheder. De kan også vælge at bruge haven sammen med ergoterapeuter, fysioterapeuter eller andet personale, og mødet her giver en anden relation end normalt.

“Når vi bruger haven i fællesskab, bliver samværet mellem patienter og personale mere uformelt og ligeværdigt. Vi kan grine og have det sjovt sammen, og der bliver byttet lidt om på rollerne. Fx er det jo ikke sådan, at alle ansatte i psykiatrien er vældig gode til en masse ting rent fysisk, og når patienterne opdager det, kan det være med til at give selvtillid,” siger Lotte Lenike.



Overalt i træningshaven er der opsat lamper, så patienterne også kan nyde fx et spil basket eller en tur i den kinesiske have om aftenen

dommen om, at det nærmest er umuligt at få mennesker med psykisk sygdom til at ændre livsstil,” siger hun.

Arbejdsgruppen så bl.a. nærmere på data fra undersøgelsen Sundhedsprofiler 2010. Danskere med en meget inaktiv livsstil blev her spurgt, om de ønskede at gøre noget ved det.

Nogle havde psykiske lidelser, andre ikke, men omkring 70 pct.

i begge grupper svarede ja på spørgsmålet.

“Motivationen var altså lige stor hos de syge og de raske. Og selv om mennesker med psykiske lidelser har en lang række vanskeligheder, der gør det sværere for dem at overskue en livsstilsændring, må vi ikke give op på forhånd. Så kan forestillingen om, at livsstilsændringer er umulige, blive en selvopfyldende profeti,” siger Merete Nordentoft.

Usund livsstil er ikke den eneste årsag til overdødeligheden blandt psykiatriske patienter, understreger hun. Også underbehandling af somatiske sygdomme og bivirkninger af medicin, der giver vægtøgning og større risiko for hjertekarsygdomme, spiller ind. Men livsstilsændringer er én af de faktorer, der kan være med til at gøre en forskel. Og træningshaven på Psykiatrisk Center Frederiksberg ser Merete Nordentoft

som et godt initiativ, fordi den er en integreret del af behandlingen og med opbakning fra personalet giver let adgang til motion.

“Skal der ske ændringer i livsstilen, må det ikke være for besværligt. Det skal være nemt at være fysisk aktiv på en måde, der virker tillokkende, og en have, hvor der er tænkt i en variation af forskellige tilbud, vil være attraktiv for patienterne,” siger hun.



# Fisketure og fuglekiggeri giver overskud

For beboerne på det nordjyske bosted Mariested i Sæby er lange gåture i skoven og på havnen en del af vejen mod en bedre hverdag. Erfaringerne er, at naturoplevelser kan hjælpe psykisk sårbare videre i livet

AF SARAH Z. EHRENREICH



Selvom foråret er koldt og blæsende, forhindrer det ikke beboerne og Erik Holm Sørensen (i midten) i at tage ud til Grenen og kigge efter sæler

Foto: Peter Møller, beboer på Mariested

**E**n lang gåtur i den store vandreklit Råberg Mile eller en fisketur på Frederikshavn Havn er ikke normalt det, man forbinder med behandlingen af mennesker med en psykisk lidelse. Men det vil et nyt pilotprojekt i Nordjylland gøre op med. Her samarbejder Frederikshavn Kommune og bostedet Mariested nemlig ud fra tidligere erfaringer og videnskabelige undersøgelser, der viser, at naturoplevelser har en særdeles positiv effekt på den menneskelige hjerne.

“Det er bevist, at naturoplevelser er en af de ting, der tilføjer hjernen mest overskud og energi. Når man befinder sig i naturen, er hjernen i en tilstand, der betegnes som vågen hvile. Denne tilstand er en forudsætning for at kunne se fremad og få øje på nye veje i livet. Derfor er naturen og de oplevelser, man kan få herude, virkelig gode for recovery-procesen for mennesker med en psykisk lidelse,” forklarer Erik Holm Sørensen, der er naturpædagog og projektmedarbejder på det nye projekt “Frisk i naturen”.

Pilotprojektet er det første af sin slags i Danmark. I første omgang er det de 44 beboere på det socialpsykiatriske bosted Mariested, der får fornøjelsen af de naturoplevelser, som Erik Holm Sørensen arrangerer.

Erik Holm Sørensen indgår ikke i den faste personalegruppe på Mariested, men er derimod en ekstra ressource. Det betyder, at han har mulighed for kun at tage en eller to beboere med på tur, uden at der går personaleresourcer fra resten af huset.

## Naturoplevelser for enhver smag

Det varierer, hvor mange beboere, der er med på turene, men Erik Holm Sørensen sørger for at afveksle turene, så alle beboerne har mulighed for at melde sig til de oplevelser, som de har lyst og overskud til. Nogle dage er det en gåtur i den nærliggende skov, hvor formålet er at se så mange fuglearter så muligt. Andre gange kan det være en tur til havet eller en tur på marken for at plukke blomster.

“Det er ret forskelligt, hvad beboerne gerne vil. De mandlige beboere synes fx ikke, at det er særligt spændende at plukke blomster en hel formiddag. Så laver vi en mandetur en anden dag, hvor de bestemmer,” siger Erik Holm Sørensen.

Projektet blev sat i gang den 1. april, og Erik Holm Sørensen forklarer, at beboerne nu også selv er begyndt at komme med forslag til, hvad de gerne vil opleve.

“Jeg var på tur med en kvindelig beboer for et par dage siden. Hun fortalte, at hun gerne

ville ud og fiske, for det havde hun aldrig prøvet. Så vi har planlagt, at vi om 14 dage skal på fisketur til Frederikshavn Havn sammen med to andre kvindelige beboere, og det glæder de sig meget til,” fortæller han.

Henrik Sørensen understreger, hvor vigtigt det er at tage udgangspunkt i de forskellige beboeres situation, hvis de skal have det optimale ud af naturoplevelserne. Mens nogle af Mariesteds beboere bedst kan overskue at tage med ud på en spontan tur, kan andre lide at gå og glæde sig i flere uger til en planlagt tur.

“Det er meget forskelligt, hvad der skal til for at gøre turene attraktive for de forskellige beboere, og det er vigtigt at notere sig. For det er jo sådanne erfaringer, der skal bygges videre på senere i forløbet,” påpeger Erik Holm Sørensen.

“Målet er, at vi gennem de næste tre år kan designe en række naturtilbud, så de er specialiseret til forskellige diagnoser. Fx en slags tilbud til mennesker, der lider af skizofreni, andre tilbud til mennesker med borderline og så videre,” uddyber han.

## Glade beboere

Det er langt fra alle beboerne på Mariested, der er vant til at bevæge sig rundt i naturen. Så



da "Frisk i naturen" startede som et mindre forsøgsprojekt sidste efterår, var en vigtig del af Erik Holm Sørensens opgaver at finde ud af, hvordan man gør det attraktivt for beboerne at bevæge sig ud fra de trygge, vante rammer og ud i den natur, der indeholder helt nye og for nogle af beboerne skræmmende sanseindtryk. Det viste sig dog hurtigt, at der var en overraskende stor interesse for at komme med ud på de forskellige ture.

"I oktober sidste år havde næsten halvdelen af Mariesteds beboere været med ude på en eller flere ture. Og som den daglige leder, Else Kreutz, udtrykker det, er det et altså et meget højt antal," siger Erik Holm Sørensen.

Han husker specielt en oplevelse, der viser, hvor godt beboerne har taget imod de nye naturmuligheder.

"Det var en rigtig råkold eftermiddag, og jeg spurgte, om der var nogen, der ville med en tur i Råberg Mile. Selvom det var koldt og gråt, var der flere, der gerne ville med. Det viser mig, at de faktisk rigtig godt kan lide det," fortæller Erik Holm Sørensen.

"Mit mål er, at de oplever, at det faktisk hjælper at komme ud i naturen og begynder at holde så meget af det, at de også selv tager ud på egen hånd. Den dag de kommer og siger, at de lige har været en tur ude i skoven, bliver jeg rigtig glad og stolt," siger han.

### Lægen ordinerer frisk luft

At bruge naturen som en del af recovery-processen har i mange år været udbredt i Sverige og USA. Det er bl.a. disse erfaringer, som Erik Holm Sørensen har taget med videre i det danske pilotprojekt. Til den videnskabelige del af projektgrundlaget har han fået hjælp af hjerneforsker Kjeld Fredsen fra Aarhus Universitet.

"På bostederne ved man jo godt, at det er sundt for beboerne at komme ud. Men man har ikke rigtig haft en lægelig forklaring på hvorfor. Det har vi så fået nu," siger Erik Holm Sørensen.

Det forventes, at projektet skal køre de næste tre år, og i den periode skal Erik Holm Sørensen sørge for at skrive erfaringer og resultater ned, så dokumentationen senere kan bruges af andre.

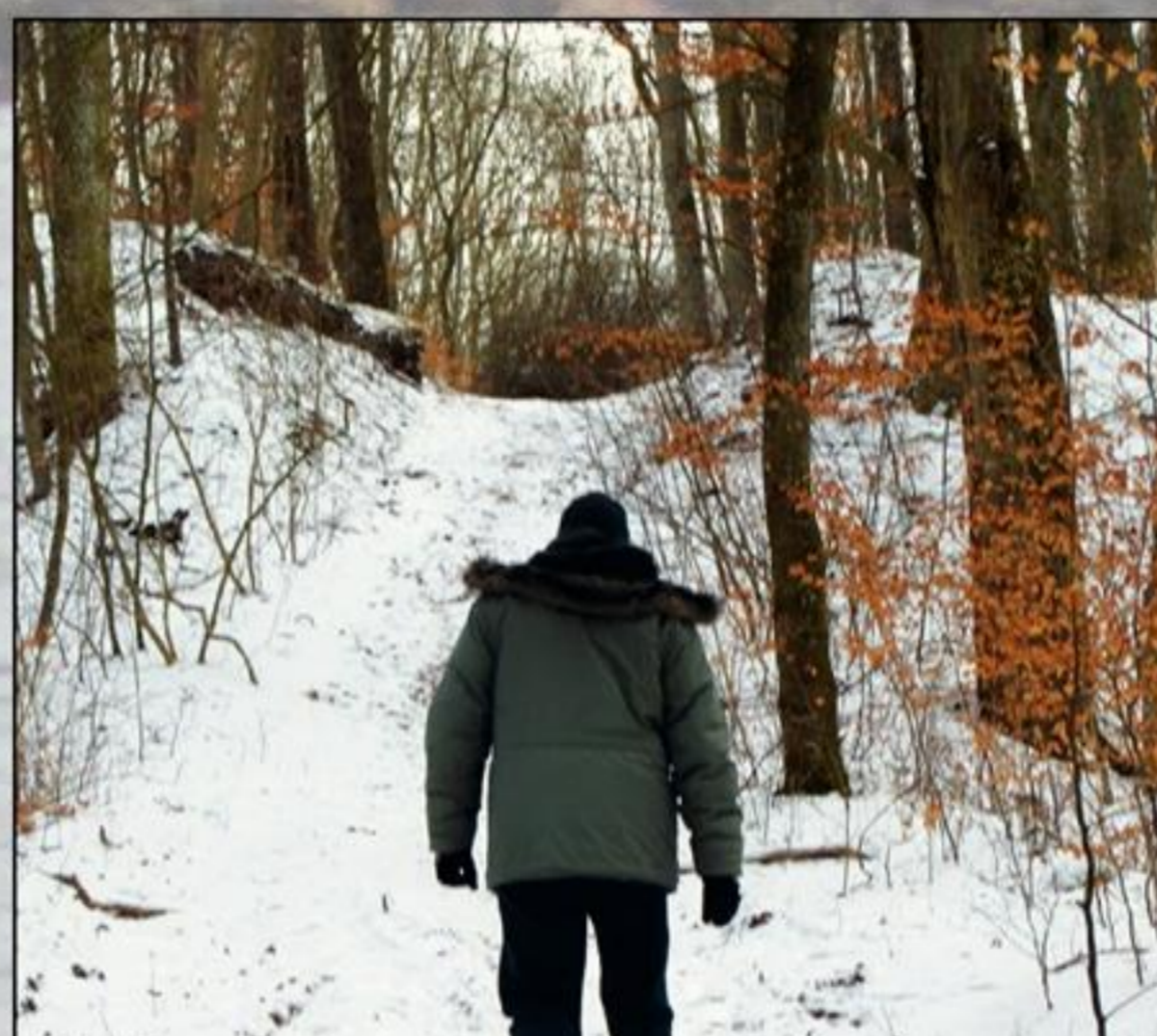
"Planen er, at erfaringerne med tiden skal kunne implementeres og blive en mere fast del af Mariesteds tilbud til beboerne. Samtidig er det meningen, at andre bosteder også skal kunne bruge erfaringerne herfra. For når naturen virker så godt på Mariesteds beboere, så virker det jo også på beboere alle andre steder i landet," forklarer han.

### FAKTA

- Projektet startede som et forsøgsprojekt i efteråret 2012 og fortsatte som pilotprojekt i større skala den 1. april 2013.
- Pilotprojektet bygger på erfaringer fra Sverige og USA, hvor man i mange år har benyttet sig af naturoplevelser indenfor både social- og behandlingspsykiatrien.
- Projektets formål er at bruge naturoplevelser som en hjælp til at mennesker med psykiske lidelser kan udvikle sig og på sigt muligvis komme sig helt og blive symptomfri.
- Projektet støttes økonomisk af både lokale og regionale fonde og virksomheder.
- Man har positive forventninger om, at det vil lykkes at rejse midler nok til, at projektet kan videreføres til 2015.



Fotos: Erik Holm Sørensen





## Tilbud: Få en velkomstgave som nyt medlem af SIND

Ikke kun SIND-medlemmer læser det blad, du sidder med nu. Hver anden måned støder mange andre på Landsforeningen SINDs magasin. Fx psykisk sårbare, pårørende, professionelle og politikere. Er du en af dem, hvorfor så ikke blive medlem? Kontingentet er blot 200 kr. årligt. Oveni at støtte en god sag får du gratis den nye udgave "Håndbog for psykiatribrugere og pårørende". Her er en række gode grunde til at blive medlem af SIND:

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

### SIND hjælper

Landsforeningen SIND fungerer både som brobygger mellem de daglige oplevelser i psykiatrien og de informationer, som embedsmænd og politikere baserer beslutninger på. SIND hjælper også, når den enkelte familie eller sindslidende pludselig står i en svær situation. SINDs landsdækkende telefonrådgivning – 70 23 27 50 – trækker på erfaring og ekspertise fra hele Danmark.

SIND støtter og driver fx tilbud om dialog, information, juridisk bistand, uddannelse og rådgivning samt meningsfuldt samvær med lignende. Dertil kommer oplysningsarbejde og politisk indflydelse.

SIND bruger blot få penge på løn. SIND drives især af flere hundrede frivillige, der – under professionel vejledning – står for arbejdet som fx foreningsaktive, rådgivere, besøgsvenner, bisiddere og foredragsholdere.



Læs mere om hjælp og rådgivninger: [www.sind.dk](http://www.sind.dk), [www.benzo.dk](http://www.benzo.dk), [www.sindspaa.dk](http://www.sindspaa.dk)

### SIND bliver hørt

SIND citeres meget ofte i medierne. Både aviser, tv, radio, magasiner og internetmedier omtaler regelmæssigt Landsforeningen SIND. Omtalen gælder både kommentarer til aktuelle sager og mere langsigtede spørgsmål. SIND har desuden god kontakt til adskillige politikere og embedsmænd. Både formelt via de hørings svar, SIND som medlem af fx Danske Handicaporganisationer er berettiget til at afgive, og uformelt, når udspil og lovforslag tager form. SIND har også repræsentanter i en lang række lokale eller landsdækkende udvalg, råd og nævn. Fremfor alt er SIND medlem af regeringens psykiatriudvalg og meget centralt placeret i udviklingen af principperne for fremtidens psykiatri.



Foto: Lars Svane

Læs mere: [www.sind.dk](http://www.sind.dk), [www.dh.dk](http://www.dh.dk),

### SIND er for alle



På landsplan er hovedparten af medlemmerne og de aktive i Landsforeningen SIND typisk pårørende, professionelle, psykisk sårbare eller andre, der interesserer sig for psykisk sundhed.

SIND er tværpolitisk og samler alle typer medlemmer med interesse for sindslidelser og for sindslidendes forhold. Landsforeningen SIND er Danmarks ældste organisation på området og har siden 1960 haft væsentlig betydning for politik, paragraffer, professionelle, pårørende og patienter indenfor psykiatrien.



### SIND inspirerer og engagerer

SIND bruger mange ressourcer på at hjælpe dem, som skal hjælpe andre. Fx tilbydes frivillige rådgivere og bisiddere oplæring, kurser og løbende støtte i forbindelse med deres indsats. Pårørende får bl.a. hjælp via rådgivning, foredrag og informationsmaterialer. SIND inspirerer også omgivelserne, fx med konferencer og ekspertise. Mere end en tredjedel af medlemskontingentet går direkte videre til arbejdet i SINDs 16 kredse, 30 lokalforeninger og SIND Ungdom. Desuden støttes det lokale arbejde via projekter, materialer og en andel af de tips- og lottomidler, Landsforeningen modtager.

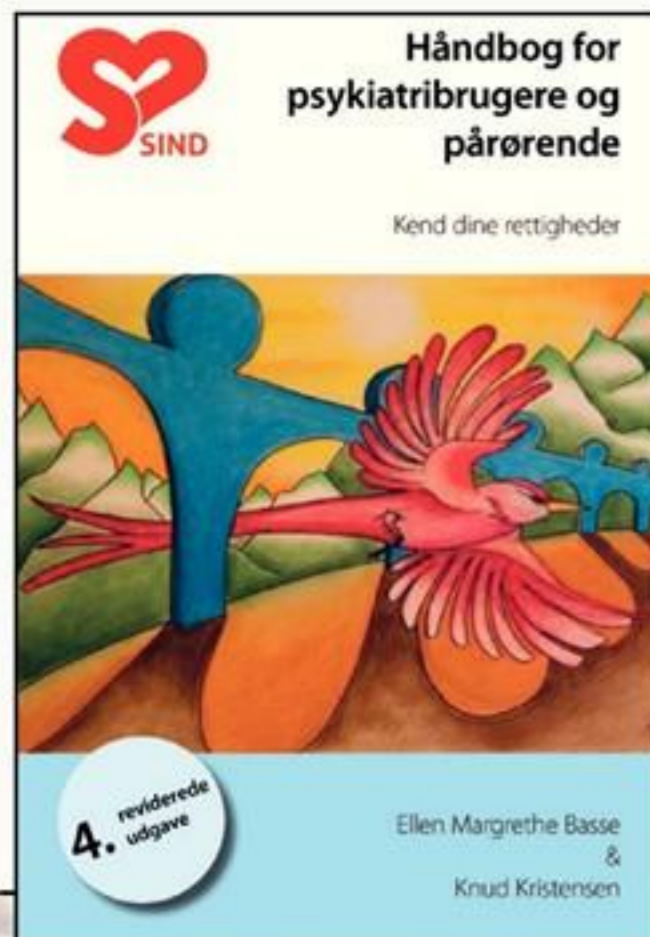


Læs mere: [www.sind.dk](http://www.sind.dk), [www.sindungdom.dk](http://www.sindungdom.dk)

# Meld dig ind på [www.sind.dk](http://www.sind.dk)



## Velkomstgave: Et faktuelts forspring



I år modtager alle nye medlemmer automatisk den helt nye, fjerde udgave af "Håndbog for psykiatribrugere og pårørende - Kend dine rettigheder" helt gratis. Bogen koster normalt 100 kr.

Med de tidligere udgaver har mange haft gavn af det faktuelle forspring og overblik, bogen by-

der på, hvis nogen får brug for at finde vej gennem paragraffer og bekendtgørelser. Fx ved møder med offentlige myndigheder. Får du brug for viden om regler og rettigheder, kan bogen kan være til hjælp for de fleste.

Håndbogen er en af SINDs mest populære udgivelser. De tre

tidligere udgaver rundede 9.000 eksemplarer. Den nye er trykt i 6.000.

Du kan melde dig ind via [www.sind.dk](http://www.sind.dk) eller ved at ringe til SINDs sekretariat: 35 24 07 50.

## Mød SIND på Folkemødet

Igen i år er ansatte og frivillige fra SIND med blandt de mange deltagere i Folkemødet på Bornholm. Læs mere om programmet og begivenhederne på SINDs hjemmeside og på Facebook

### Torsdag d. 13. juni i SINDs telt:

Kl. 16.15-17.00

SIND byder velkommen. Mød lokalformand Lars Christensen og landsformand Knud Kristensen.

Kl. 20.00-21.30

Foredrag om Borderline. Mød Pia Løvstad

### Fredag d. 14. juni i SINDs telt:

Kl. 17.00-19.00

Mød sangerinden Mathilde Falch, der i dag har vendt tidligere års psykisk sårbarhed til noget positivt.

### Lørdag d. 15. juni i SINDs telt:

Kl. 13.00-14.30

Debat om beskæftigelse og forsørgelse. Mød medlemmer af Folketinget og SINDs landsformand Knud Kristensen

Kl. 17.00-18.00

Bliv klædt på faktuelts. Mød Knud Kristensen og Ellen Margrethe Basse, der med afsæt i 4. udgave af "Håndbog for psykiatribrugere og pårørende" guider dig gennem lovgivningen.

Gennem hele Folkemødet deltager SIND i andre arrangementer og bidrager til debatten med taler fra "Speakers Corner". Se mere om tid og sted på SINDs hjemmeside.

**Tramp for SIND: Sidste år dystede 40 folketingsmedlemmer på racercykler, rød blok mod blå. Matchen gentages i år. Følg med på SINDs hjemmeside og på Facebook.**

### Pia Løvstad:

#### Vejen ud af borderline

Mød Pia Løvstad Frydensberg, formand for Borderlinenetværket. Hun levede tidligere med en svær grad af borderline. I dag har hun arbejdet sig terapeutisk ud af lidelsens følelseshelvede. Pia fortæller om svingningerne, selvmordstanker, selvskaden, rollen som mor og om vejen frem til recovery via Dialektisk Adfærdsterapi. Se også SINDs nye bog - målrettet sindslidende og deres pårørende - om borderline.



Foto: Privat

### Mathilde Falch:

#### Fra sårbarhed til selvindsig

Mød anmelderroste Mathilde Falch, der har taget springet fra at være datter af en af Danmarks mest kendte sangere til selv at stå på egne ben som professionel musiker. Med i Mathildes bagage forud for karrierestarten er udover masser af timer med musik og sangskrivning også en periode som patient med en spiseforstyrrelse, som hun har overvundet og vendt til noget positivt. Oplev nogle timer med musik, meninger og eftertanke.



Foto: Modström

### Politik:

#### Beskæftigelse og forsørgelse

Mød medlemmer af Folketinget og SINDs landsformand Knud Kristensen til en fremadrettet debat om levevilkår og beskæftigelse for psykisk syge danskere. De seneste måneder har budt på ændringer af fx kontanthjælp, førtidspension, fleksjob og sygedagpenge. Nu er spørgsmålene, hvordan Danmark får skabt et rummeligt arbejdsmarked, hvor der også er plads til de svagere danskere? Er der behov for yderligere justeringer? Oplev en levende debat.



Foto: www.colourbox.com

### Knud Kristensen og Ellen Margrethe Basse: Bliv klædt på faktuelts

Kender du de væsentligste principper i regler, paragraffer og FNs Handicapkonvention? Nu kan du blive klædt på faktuelts og samtidig møde forfatterne bag den nye 747 sider lange "Håndbog for psykiatribrugere og pårørende". Oplaget for bogen, hvor alle relevante dele af lovgivningen gennemgås overskueligt, har rundet 15.000 siden første udgave. Forfatterne guider tilhørerne gennem områdets paragrafmæssige verdenshjørner og giver tilhørerne værktøjer til selv at forberede faktuelle forspring i fremtidige debatter.



Foto: SIND



# Psykiatriordførerne har ordet

Fotos: Folketinget



## Socialdemokraterne

PSYKIATRIORDFØRER SAMT ORDFØRER FOR KIRKEN OG DET ETISKE RÅD (MF) KAREN J. KLINT



### Hvad mener du, er psykiatriens vigtigste udfordring netop nu?

Manglen på faglig enighed om, hvad og hvordan behandlingerne skal tilrettelægges, eller hvilke metoder der er bedst egnede til den enkelte person. Jeg forventer, at regeringens psykiatriudvalg kommer med noget, der kan danne rammen for den Nationale Handleplan, som jeg har kæmpet for i årevis. Vi skal have nedbragt tvang og magt samt dødeligheden. Vi skal have bragt ventetiden for især børn ned. Vi stjæler børns barndom, når de ikke hjælpes i tide, og de bliver mere syge end nødvendigt.

### Med de seneste reformer/reformforslag – fx kontanthjælp, førtidspension, fleksjob og sygedagpenge – vurderer du så, at det bliver lettere eller svære for psykisk syge at komme på fode igen?

Reformernes mål er en tidligere indsats, mere forebyggelse og ikke mindst en samlet indsats, hvor borgeren selv sidder med til bords. Flere skal behandles i tide og ikke leve i årevis på medicin med tvivlsom virkning, mens de står uden for uddannelsessystemet og arbejdsmarkedet. Derfor mener jeg, at det bliver lettere at komme på fode igen, hvis de nye forløb bliver sammensat rigtigt.

### Hvad er din personlige drivkraft og motivation bag engagementet på dette område?

Jeg ved fra egne erfaringer, at borgere med selv svære psykiatriske lidelser kan få en meget bedre livskvalitet ved en sammensat behandling, som de selv har indflydelse på. Jeg ved også, at psykisk sårbare kan komme videre, hvis de får hjælp, inden sårbarheden udvikler sig negativt. Det nytter noget at gøre en indsats, og jeg bliver så vred, når psykiske lidelser ikke respekteres på linje med somatiske sygdomme.



## Radikale Venstre



PSYKIATRIORDFØRER SAMT ORDFØRER FOR SUNDHED (MF) CAMILLA HERSOM – DELER PSYKIATRIOMRÅDET MED SOCIALORDFØRER (MF) LIV HOLM ANDERSEN

### Hvad mener I, er psykiatriens vigtigste udfordring netop nu?

Vi ønsker at skabe en mere moderne psykiatri og ligestille psykiatrien med det somatiske område. Psykiatriske og somatiske patienter skal have samme udrednings- og behandlingsret – det har vi afsat midler til. Trods en økonomisk smalhals er der de sidste år fundet flere midler til psykiatrien.

Psykisk sygdom skyldes livsvilkår, og derfor er det vigtigt at prioritere forebyggelse og forskning i psykiske lidelser. Det er vigtigt at prioritere indsatsområder i behandlingen, ek-

sempelvis hvordan man sikrer den rette medicinering og undgår tilbagefald.

### Med de seneste reformer/reformforslag – fx kontanthjælp, førtidspension, fleksjob og sygedagpenge – vurderer I så, at det bliver lettere eller svære for psykisk syge at komme på fode igen?

Vi skal have et velfærdssamfund, der hænger sammen og er holdbart også i fremtiden, og derfor laver vi reformer. Vi mener, at mange, særligt unge, førtidspensionister bør tilbydes noget andet end førtidspension.

Derfor skal unge i ressourceforløb, så de får en sammenhængende tværfaglig indsats, der kan hjælpe dem videre i livet.

### Hvad er jeres personlige drivkraft og motivation bag engagementet på dette område?

Camilla: Jeg kan ikke holde ud, at så mange mennesker bukker under for tidens krav i form af stress, angst og depression. Det kan vi ændre, og det skal vi ændre.

Liv: Jeg brænder for at skabe bedre løsninger for udsatte grupper.





### Hvad mener du, er psykiatriens vigtigste udfordring netop nu?

En af hovedudfordringerne er at sikre en hurtig og effektiv behandling. For når man har en psykisk lidelse, bliver det bare værre, jo længere tid, der går uden behandling. Derfor gælder det om, at man hurtigt får den hjælp, man har behov for.

### Med de seneste reformer/reformforslag – fx kontanthjælp, førtidspension, fleksjob og sygedagpenge – vurderer du så, at det bliver lettere eller svære for psykisk syge at komme på fode igen?

I aftalerne er der særlt fokus på at hjælpe dem, der ellers bare er blevet parkeret. Det er i høj

## Konservative

PSYKIATRIORDFØRER SAMT ORDFØRER FOR SOCIALSTOFFET, SUNDHED, HANDICAP, KLIMA, FAMILIE, BY- OG BOLIG OG ARBEJDSMARKEDET (MF) BENEDIKTE KIÆR



grad folk, der har en psykisk lidelse. Der er mange, der bliver parkeret, fordi man ikke ved, hvad man skal gøre. Det går ikke. Jeg synes, at det er enormt trist, at vi som samfund opgiver nogle unge mennesker, fordi de har en psykisk lidelse. Vi må finde ud af, hvordan vi kan tage hånd om dem. Jeg var noget kritisk over for forslaget om en ny sygedagpengeordning. Men førtidspensionsreformen og ressourceløbene skulle meget gerne give en tværfaglig hjælp til dem, der har en psykisk lidelse og ikke kan være på arbejdsmarkedet eller på en uddannelse.

### Hvad er din personlige drivkraft og motivation bag engagementet på dette område?

Jeg synes, at psykiatriområdet i alt for mange år har været en slags stedbarn i vores velfærdssamfund. Vi må erkende, at vi ikke har gjort det godt nok. Vi skal være bedre. Det er ikke bare et spørgsmål om at sørge for den rette hjælp hurtigt. Det er blevet så tabubelagt, at man ikke engang længere kan lide at fortælle venner og familie, hvis man har en psykisk lidelse. Det ses også på arbejdsmarkedet. Det er fint, at folk gerne vil arbejde sammen med en fysisk handicappet. Men at man er så angst og fordomsfuld, at man ikke vil arbejde sammen med en med en psykisk lidelse, er rigtig ærgerligt.



### Hvad mener du, er psykiatriens vigtigste udfordring netop nu?

Jeg synes, at der er fire områder, som vi bør se på i følgende rækkefølge. 1: Flere ressourcer til at nytænke psykiatrien, så flere mennesker reelt får hjælp til at komme sig helt eller delvist baseret på recovery og ikke på tvang og overmedicinering. 2: En kulturændring hvor sindslidende har indflydelse på deres liv, og hvor pårørende inddrages og ses som en ressource. 3: Et rummeligt uddannelses- og arbejdsmarkedssystem, hvor der er plads til sindslidende.

## SF

PSYKIATRIORDFØRER SAMT ORDFØRER FOR FOREBYGGELSE OG SUNDHED (MF) ÖZLEM SARA ÇEKIC



4: Bedre koordinering mellem sektorer og faggrupper.

### Med de seneste reformer/reformforslag – fx kontanthjælp, førtidspension, fleksjob og sygedagpenge – vurderer du så, at det bliver lettere eller svære for psykisk syge at komme på fode igen?

Jeg håber, at reformerne samlet vil gøre det lettere at få hjælp til at komme sig helt eller delvist. Det er en falliterklæring, at så mange med sindslidelser i dag ender på førtidspension eller langvarig kontanthjælp. Både for den enkelte og for samfundet. Som udgangspunkt kan langt de fleste komme sig, hvis de får den rette støtte og behandling. Vi skal investere i

mennesker og samtidig sikre, at langt flere tilknyttes arbejdsmarkedet.

### Hvad er din personlige drivkraft og motivation bag engagementet på dette område?

Jeg er selv pårørende til en sindslidende, så jeg kender både smerten og de udfordringer, som man skal håndtere i mødet med omverden. Det er en smertefuld historie fyldt med tabuer, og det opleves ofte som en Sisyfos-kamp. I mine syv år som psykiatrisk sygeplejerske oplevede jeg samtidig et system, der desværre lidt for ofte tænkte i kasser og manglede ressourcer.



# Psykiatriordførerne har ordet



## Liberal Alliance

PSYKIATRIORDFØRER SAMT ORDFØRER FOR §71-TILSYNET, HANDICAP, FAMILIE OG SOCIALSTOFFET (MF) THYRA FRANK



### Hvad mener du, er psykiatriens vigtigste udfordring netop nu?

Udfordringen er at få psykiske sygdomme vægtet og respekteret på samme måde som somatiske sygdomme.

### Med de seneste reformer/reformforslag – fx kontanthjælp, førtidspension, fleksjob og sygedagpenge – vurderer du så, at det bliver lettere eller svære for psykisk syge at komme på fode igen?

Jeg tror i det hele taget, at det er meget svært at komme på fode igen som psykisk syg. Det kræver først og fremmest ro og forståelse. Dernæst kræver det en social indsats og måske en form for udslusning fra hospitalerne, hvor det tit kan ende i medicinering og for tidlig udskrivning til en tvivlsom tilværelse uden et socialt sikkerhedsnet. Jeg kunne godt ønske mig en form for bosted eller varmestue for psykisk syge, efter de bliver udskrevet fra et hospital,

så de ikke bliver overladt til sig selv, og en måske meningsløs hverdag, uden et socialt netværk.

### Hvad er din personlige drivkraft og motivation bag engagementet på dette område?

Lysten til at ville forandre tingene til det bedre for de svageste og mest marginaliserede i vores samfund.



## Dansk Folkeparti

PSYKIATRI- OG SUNDHEDSORDFØRER (MF) LISELOTT BLIXT



### Hvad mener du, er psykiatriens vigtigste udfordring netop nu?

Det er at få lavet en handlingsplan, der rækker mere end to-tre år frem i tiden. Jeg ser gerne, at vi får lavet en handlingsplan, der rækker 20-30 år frem i tiden, hvor målet er en fuldstændig struktureret og ordentlig psykiatri, som kan behandle alle.

### Med de seneste reformer/reformforslag – fx kontanthjælp, førtidspension, fleksjob og sygedagpenge – vurderer du så, at det bliver lettere eller svære for psykisk syge at komme på fode igen?

Det kommer an på, hvordan de sidste reformer, der endnu ikke er blevet vedtaget, falder ud. Fx sygedagpengereformen og spørgsmålet om, hvordan vi sikrer en udredning for psykisk sygdom. Når det er på plads, ved vi noget mere. Umiddelbart, her og nu, ser det vanskeligt ud at være en person med en psykisk lidelse. Der bliver utrolig lange ventetider, man falder hurtigt for en sygedagpengefrist, man har svært ved at komme ud i ordinært arbejde osv.. Der kommer et pres på nogle af de mennesker med en psykisk lidelse, som gør, at de vil få det lidt sværere.

### Hvad er din personlige drivkraft og motivation bag engagementet på dette område?

Jeg brænder for de mennesker, der har det svært og som måske ikke altid er i stand til selv at råbe op. Så det falder mig for brystet, når man hører om de urimelige historier. Det er ikke det samfund, jeg ønsker. Så min drivkraft er simpelthen de dårlige historier og at få ændret på tingene. Ellers havde jeg ikke siddet her. Den dag hvor sundhedssystemet virker fuldstændigt, sidder jeg her ikke mere. Men jeg tror aldrig, at vi nogensinde får et sundhedsvæsen, hvor vi siger: 'Wauw, nu kører det bare'. Desværre.





## Venstre

PSYKIATRI- OG FOREBYGGELSESDIRIGENT (MF) JANE HEITMANN



### Hvad mener du, er psykiatriens vigtigste udfordring netop nu?

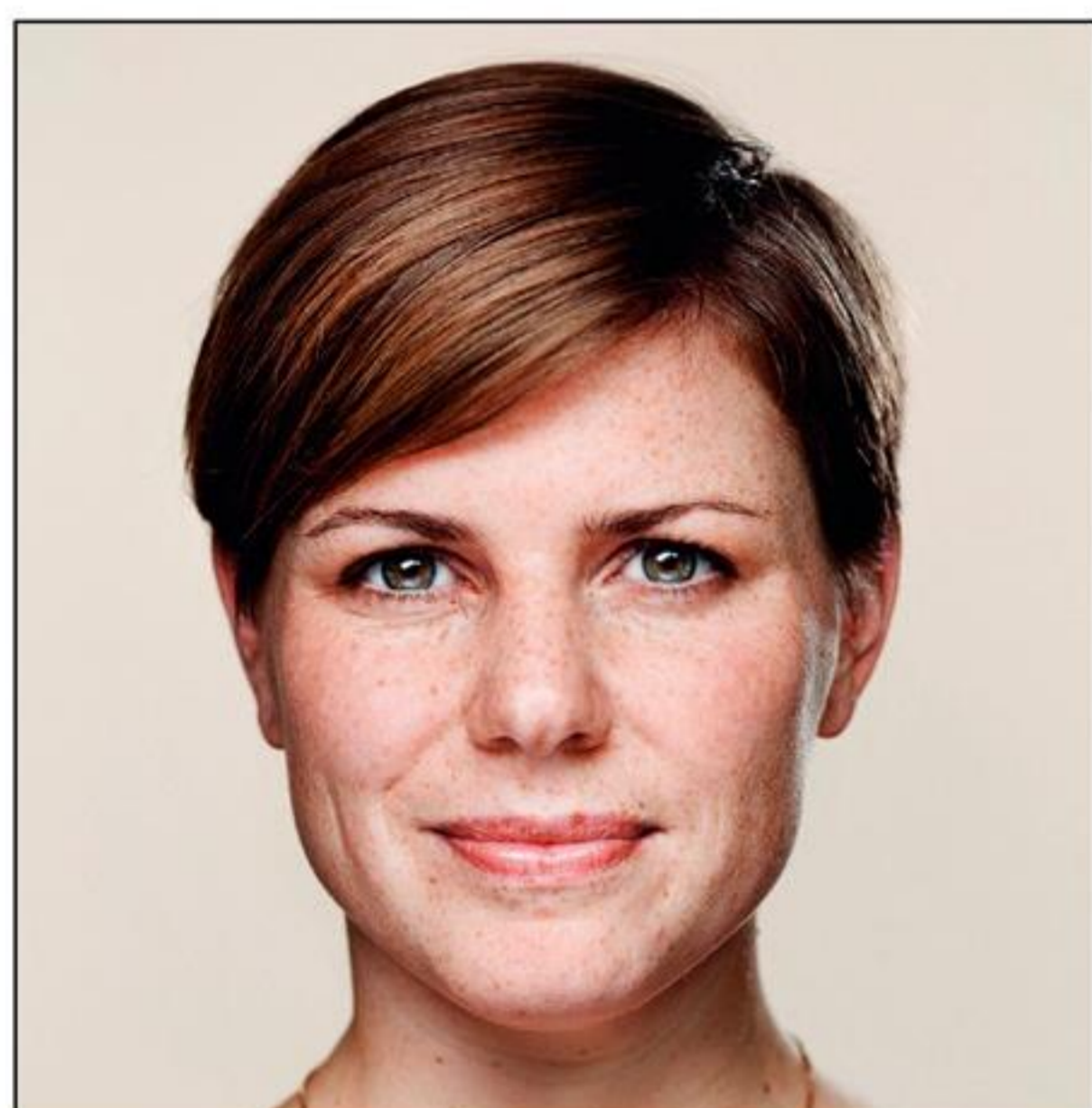
De kedelige sager om overmedicinering og stigningen i anvendelsen af tvang bør have et helt særligt politisk fokus. Begge dele er gode eksempler på, at der for alvor er behov for at se på, hvad det er for en behandlerkultur som hersker på de psykiatriske afdelinger. De fleste i psykiatrien gør et stort og vigtigt stykke arbejde hver dag. Derfor er det rigtig trist, når sådanne sager "popper op".

### Med de seneste reformer/reformforslag – fx kontanthjælp, førtidspension, fleksjob og sygedagpenge – vurderer du så, at det bliver lettere eller svære for psykisk syge at komme på fode igen?

Med de nye ressourceforløb får psykisk syge bl.a. mulighed for at være i behandling og ikke blive stillet overfor så skræppe krav om rådighed som tidligere. Det giver den ro, der skal til i en periode på et til fem år, som kan være med til at bringe psykisk syge på fode igen. Ressourceforløbene indeholder også en beskæftigelsesrettet indsats, som sættes i gang, når den enkelte er klar til det. Jeg forventer mig derfor meget af disse ressourceforløb.

### Hvad er din personlige drivkraft og motivation bag engagementet på dette område?

Mit personlige engagement er i høj grad bundet op på både en faglig og en personlig vinkel. På det personlige plan har jeg et stort ønske om at give psykiatrien et mere nuanceret "ansigt". På det faglige plan har jeg en drøm om at sikre psykiatrien bedre muligheder for fx rekruttering og forskning. Det er områder, som jeg tror, er helt essentielle, hvis vi på den lange bane skal sikre en moderne psykiatri til glæde for patienter og pårørende.



## Enhedslisten

PSYKIATRIORDFØRER SAMT ORDFØRER FOR SUNDHED, HANDICAP OG IT (MF) STINE BRIX



### Hvad mener du, er psykiatriens vigtigste udfordring netop nu?

Det er at lave en psykiatri, der i højere grad er baseret på, hvad borgeren har af ønsker og i mindre grad er baseret på tvang. Derunder ligger også, at vi skal blive bedre til at bruge mange forskellige typer behandlinger og ikke entydigt fokusere på medicinsk behandling.

### Med de seneste reformer/reformforslag – fx kontanthjælp, førtidspension, fleksjob og sygedagpenge – vurderer du så, at det bliver lettere eller svære for psykisk syge at komme på fode igen?

Jeg tror, at det er vigtigt, at vi som samfund siger til alle borgere, at vi har brug for dem, og at de kan bidrage med noget til samfundet. Jeg synes, at det er et godt budskab, som også er indpakningen omkring både førtidspensionsreformen og kontanthjælpsreformen. Men jeg mener ikke, at det, at man skærer voldsomt i folks indtægt, er særligt gavnligt i forhold til at hjælpe folk videre. Jeg tror godt, at man kan planlægge nogle gode forløb, hvor man kan få det bedre eller blive rask, uden at man samtidig skærer voldsomt i folks indtægt. Derfor tror jeg, at reformerne vil komme til at have en ne-

gativ effekt, selvom intentionerne muligvis er gode.

### Hvad er din personlige drivkraft og motivation bag engagementet på dette område?

Jeg synes, at der er rigtig mange borgere, som har psykiske lidelser, der fortjener en ordentlig og bedre behandling og en bedre støtte i hverdagen. Jeg synes også, at der er rigtig mange dygtige mennesker, der arbejder på området, men jeg er fuldstændig overbevist om, at vi kan gøre det bedre, end vi gør i dag. Vi skal have en psykiatri, der er mere i øjenhøjde med den enkelte bruger, end vi har i dag.



# SindVenture: Godt samarbejde får sindslidende i arbejde

Igennem de seneste tre år har 81 personer med et handicap været igennem et afklaringsforløb hos SindVenture i Huset Venture Nordjylland. Det har resulteret i, at 19 af dem har fået en fast tilknytning til arbejdsmarkedet. Indsatsen, som er et samarbejde mellem SIND Aalborg og Huset Venture Nordjylland og er støttet økonomisk af Socialministeriet, er en så stor succes, at der nu arbejdes på at gøre tilbuddet permanent

AF RASMUS DAMKJÆR



Foto: Privat

**Inge Steen Møller understreger, det kræver tid at finde den rette åbning til arbejdsmarkedet**

“Når alle gode kræfter samles, kan vi opnå gode resultater. Det er netop det, vi har opnået med SindVenture, hvor vi takket være et godt samarbejde med SIND de seneste par år har hjulpet mange sindslidende ind på arbejdsmarkedet,” fortæller direktør for Huset Venture Nordjylland, Inge Steen Møller.

SindVenture har hjulpet de fleste deltagere tættere på arbejdsmarkedet via job med løntilskud, mens enkelte er kommet i fleksjob. De fleste deltagere har grundet deres sindslidelse været tilkendt førtidspension.

## Det kræver en indsats

Inge Steen Møller understreger, at det tager tid og kræver en målrettet indsats at finde den rette åbning til arbejdsmarkedet for den enkelte med en sindslidelse.

“Folk kommer typisk frivilligt efter, at deres støttepersoner har gjort dem opmærksom på os. Herefter går vi i gang med at udrede deres situation, finde et job og efterfølgende følge op, om det går godt. Det er en proces, der tager tid, og her har vi haft gavn af SINDs ekspertise,” siger hun.

Et eksempel på en arbejdsformidling er to chauffører til distribution af økologiske grøntsager i Nordjylland. De blev via SindVenture ansat i en løntilskudsordning, og begge chauffører er i dag rigtig glade for deres job og går ind i det med liv og sjæl.

## SIND Aalborg: Naturligt at samarbejde

SIND Aalborg har gennem hele forløbet samarbejdet med SindVenture med det formål at skabe flere arbejdspladser til sindslidende. Emnet ligger formand for SIND Aalborg Jens Ibsens hjerte meget nært. Han har før arbejdet sammen med Inger Steen Møller, og derfor er han glad for at have været med til at løbe projektet i gang.

“For mange år siden arbejdede jeg for Danske Handicaporganisationer om netop at skabe arbejdspladser til sindslidende. Da Huset Venture Nordjylland så senere kom med et initiativ med det formål at få folk med sindslidelser i arbejde, fandt jeg det naturligt at støtte op om

det,” siger Jens Ibsen, som sidder i styregruppen for SindVenture og dermed bidrager med værdifuld viden og sparring.

Han understreger, at for at et projekt som dette skal lykkes, er det vigtigt med et godt samspil mellem de forskellige organisationer – og SindVenture er netop et eksempel på, at et sådant samspil fungerer.

## Håber på en forankring af tilbuddet.

Til september udløber støtten fra Socialministeriet, og det ærgrer Inger Steen Møller, som ser muligheder i initiativet.

“Vi anvender nogle metoder, der virker. Vi får rent faktisk mennesker med fysiske eller psykiske problemer i arbejde, og jeg er sikker på, vi kan danne skole for andre rundt omkring i landet. Derfor håber jeg på, at projektet kan få lov til at fortsætte også efter september,” slutter hun.

## SIND Skolerne: Nødvendig indsats

**K**nud Birk Pedersen er forstander for SIND Skolerne i Aalborg, og han mener, at indsatsen SindVenture udfylder et behov:

“Der har længe manglet et initiativ, der tilgodeser målgruppen af psykisk sårbare, der gerne vil ind på arbejdsmarkedet. SindVenture skaber koblingen mellem den psykisk sårbare og arbejdsgiveren, og det er nødvendigt for at få tilrettelagt et job på individuelle vilkår, som en person med nedsat arbejdsevne har brug for. SindVenture er den specialiserede arbejdsformidling, vi har manglet.”

SIND Skolerne er et målrettet tilbud til psykisk sårbare og udsatte mennesker i aldersgruppen 18-67 år, der har været eller er på vej til at komme i kontakt med det psykiatriske system. Det er typisk personer med en egentlig psykiatrisk diagnose, men også personer, der endnu ikke er udredt. Skolerne tilbyder et inspirerende og rummeligt læringsmiljø, hvor fællesskab, tryghed, gensidig respekt og anerkendelse er væsentlige elementer.

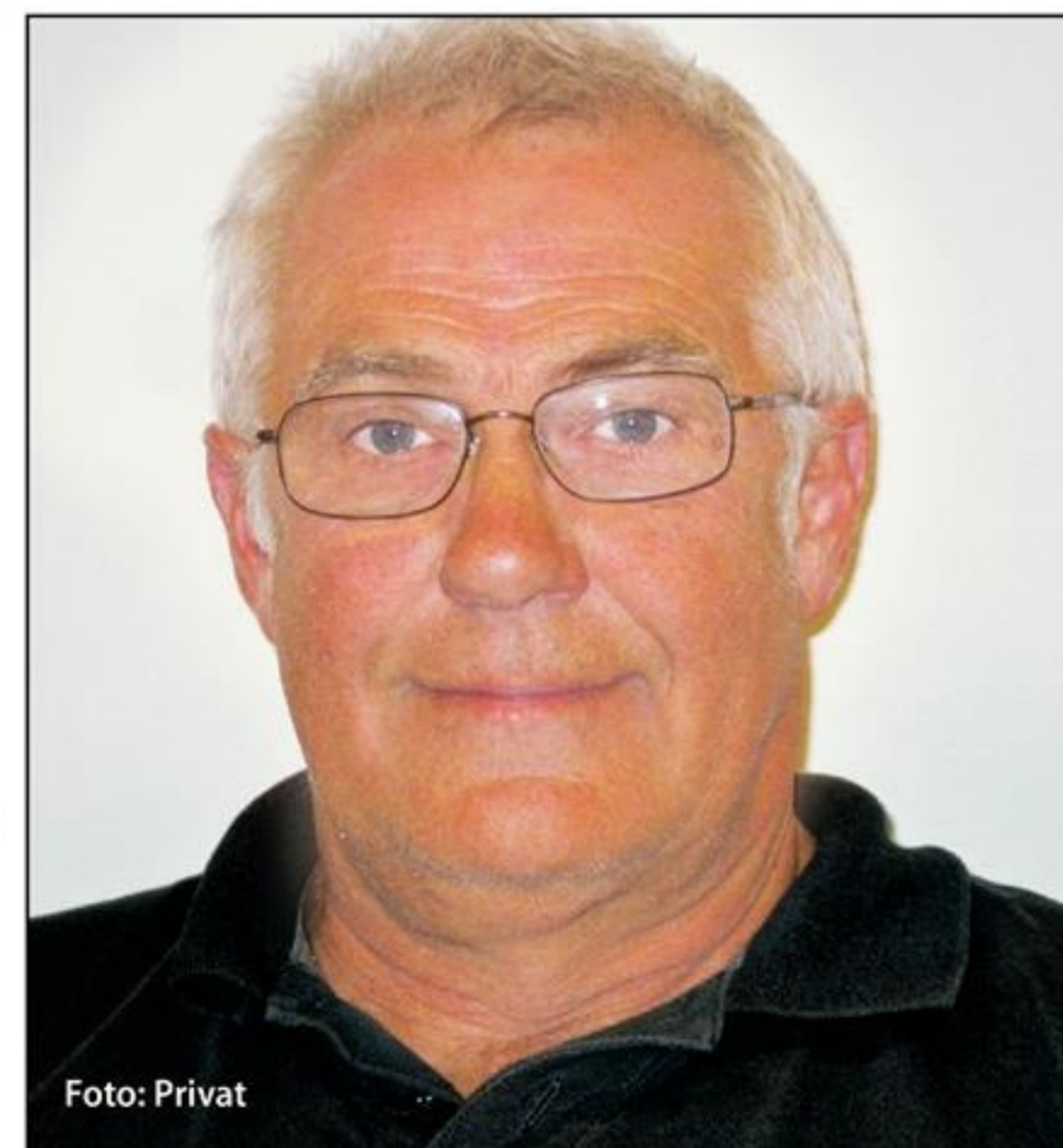


Foto: Privat

**Knud Birk Pedersen, forstander for SIND Skolerne i Aalborg**

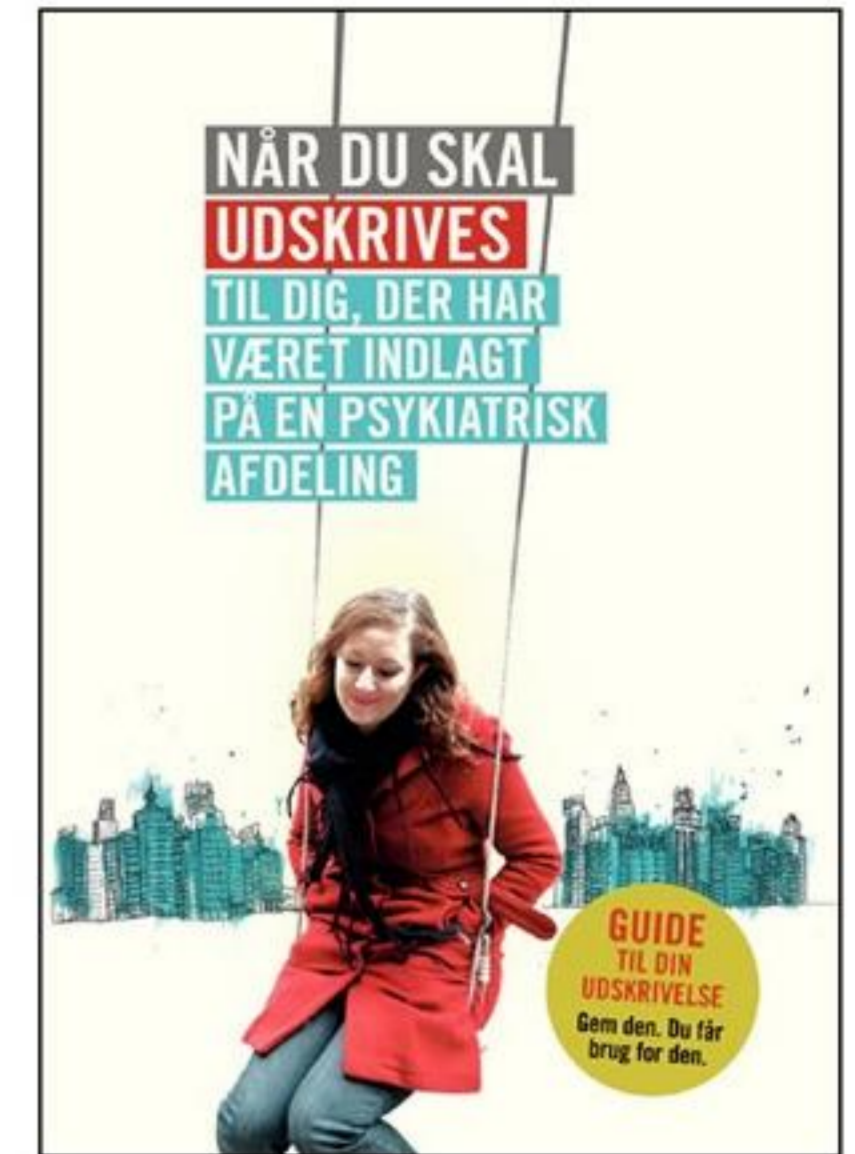


# Din gode udskrivning – brug Udskrivningsguiden

Psykiatريفoreningernes Fællesråd i Region Hovedstaden, Foreningen Outsideren og Askovgården har fået to mio. kr. af Trygfonden.

Når du skal udskrives efter indlæggelse på en psykiatrisk afdeling, og du selv deltager i det, der skal ske omkring din udskrivelse – om det så bare er at sætte ord på, hvad du føler, du har brug for – så er du allerede på vej til at komme dig. Det er Udskrivningsguidens budskab. Og det skal vi i projekt "Din Gode Udskrivning" bruge de næste to år på at virkeliggøre i Region Hovedstadens Psykiatri

AF KIRSTEN ELISE HOVE OG KLAUS SERUP RASMUSSEN



Vi har allerede produceret Udskrivningsguiden "Når du udskrives" som en tryksag på 36 sider til alle indlagte patienter i Region Hovedstaden. Guiden oplyser og vejleder om, hvad der kan og skal ske i udskrivningsforløbet. Den trykte guide suppleres af hjemmesiden [www.udskrevet.dk](http://www.udskrevet.dk).

## Åbne workshops for indlagte patienter og medarbejdere

Det, vi skal gøre i de kommende to år, er at gennemføre aktiviteter med fokus på at anvende Udskrivningsguiden i det daglige som et recovery-orienteret redskab i samarbejdet mellem patienten og personalet. Vi samarbejder med de enkelte psykiatriske centre i Region Hovedstaden for at virkeliggøre dette gennem åbne workshops og undervisning for medarbejdere og indlagte patienter. Det er afgørende, at patienten får vejledning fra personalet i at anvende og sortere i guidens information. Kendskabet til guiden skal også udbredes i bruger- og pårørende netværket.

"Din gode udskrivning" skal ved sin afslutning have et færdigudviklet og afprøvet koncept med viden om, hvordan udskrivningsguiden bedst anvendes i praksis på psykiatriske sengeafsnit.

## Nytter det?

Vi evaluerer og dokumenterer om indlagte patienter, før de udskrives:

- Får udleveret pjecen
  - Læser relevante kapitler
  - Finder den læsevenlig og læseværdig
  - Taler med medarbejdere og netværk/pårørende om det, der skal og kan ske i forbindelse med en udskrivelse og perioden efter
- Vi undersøger den forventede effekt, som er, at patienter finder det muligt og nyttigt:
- selv at deltage i det, der skal ske omkring udskrivningen – og at sætte ord på det, den enkelte føler at have brug for
  - at skabe et overblik og se handlemuligheder ved at have en tjekliste til de praktiske ting, den enkelte har brug for ved udskrivningen
  - at få øje på ens eget netværk ved at lave et relationskort

- at lære egne tegn på kriser at kende og finde frem til, hvad den enkelte kan gøre for at tage en psykisk krise i opløbet og udarbejde en kriseplan
- at få et overblik over, hvilken psykiatriske behandling den enkelte kan benytte efter udskrivning og få kontakt til den opfølgende behandling
- at få et overblik over, hvilke praktiske og sociale forhold den enkelte har brug for efter udskrivning og få den nødvendige kontakt til socialforvaltning, psykosociale tilbud og/eller jobcenter
- at blive klar over, hvilke oplysninger eller støtte den enkelte har brug for i forbindelse med udskrivning og hvad der mangler

## Det handler udskrivningsguiden

### "Når du skal udskrives" om:

#### Du skal udskrives – Forhåbentlig glæder du dig

Denne guide er til dig, der skal udskrives fra et psykiatrisk center. Den er skrevet af mennesker, der selv har prøvet at være indlagt – i samarbejde med andre der kender psykiatrien tæt på.

I guiden finder du information om, hvad der skal ske før, under og efter udskrivning.

Guiden gennemgår, hvordan du kan forlade afdelingen med klar viden om, hvad du er i behandling for og formålet med behandlingen.

Guiden kan gøre dig klogere på dig selv, og du kan læse om helt almindelige reaktioner på en indlæggelse.

Brug guiden til at danne dig et billede af, hvilken hjælp du med rimelighed kan forvente af din kommune og dit netværk i hverdagen efter udskrivelsen.

Og så ved vi: At det er vigtigt at slå fast: Du kan komme dig!

At komme sig efter alvorlige psykiske problemer og komme videre i sit liv er en god ting. Og det er langt fra noget nyt. Mennesker er kommet sig til alle tider og i alle samfund. Selvom det kan være meget forskelligt, hvordan mennesker kommer sig – og hvor meget.

Hvis du spørger mennesker, der selv har erfaring med at komme sig, fortæller de, at

god hjælp består af mere end medicin. De fortæller om en hjælp, hvor de selv har haft noget at sige og har følt sig som en del af det, der foregik. En hjælp der har givet mening for dem – og er foregået i et sprog, hvor de selv har kunnet være med.

At komme sig kaldes indenfor psykiatrien "recovery" – og det har vist sig, at hvis du selv deltager i det, der skal ske omkring din udskrivelse – om det så bare er at sætte ord på, hvad du føler, du har brug for – så er der allerede sket noget positivt.

Du får brug for den rigtige behandling og den rigtige støtte. Støtten skal bygge på god og rigelig information til dig om rettigheder og de valgmuligheder, du har. Jo før du får den støtte, jo bedre. Det skal give mening for dig og kan handle om alt fra at komme tilbage på arbejdet til, at du igen føler dig tæt på dine venner. Det hele er små skridt på din vej videre i livet.

Denne pjeces er lavet af mennesker, der selv lever gode liv nu. Og vi ved, at der er én ting, der er rart at høre efter en indlæggelse. Det er: Du er OK.

Indlæggelser kan efterlade en følelse af, at der er noget galt med en. Det hele kommer til at handle om sygdom og ting, der ikke er, som de skal være. Men sådan er det ikke. Du er OK.



# Siden for dig, som hjælper andre

Landsforeningen SIND har medarbejdere i hele Danmark. Udover de seks ansatte på sekretariatet arbejder væsentligt flere lokalt i foreninger og aktiviteter. Navnlig i Aalborg, Aarhus, Odense og København supplerer medarbejdere indsatsen fra mange hundrede frivillige. På denne side i bladet kan du i hvert nummer komme tættere på SINDs faglige puls.

Redaktionen bringer her ideer, inspiration og information for ansatte og frivillige. Alle er velkomne til at sende faglige spørgsmål og forslag. Vi trækker på erfaringer fra hele Danmark, og har desuden samlet en gruppe ledere, der til daglig vejleder og motiverer andre, som hjælper mennesker, der har sindslidelser inde på livet. Kontakt os via: [redaktionen@sind.dk](mailto:redaktionen@sind.dk)

**Anne Margrethe Gad Jørgensen**  
*Leder af SINDs Pårørenderådgivning i Aarhus med ni medarbejdere og 30 uddannede frivillige.*

**Bjarne Christensen**  
*Leder af SINDs værested i Odense, Stoppestedet, med 12 medarbejdere og 45 frivillige.*

**Kirsten Midtgaard**  
*Koordinator i SINDs BenzoRådgivning med ti frivillige og en af de otte koordinatore i SIND-Nettet for frivillige besøgsvenner.*

**Jan Korsbek Olsen**  
*Leder af Lille Skole for Voksne, Odense, der tilbyder undervisning for sindslidende.*

**Kim Bonnesen**  
*Psykolog ved SINDs psykologiske rådgivning på Nørrebro.*

**Knud Kristensen**  
*SINDs landsformand og bl.a. medforfatter til bogen "Håndbog for psykiatribrugere og pårørende."*

Gruppen kan ikke svare akut på hastende henvendelser, men tager gerne temaer, der er relevante for mange, op i bladet.

Hele gruppen har ekspertise i den svære samtale. Dertil kommer indgående erfaring med bl.a. paragraffer og lovgivning, psykologi, væresteder, undervisning, medicinafhængighed og sociale relationer.

Kontakt gruppen via: [redaktionen@sind.dk](mailto:redaktionen@sind.dk)

## Ofte ved børn ikke, hvor de kan få hjælp

Børnerådet lancerede i midten af maj en ny webportal, der skal gøre det lettere for børn at finde vej til hurtig hjælp og rådgivning. Portalen er også god at kende for rådgivere. SINDs landsdækkende telefonrådgivning er nævnt på børneportalen

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

**H**vad gør et barn, der går i fjerde klasse, hvis mor eller far er blevet psykisk syg? Hvem spørger en teenager til råds, hvis tanker eller humøret pludselig er markant anderledes end hos de andre i klassen? Må et barn, der er patient, være med til at bestemme, hvordan behandlingen skal være og på hvilken afdeling?

Nogle af svarene fremgår af Børnerådets nye portal, [www.børneportalen.dk](http://www.børneportalen.dk). I midten af maj blev portalen, som er resultatet af mange måneders forarbejde, præsenteret. Målet med portalen er, at børn skal have lettere adgang til rådgivningstilbud. Ikke blot når det gælder sindslidelser og psykisk sårbarhed, men alle dele af barnets liv.

Børnerådet har tilpasset portalens sprog og design, så selv meget unge skolebørn kan danne sig et overblik og følge med. Det er afgørende, at børnene oplever, de bliver mødt i øjenhøjde, og at der er nem adgang til hjælp.

"Vi vil gerne give flere børn mulighed for at handle selv. Børn og unge, som står i svære situationer i livet, kan ofte føle, de er kørt fast og mangler hjælp. Med portalen vil vi gøre det tydeligere, at de selv har nogle muligheder og gøre det lettere for dem at overvinde barrierer – fx blufærdighed ved at tale åbent med fremmede rådgivere – så de ikke står alene," siger formand for Børnerådet, Per Larsen.

### Klagemuligheder

Også information om rettigheder og muligheder for at klage i det offentlige system er nævnt på portalen:

"Børn har mange rettigheder, som for få kender til. At fortælle om børnenes rettigheder er ikke kun en mærkesag for Børnerådet. Fx har også FN påtalt, at Danmark ikke informerer godt nok her," påpeger Per Larsen.

### Faglig kvalitet

Børnerådet har løftet opgaven på vegne af Social- og Integrationsministeriet. Den faglige kvalitet sikres via samarbejde med bl.a. Ombudsmanden, Ankestyrelsen, Børns Vilkår og Institut for Menneskerettigheder.

De tilbud udenfor det offentlige, der nævnes på børneportalen, fx Landsforeningen

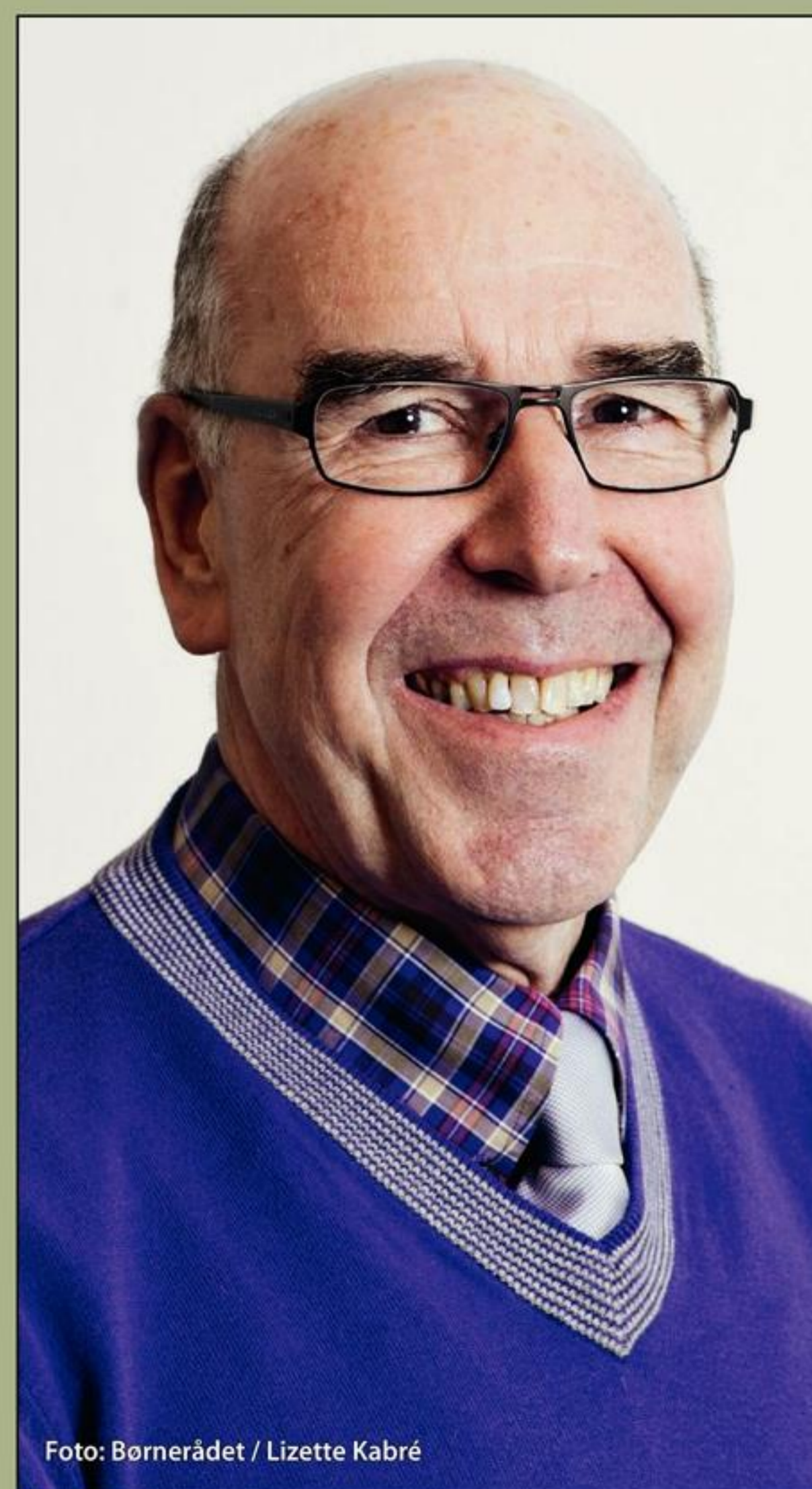


Foto: Børnerådet / Lizette Kabré

"Børn og unge, som står i svære situationer i livet, kan ofte føle, de er kørt fast og mangler hjælp," siger Børnerådets formand, Per Larsen

SINDs telefonrådgivning, er blevet vurderet forud for omtalen. Børnerådet har bl.a. lagt vægt på, at rådgivningen skal være landsdækkende og gratis samt at de, som tager telefonerne eller besvarer mails, skal være uddannede til opgaven.

Læs mere på [www.børneportalen.dk](http://www.børneportalen.dk).



# Alt for få indberetter uventede bivirkninger

En ny analyse fra Sundhedsstyrelsen viser, at for få danskere indberetter uventede bivirkninger, som de oplever ved brug af medicin. Indberetninger fra medicinbrugerne og deres pårørende er ellers vigtige for medicinsikkerheden

AF TOR JUUL

Det har i ti år været muligt for medicinbrugere og deres pårørende at indberette bivirkninger til Sundhedsstyrelsen. Men en ny analyse af alle de modtagne indberetninger viser, at for få uventede bivirkninger indberettes. De seneste år er antallet af indberetninger fra medicinbrugere endda begyndt at falde. Sidste år kom kun hver femte af de cirka 4.000 indberetninger fra medicinbrugere og pårørende.

“Vi er glade for at få indberetninger fra medicinbrugerne selv, de giver os et bedre billede af bivirkningerne ved en type medicin. Vi vil især gerne have flere indberetninger af uventede bivirkninger, der ikke står på indlægssedlen eller lægen ikke har fortalt om,” siger Helle Harder, der er afdelingsleder for Overvågning af Bivirkninger og Lægemedelsikkerhed hos Sundhedsstyrelsen.

## Medicinsikkerhed

Medicinsikkerheden er grunden til, at registreringer af bivirkninger er vigtige. Medicinalvirksomheder er forpligtiget til at revurdere deres egen medicins sikkerhed igen og igen. I det arbejde skal virksomheden anvende samtlige informationer om bivirkninger, der er kommet ind til Sundhedsstyrelsen. Så kan man vurdere, om der skal ske ændringer i medicinens brug. Jo flere indberetninger af uventede bivirkninger, jo bedre udgangspunkt for en sikker vurdering.

Hvis der opleves alvorlige eller uventede bivirkninger, reagerer Sundhedsstyrelsen bl.a. ved at orientere læger og patientforeninger. I



Foto: www.colourbox.com

nogle tilfælde kan indberetninger også føre til ændringer i indlægssedlen eller til, at et præparat helt tages af markedet. Medicinbrugerne indberetninger er et væsentligt bidrag til medicinsikkerheden, fordi de giver en anden type viden.

“Men det vil være en kæmpe gevinst, hvis brugerne bliver hurtigere til at indberette bivirkningerne. For når der går lang tid før en indberetning, går det ud over vores muligheder for at reagere,” understreger Helle Harder.

## Patienter og pårørende

Eksempelvis reagerede Sundhedsstyrelsen i 2009, da producenten af Eltroxin ændrede på hjælpestofferne i præparatet, og mange patienter pludseligt oplevede bivirkninger. Antallet af indberetninger på Eltroxin steg voldsomt. I perioden fra 1. januar 2009 til 31. maj 2010

modtog Sundhedsstyrelsen mere end 1.000 indberetninger på Eltroxin alene, og 80 pct. af indberetningerne kom fra patienter og pårørende.

Indberetningerne gjorde Sundhedsstyrelsen opmærksomme på problemstillingen. Og på den baggrund begyndte man at følge udviklingen tæt, samtidigt med at styrelsen også kommunikerede om problemstillingen til blandt andre lægerne. I de situationer reageres der, fordi der tegner sig et samlet billede af mange indberetninger fra både patienter, pårørende og læger.

## Ikke alle reagerer ens

Den nye analyse af medicinbrugernes indberetninger viser, at langt størstedelen af indberetningerne fra medicinbrugere er af ikke-alvorlige bivirkninger. Det skyldes bl.a., at medicinbrugerne indberetter bivirkninger, som sundhedspersonalet ikke får med. Indberetningerne fra medicinbrugerne har derfor vist sig at være et vigtigt supplement til lægens og sygeplejerskens.

“Det er meget individuelt, hvordan mennesker reagerer på forskellige typer af medicin, så derfor har hver eneste indberetning af en uventet bivirkning stor værdi. Vores ti års erfaring med medicinbrugernes indberetninger har vist os, at de bidrager væsentligt til både kvantitet og kvalitet. Der er ingen tvivl om, at indberetningerne fra medicinbrugerne og deres pårørende er en vigtig del af sikkerhedsovervågningen af medicinen,” siger Helle Harder.

## FAKTA

- Sundhedsstyrelsen får ca. 4.000 indberetninger om året på formodede bivirkninger.
- 20 pct. af indberetningerne kommer fra medicinbrugere og deres pårørende.
- Medicinbrugere og deres pårørende har i 10 år – siden maj 2003 – selv kunnet indberette bivirkninger.
- Læger er lovmæssigt forpligtigede til at indberette alvorlige og uventede bivirkninger ved medicin, samt alle bivirkninger ved ny medicin, der har været på markedet i under to år.
- En uventet bivirkning er en bivirkning, der ikke er beskrevet i indlægssedlen til medicinen.

“Hver eneste indberetning har stor værdi,” siger Helle Harder, Sundhedsstyrelsen



Foto: Sundhedsstyrelsen

## FAKTA

### Sådan gør du

- Alle kan selv indberette formodede bivirkninger på [www.meldenbivirkning.dk](http://www.meldenbivirkning.dk), det tager ca. 10 minutter.
- Oplys trygt kontaktoplysninger. Du er beskyttet af persondatalovgivningen.
- Kun 3 pct. af danskerne har prøvet at indberette en bivirkning, ifølge en ny befolkningsundersøgelse foretaget af YouGov for Sundhedsstyrelsen.
- For at gøre opmærksom på muligheden for at indberette bivirkninger, lanceres en kampagne bl.a. i lægehuse og på apoteker i løbet af 2013.



# SIND Ungdom

## Ny klub er åbnet i Skive

SIND Ungdom kunne i foråret byde velkommen til en ny klub for unge psykisk sårbare på Mødestedet i Skive. Åbningen blev markeret ved en uformel sammenkomst med rundvisning og aftensmad



Foto: SIND



Foto: SIND

AF ANNA HØGH

12 nysgerrige unge kiggede forbi den nye klub på åbningsdagen. Nogle deltog i en billiardturnering og andre i terningspillet Meyer. De seks frivillige præsenterede sig, og de unge deltagere fik mulighed for at tale med hinanden over et stykke pizza.

“Det var ingen stor opstartsfest, men det var heller ikke meningen”, fortæller Helle Frøslev,

som stod for arrangementet. Hun er 24 år og læser til socialrådgiver. Udover at være frivillig i klubben er hun ansat som tovholder på projektet. “Målet var at skabe en hyggelig stemning, hvor de unge kunne tale sammen og lære hinanden bedre at kende, og det lykkedes”, fortæller hun.

### Ondt i livet

Klubben er åben for unge i alderen 16 til 35 år. Den er for psykisk sårbare og for unge, som 'har ondt i livet' og gerne vil møde venner, der har indsigt i ens livssituation.

En af de fremmødte, Majbritt på 33 år, fortæller, at hun kommer i klubben for at møde andre unge.

“Jeg tog selv initiativ til at komme, da jeg gerne vil udbygge

mit netværk og være åben for relationer”, fortæller hun. Til daglig er hun førtidspensionist og arbejder på en teknisk skole med rengøring, hvor hun har nogle gode kollegaer.

### God plads

Klubben er finansieret af Socialministeriet for en etårig opstartsperiode og drives til daglig af seks frivillige. Den holder åben hver onsdag i SINDs lokaler på Mødestedet. Når det almindelige Mødested lukker kl. 16, så rykker SIND Ungdom ind.

“Vi har 300 kvm. at boltre os på”, fortæller Helle Frøslev. Det omfatter et stort køkken, en hel overetage indrettet til kreativt værksted og mulighed for at spille PlayStation, billiard og se film. “På

sigt er det også planen at arrangere aktiviteter ud af huset. Det kan være bowling eller en tur i biografen”, siger hun.

### FAKTA

#### SIND Ungdom planlægger aktiviteter i Aarhus

Sammen med Aarhus Kommune arbejder SIND Ungdom på at etablere en klub for unge psykisk sårbare. Projektet har fået midler fra Opfinderpuljen. Ønsker du at høre mere om den kommende klub i Aarhus, så skriv til [info@sindungdom.dk](mailto:info@sindungdom.dk) for at komme på vores mailingliste. Skriv “Aarhus” i emnefeltet.

### FAKTA

SIND Ungdom Skive holder klubaften hver onsdag kl. 16 til 21 på Mødestedet, Resenvej 17 i Skive.

Læs mere på [www.sindungdom.dk](http://www.sindungdom.dk) og på [www.facebook.com/SindUngdomSkive](http://www.facebook.com/SindUngdomSkive)

## Samtalegrupper i Høje Taastrup

SIND Ungdom har gode erfaringer med samtalegrupper for unge psykisk sårbare. Erfaringer, Høje Taastrup Kommune vil gøre brug af. Et nyt samarbejde er derfor kickstartet

AF ANNA HØGH

“Det kan have stor betydning, at unge psykisk sårbare får feedback fra jævnaldrene i lignende situationer og ikke kun fra fagprofessionelle”, fortæller Gitte Højfeldt, som er psykolog i SIND Ungdom.

Det er grundtanken bag SIND Ungdoms samtalegrupper, hvor cirka otte unge mødes over et forløb og udveksler erfaringer om de udfordringer og temaer, der har relevans for dem. Det handler om ungeliv, om relationer og om personen bag diagnosen.

### Pilotprojekt

I socialpsykiatriens Gasværket Team Ung er de meget interes-

serede i denne model, og i samarbejde med SIND Ungdom startes nu en samtalegruppe i Høje Taastrup. Forløbet er et pilotprojekt, og de unge, som deltager, får indflydelse på, hvordan samtalegrupperne sidenhen tilrettelægges.

Forløbet strækker sig over 12 gange og berører forskellige temaer omkring ungeliv, som de unge selv er med til at bestemme. Det kan være temaer om venner, fritid eller familie. Samtalerne har fokus på ressourcer. Det vil sige, at man i gruppen taler om det, de unge kan, og at de unge kan støtte hinanden i positive fortællinger.

### Samtaler

Forløbene ledes af Gitte Højfeldt sammen med Ditte-Maria Grabas, som er psykologistuderende og frivillig i SIND Ungdom. Gitte Højfeldt er 29 år og uddannet psykolog fra Københavns Universitet. Hun har erfaring fra rådgivningsarbejde i socialpsykiatrien i København og fra frivilligt arbejde med udsatte grupper i Røde Kors.

“Vi lægger vægt på selv at være unge, os der kører forløbet”, fortæller Gitte. “Vi kalder heller ikke forløbet for terapi, men for samtaler”, uddyber hun om metoden bag projektet.



Foto: SIND

#### Gitte Højfeldt har stor erfaring på området

Samtalegruppen starter den 28. maj 2013 og finder sted i Gasværket Team Ung i Høje Taastrup. De unge som deltager, er i forvejen tilknyttet Gasværket Team Ung.





# SIND Ungdom Aktiviteter 2013

SIND Ungdoms aktiviteter juni / juli 2013

SIND Ungdom – sekretariatet

4275 7207 / [info@sindungdom.dk](mailto:info@sindungdom.dk)

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

Vi har ingen fast træffetid, men træffes efter aftale. Du er altid velkommen til at kontakte os.



## SIND Ungdom, Region Hovedstaden – København

Få besked om kommende aktiviteter i København og eventuelle ændringer i programmet ved at sende en mail til [info@sindungdom.dk](mailto:info@sindungdom.dk). Skriv 'tilmeld nyhedsbrev' i emnefeltet. Så får du hver uge en opdateret oversigt over den kommende uges aktiviteter.

### Kreativt værksted

Kom og mal, tegn, klip/klister og sy eller tag dit eget kreative projekt med. Vi tilbringer en hyggelig eftermiddag og aften sammen, hvor vi også laver mad og spiser sammen. Alle må byde ind med deres forslag til en tema-måned eller idéer til kreative aktiviteter, vi kan lave. Både nybegyndere og kunstneriske genier er velkomne.

Du er altid velkommen, og du behøver ikke at sige på forhånd, at du kommer. Det er gratis at spise med. Tilmeld dig maden ved at møde op i klubben eller send en sms på dagen senest kl. 16 med navn og antal på tlf. 51 91 01 57.

*Tirsdag kl. 15 til 21.*

### Klubaften

Fællesspisning, afslapning og hyggesnak i godt selskab er essensen af klubaftenerne. Vi hjælpes ad med at vælge dagens menu, købe ind og lave mad, og så er der mulighed for at spille spil eller bare at slappe af. Kom og tilbring nogle hyggelige timer sammen med andre unge psykisk sårbare, pårørende og frivillige.

Du er altid velkommen, og du behøver ikke at sige på forhånd, at du kommer. Det er gratis at spise med. Tilmeld dig maden ved at møde op i klubben eller send en sms på dagen senest kl. 16 med navn og antal på tlf. 51 91 01 57.

*Onsdag kl. 15 til 21.*

### Filmklub

Kom som du er og vær sammen med ligesindede til hygge foran skærmen. Vi slapper af i sofaen, snakker og ser selvfølgelig nogle fantastiske film i alle genrer fra gys til kærlighed.

*Den 2. søndag i måneden kl. 12 til 17. Filmen starter kl. 14.*

### Kultur, natur og hygge

SIND Ungdom afholder løbende sociale arrangementer såsom teaterure, café-besøg og kanosejlads samt ved højtider som påske og jul. Hvis du har en god idé, så fortæl os om den!

### Kontakt

SIND Ungdom København

Sølvgade 34

1307 København K

4275 7207 / [info@sindungdom.dk](mailto:info@sindungdom.dk)

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



SOCIAL- OG INTEGRATIONS-MINISTERIET

Støttet af:

## SIND Ungdom, Region Syddanmark – Esbjerg

### Klubaften

Fællesspisning, afslapning og hyggesnak i godt selskab er essensen af klubaftenerne. Vi hjælpes ad med at vælge dagens menu, købe ind og lave mad, og så er der mulighed for at spille spil, sludre eller bare at slappe af. Kom og tilbring nogle hyggelige timer sammen med andre unge psykisk sårbare og frivillige.

*Onsdag kl. 16 til 20.*

### Aktivtetsaften

Kom som du er og vær sammen med ligesindede til brætspil, wii eller hygge foran skærmen. Vi slapper af i sofaen, snakker, spiller og den sidste fredag i måneden ser vi nogle fantastiske film i alle genrer fra gys til kærlighed. Filmen starter kl. 19.

Vi spiser sammen, hvilket typisk koster 10-20 kr.

Kom og tilbring nogle hyggelige timer sammen med andre unge psykisk sårbare og frivillige.

*Fredag kl. 16.30 til senest 22.* Såfremt ingen møder op eller tilmelder sig pr. telefon før kl. 17.30, så lukkes ned for aktiviteten.

### Kontakt

SIND Ungdom Esbjerg

SIND Huset

Jernbanegade 50 1. Sal

6700 Esbjerg

7512 9971 / [daniella@sindungdom.dk](mailto:daniella@sindungdom.dk)

## SIND Ungdom, Region Midtjylland – Skive

### Klubaften

Fællesspisning, afslapning og hyggesnak i godt selskab er essensen af klubaftenerne. Vi hjælpes ad med at vælge dagens menu, købe ind og lave mad, og så er der mulighed for at spille spil, sludre eller bare at slappe af. Kom og tilbring nogle hyggelige timer sammen med andre unge psykisk sårbare og frivillige.

*Onsdag kl. 16 til 21.*

### Kontakt

SIND Ungdom Skive

Mødestedet

Reservevej 17

7800 Skive

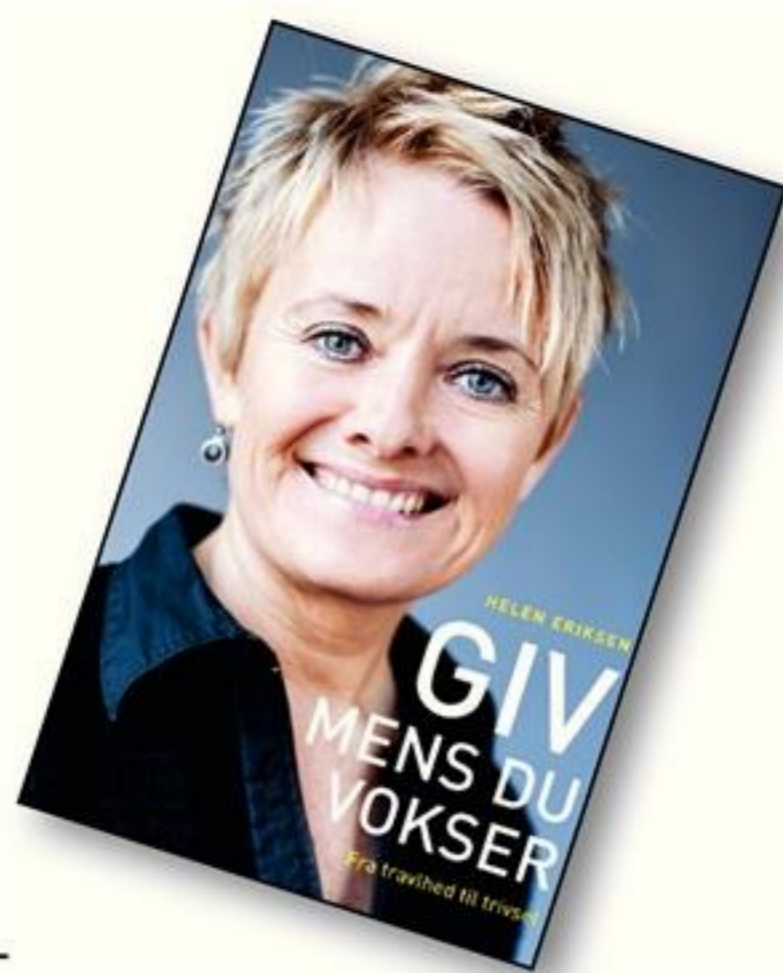
97514707 / [skive@sindungdom.dk](mailto:skive@sindungdom.dk)

SIND Ungdom tager forbehold for ændringer i programmet.



Helen Eriksen

## Giv mens du vokser



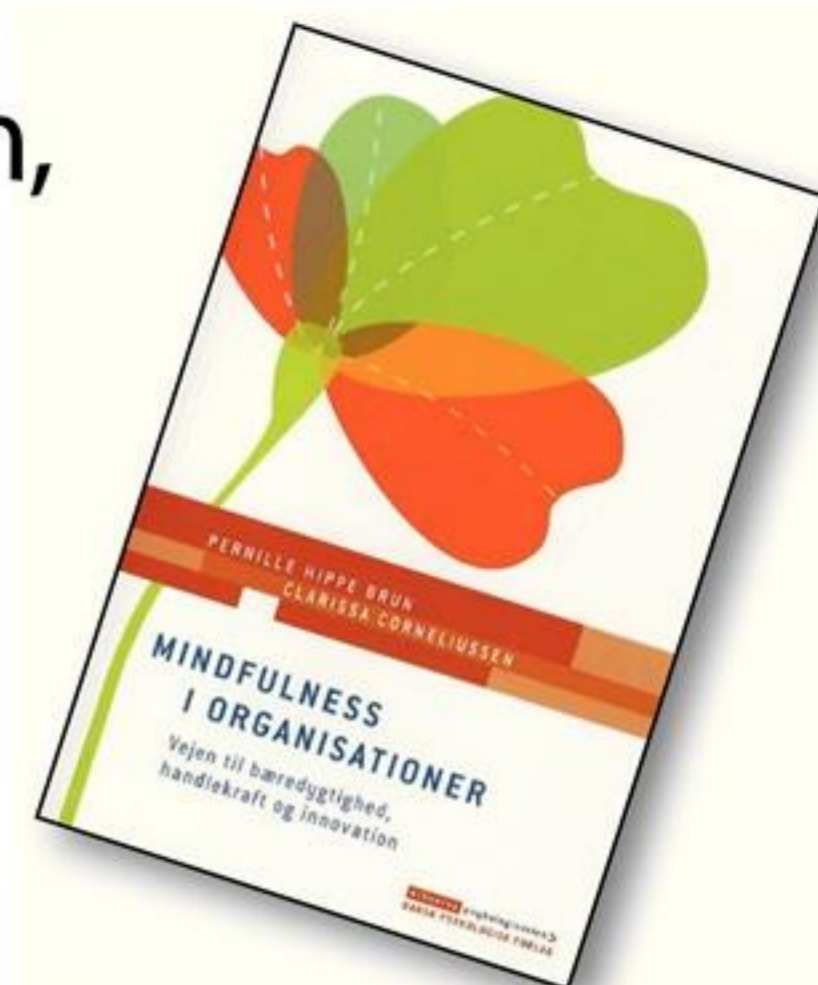
Uanset om det er på jobbet, i familien eller i andre relationer, der skal ydes en indsats, så kan alle opleve, at krav, forandringer og tempo dræner energien. Både for dem, der accelererer i den karriere-mæssige overhalingsbane, og for dem, der udfordres af psykisk sårbarhed. Personligt eller som pårørende.

Forfatteren, der i mange år har bistået arbejdspladser, deler i bogen værktøjer og ideer, der også kan bruges i fritiden. Hun beskriver, hvorfor mennesker reagerer som de gør, når de er pressede, og foreslår teknikker og trivselstrategier til at bryde spiralen.

*Hellen Eriksen*  
*Giv mens du vokser*  
*Fra travlhed til trivsel*  
 208 sider, 299,95 kr.  
 ISBN: 9788711391426  
 Lindhardt og Ringhof

Clarissa Corneliussen,  
 Pernille Hippe

## Mindfulness i organisationer



Mange læsere af dette blad interesserer sig for forebyggelse af stress. Bogen her giver bud på, hvordan Mindfulness kan bruges på arbejdspladser eller i organisationer. Både af ledere og af medarbejdere.

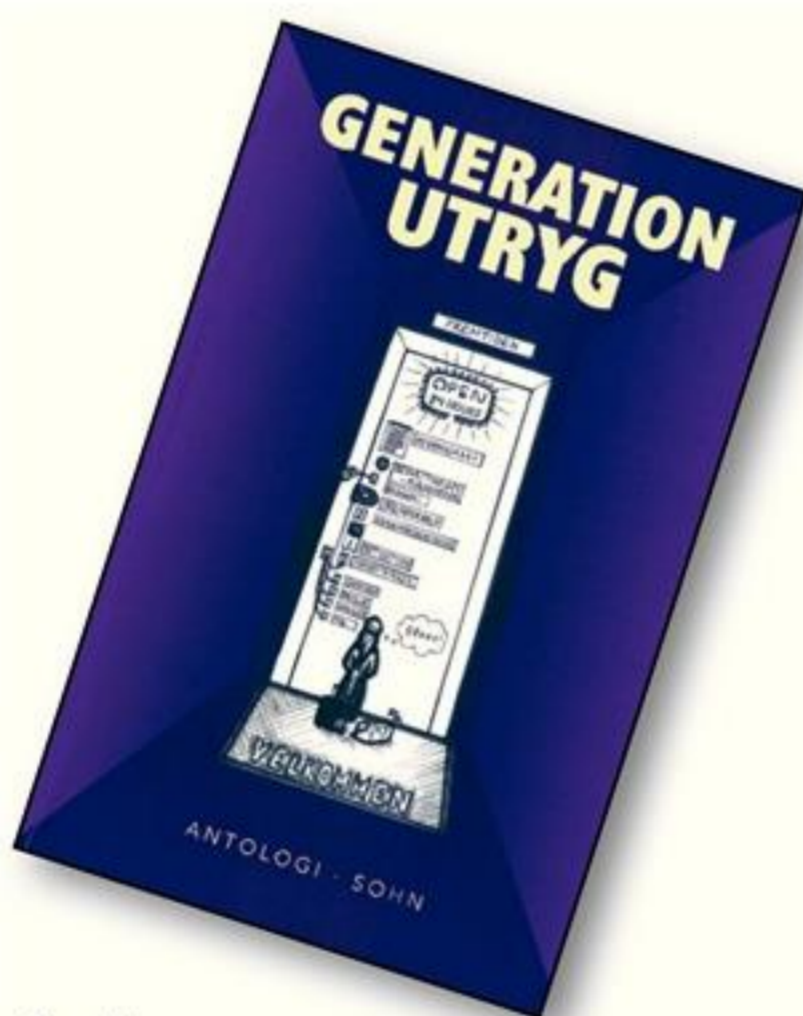
Bogen citerer forskning, analyserer årsager til opblomstringen af Mindfulness i erhvervslivet og leverer konkrete forslag til, hvordan det kan introduceres og trænes på arbejdspladsen. Ansatte og ledere, der har deltaget i Mindfulness i arbejdstiden, fortæller om deres erfaringer.

Forfatterne har erfaring med at introducere mindfulness for en række store og små, offentlige og private organisationer i Danmark.

*Clarissa Corneliussen, Pernille Hippe*  
*Mindfulness i organisationer*  
*Vejen til bæredygtighed, handlekraft og innovation*  
 332 sider, 398 kr.  
 ISBN: 9788777068423  
 Dansk Psykologisk Forlag

Antologi

## Generation Utryg



Tusindvis af unge er på antidepressiv medicin. Alt for mange lider af stress eller depressioner. Kravene til at præstere på alle fronter er høje. Men når svaret på jobansøgning nr. 100 udebliver, når karakteren ikke lige blev så høj som ønsket, eller udeendet ikke matcher idealerne, så bebrejder flere og flere sig selv.

Det er omdrejningspunktet for antologien Generation Utryg. Ambitionen er at sætte ord på utrygheden og finde fælles løsninger. En lang række unge – både kendte og helt almindelige unge – bidrager med oplevelser, historier, holdninger og løsninger. Antologien, der også rummer personlige historier fra unge, der har eller har haft en sindslidelse, nuancerer billedet af generationen.

*Antologi*  
*Generation Utryg*  
 102 sider, 99 kr.  
 ISBN: 9788771220735  
 Forlaget Sohn

Maria Techow

## Kognitiv adfærdsterapi ved OCD



Denne manual beskriver 12 sessioner i et gruppeforløb med kognitiv adfærdsterapi ved OCD (tvangslidelser med tvangstanker og/eller tvangshandlinger).

I hver session gennemgås tema, instruktioner, øvelser og hjemmeopgaver, og der er arbejdsskemaer til klienterne. Ud over de 12 sessioner er der i manualen udførlig gennemgang af forsamtale, pårørende-session og opfølgende session efter tre måneder.

Derudover indeholder manualen en kort teoretisk og forskningsmæssig baggrund for behandlingen.

*Maria Techow*  
*Kognitiv adfærdsterapi ved OCD*  
*Manual til gruppebehandling*  
 116 sider, 248 kr.  
 ISBN: 9788777067198  
 Dansk Psykologisk Forlag



Boganmeldelserne i SIND-bladet skrives set fra et brugerperspektiv af Jesper Steen Andersen, SIND Frederiksberg og bladudvalget.

Bertill Nordahl

## Sebastians Bog – En søns selvmord, en fars sorgarbejde

Bertill Nordahl er en særdeles produktiv herre. Han har skrevet omkring 75 bøger, heraf en del børnebøger. Udgangspunktet for den seneste udgivelse er et helt andet: Hans søn Sebastian har taget sit liv. Det er der kommet en digerbog ud af.

Bogen begynder med en beskrivelse af sønnens selvmord på Østerbro Station, hvor han kastede sig ud foran et tog. Forfatteren beskriver derefter sit sorgarbejde de næste ni måneder, hver måned for sig.

Bertill Nordahl skriver: "Jeg håber, at bogen kan bruges i en privat og personlig sammenhæng, i en sorggruppe eller terapeutisk sammenhæng eller i en undervisningsmæssig sammenhæng."

For at sige det lige ud, så er forholdet mellem far og søn problematisk hele vejen gennem bogen. Sønnen får aldrig en uddannelse. Faderen ser meget strengt på, om sønnen nu også får et godt job, og det lykkes også i en periode, men sønnen begynder at lyve for faderen. Sønnen tager til USA for at tage en uddan-

nelse der, men det koster mange penge. Faderen låner sønnen 100.000 kr. som sønnen aldrig får betalt af på. Faderen fyldes af vrede over sin søn, der påstår, at han er ansat i TDC, men det viste sig ved en opringning til TDC, at det var Sebastian ikke.

Bogen indeholder hele forfatterens sorgarbejde. Bertill Nordahl skriver sig ud af sin sorg. Det at skrive en bog om Sebastians liv og selvmord har en terapeutisk virkning for faderen. Bogen giver ikke noget flatterende billede af sønnen. Sebastian sidder derhjemme i sin lejlighed og æder sig tyk og overvægtig samtidig med, at han afbryder forbindelsen til familie og venner og ender med at sidde isoleret og formørket tilbage.

Det kan diskuteres, om sønnen er psykisk syg. Han fik aldrig stillet en diagnose for sin depressive tilstand, men han gik langsomt i opløsning. På den måde er det en sørgelig bog. Som læser fyldes man med ubehag over den nedadgående spiral, som sønnen var inde i uden at nogen greb ind eller hjalp udefra. Det

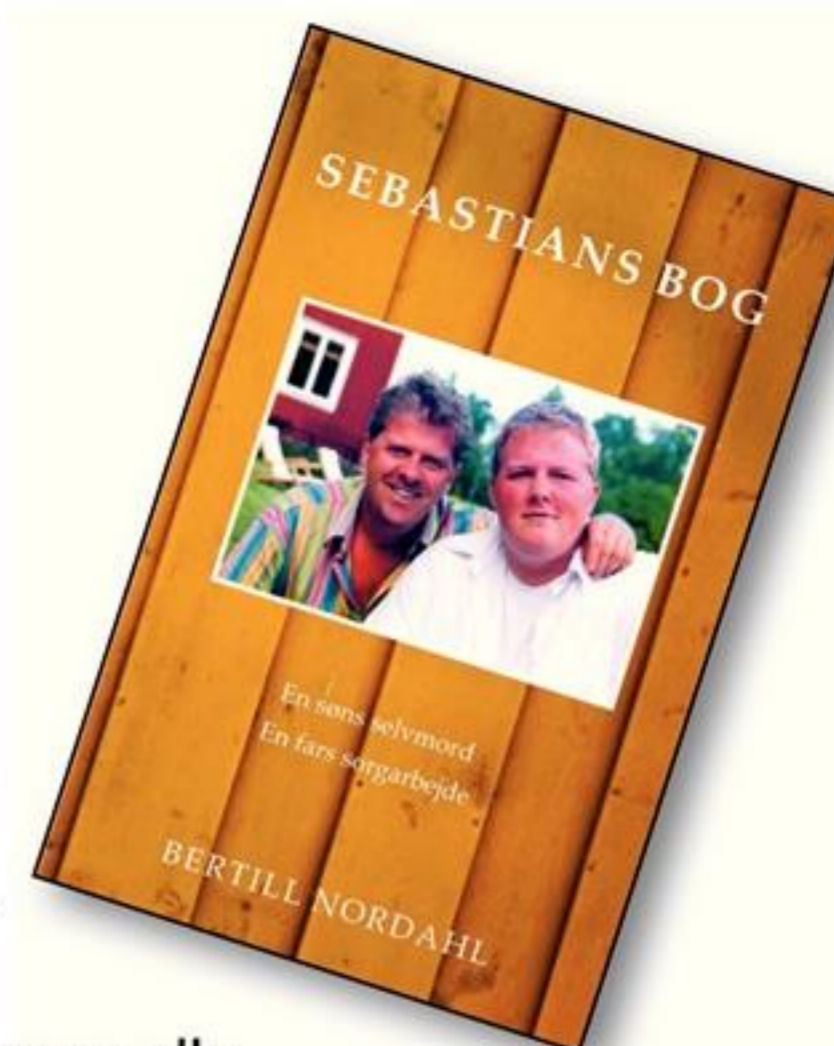
skyldtes ikke mindst, at sønnen isolerede sig.

Faderen lægger alle sine følelser og tanker hudløst ærligt frem. Der er tale om en stor vrede fra faderens side mod sønnen, der simpelthen ikke magtede livet. Man kunne ønske, at sønnen var nået frem til det psykiatriske system, men det nåede han aldrig. Sådan skulle det ikke gå.

Jeg vil anbefale bogen til alle, der beskæftiger sig med sorgarbejde og med en fars problematiske forhold til sin søn.



*Bertill Nordahl*  
*Sebastians Bog – en søns selvmord,*  
*En fars sorgarbejde*  
360 sider, 298 kr.  
ISBN: 9788789900612  
Nielsens Forlag 2013



## 100 år med Dansk Blindesamfund

Bogen indeholder en række artikler skrevet af forskellige forfattere, som giver indblik i arbejdet over tid i en organisation. Alle som en er de oplysende og danner en mosaik om Dansk Blindesamfunds virke gennem de sidste 100 år. Forordet af Thorkild Olesen lyder: "Det hele begyndte med en gruppe blinde, der ville, at alle blinde skulle bestemme over deres eget liv. Derfor oprettede de Dansk Blindesamfund den 8. juni 1911. Fokus var på selvbestemmelse, selvforsørgelse, altså retten til uddannelse og beskæftigelse..."

Den blinde historiker René Ruby beretter om Saxo, der i Uffe hin Spages saga fortæller, at blindheden medfører en risiko for tab af ligeværd og autoritet eller er en umyndiggørelse. Han kommer med et historisk rids af de blindes situation, herunder den internationale solidaritet med blinde over hele kloden.

Cand. jur. Poul Lüneburg skriver: "Blindhedens problematik er og bliver speciel, og uanset integration, normalisering og ligestilling, vil der altid være specielle problemer, der

kræver ganske specielle foranstaltninger... Dansk Blindesamfund finder, at brugerinddragelsen i det nuværende system har været helt utilstrækkelig."

John Heilbrunn skriver et bevægende kapitel om "Dansk Blindesamfund i det internationale bistandsarbejde." Man begyndte først med nordisk samarbejde i 1920, men er blevet udvidet med tiden til internationalt arbejde i "World Blind Union" – man har koncentreret sig om Afrika, især Sierra Leone og Ghana.

Finn Amby, der har været blind siden 1968, skriver om "Uddannelse og Beskæftigelse", hvoraf det fremgår at 70 pct. af de blinde i den erhvervsaktive alder havde førtidspension uden supplerende beskæftigelse. Han slutter med at skrive: "Blinde har rigtig meget at byde på på arbejdsmarkedet, hvis de får chancen."

Jesper Hjortdal skriver et spændende og oplysende kapitel set ud fra en øjenlægesynspunkt.

Stig Langvad, formand for Danske Handicaporganisationer, skriver om solidarite-

ten med andre invalideorganisationer.

Alt i alt en fin og letlæst bog, der er uhyre anbefalelsesværdig.



*Gøre de Blinde til frie og uafhængige Borgere –*  
*100 år med Dansk Blindesamfund,*  
157 sider, gratis  
ISBN: 9788799549702  
Dansk Blindesamfund





# Tourettes syndrom: Lev dit liv forudsigeligt

Hvordan føles det at leve med Tourettes syndrom? Lever man sit liv med god planlægning og går udenom stress og jag, kan man undgå lidelsens synlige symptomer, fx tics og verbale udbrud. Det fortæller Sjanne på 18 år, som i dag mærker meget lidt til sygdommen

AF PIA LØVSTAD FRYDENBERG

Siden Sjanne var en lille pige, oplevede hun, at det var svært at være sammen med andre mennesker, især jævnaldrende børn. Hun oplevede hurtigt et indre kaos og havde svært ved at samspile med kammerater uden at blive stærkt frustreret eller direkte vred på dem. "Jeg kunne ikke rumme det virvar af leg og lyde omkring mig, og søgte hurtigt hen til de voksnes rolige måde at fungere på."

Da Sjanne var 6-7 år blev hendes forældre anbefalet en undersøgelse i børnepsykiatrien. Samtaler og tests viste, at Sjanne havde lidelsen Tourettes syndrom eller Gilles de la Tourettes syndrom. Hun blev tilbudt en plads i en specialskole ved skolestart og fik pædagogisk støtte og hjælp til at klare skolegangen.

"Det var rigtig godt for mig, for jeg var meget afhængig af god plads, accept og rummelighed fra omgivelserne. Ellers gik jeg simpelt hen i stykker og fik mange verbale og kropslige tics."

## Ufrivillige bevægelser

Tourettes syndrom er en neurobiologisk lidelse som skyldes abnormaliteter i hjernen. Lidelsen indebærer tics og ufrivillige bevægelser samt typisk en nedsat evne til at rumme uforudsete hændelser og pressede situationer. Af samme grund får lidelsen ofte den konsekvens, at den ramte trækker sig fra sociale sammenhænge og føler sig hæmmet i forhold andre.

Sjanne oplevede stor støtte og plads i specialskolen og blev ordineret medicin, som hjalp hende gevaldigt.

"Jeg lærte at slippe dét forventningspres, jeg tillagde mig selv, hvilket gjorde det nemmere at håndtere alle ticsene, og medicinen gjorde symptomerne langt mindre tydelige."

## Kæreste og tillid

I dag mærker Sjanne større indre balance, end hun nogensinde tidligere har gjort. Hun indgår langt nemmere socialt med andre mennesker. Forløbet har også givet hende modet til at indgå i kæresteforhold og tilliden til, at andre gerne vil hende det godt trods lidelsen.

"Jeg tror både, det er den pædagogiske støtte, jeg har fået gennem årene, og dét faktum, at jeg er blevet mere moden, der gør, at jeg i dag kan nyde samværet med andre mennesker."



Foto: www.colourbox.com

**Modelfoto: I dag mærker 18-årige Sjanne større indre balance, end hun nogensinde tidligere har gjort**

## FAKTA

- **Beskrivelse:** Tourettes syndrom er en kronisk lidelse, der ligeledes hedder Gilles de la Tourettes syndrom og ses i form af ufrivillige bevægelser, ryk eller trækninger samt ved ufrivillige lyde. Sygdommen optræder ca. 4 gange så hyppigt hos drenge som hos piger. Tourettes syndrom er karakteriseret ved forskellige motoriske tics og et eller flere vokale tics. Der er en tendens til, at de ufrivillige bevægelser og lyde tager til, når man er under pres. De motoriske og vokale tics kan give anledning til misforståelser, og tourettes-børn kan stemples som uartige og dårligt opdragede. Tourettes skyldes en forstyrrelse i hjernens signalstoffer og er derfor en neurologisk lidelse. Det menes, at lidelsen kan skyldes arvelige faktorer.
- **Symptomer:** De motoriske tics er ufrivillige muskelbevægelser såsom trækninger

i øjne og ansigt, spjætten med lemmer og fx knækken med fingre. De vokale tics er utilsigtede lyde eller ord så som uarticulerede, pludselige lyde, såsom brummen, snøften, grynten eller hysten, men også som fx papegøjetale, hvor barnet gentager det, modparten siger. Hvis det kun er tics, kaldes lidelsen simpel Tourettes, men ved Tourettes+ ses også andre symptomer fx DAMP, OCD samt tilbøjelige til at få vinterdepression eller Asperger syndrom.

- **Behandling:** Nogle kan få hjælp af adfærdsterapi, og medicinsk behandling kan hjælpe i de alvorligere tilfælde, hvis der er voldsomme ufrivillige bevægelser. Der findes medicin, som kan dæmpe bevægelserne.

Kilde: [www.psykisksaarbar.dk](http://www.psykisksaarbar.dk)



# Digte

Digtene i dette nummer kommer fra SINDs mailbox og hjemmeside. Husk, at du også kan læse, præsentere og diskutere poesi på SINDs hjemmeside. I tastende stund rummer [www.sind.dk](http://www.sind.dk) 384 indlæg om poesi

## Hvad der gør ondt på dig

Hvad der gør ondt på dig  
Hiver og flår i mig  
For du var i ni måneder et med mig  
Ja mit barn jeg elsker dig

Knus mor

Lagt på [www.sind.dk](http://www.sind.dk) af Ingelise S

## Dating

Går ind og kigger, er der kommet nogle henvendelser?  
I indbakken? Flirts? Mig som favorit?  
Har nogen været inde på min profil?  
Det er altid spændende.  
Er der nogle interessante mænd imellem?  
Jeg kigger og undersøger,  
er måske inde og søge selv efter relevante mænd i mit område.  
Det er ikke så tit, men det hænder.  
Jeg kommer i snak med én fra Odense,  
han er anlægsgartner, skriver han, men har ikke kørekort.  
Vi aftaler en date i Kolding,  
han ved næsten ikke hvor Kolding ligger.  
Vi mødes på banegården,  
da jeg ser ham, har jeg lyst til at tage hjem igen.  
Han så bedre ud på billedet på profilen,  
men vi går på café og spiser pizza.  
Han går på toilettet og kommer ud,  
kan ikke lukke lynlåsen i bukserne,  
bliver ved med at snakke om det,  
går på toilettet og prøver igen.  
Det lykkedes,  
men han bliver stadig ved med at snakke om det.  
Han spørger personalet, om de kender hans bror,  
hans bror spiller guitar og bor i Randers, har han fortalt mig.  
Det gør de selvfølgelig ikke.  
Vi går på Koldinghus,  
der rører han ved tingene og slår hovedet ind i en glasvæg.  
Han er lille og tyk.  
Skal vi ikke ses igen? Spørger han ved toget,  
jeg skal tænke over det, svarer jeg,  
for ikke at såre ham.  
Hej tak for ygelid søndag, skriver han på datingsiden dagen efter.  
Han kan ikke stave,  
ikke at det gør noget, men en samlet vurdering gør at...  
Lige så ofte er det mig der begynder at håbe,  
at det kan blive til noget mere  
og fyren så dropper mig uden nogen ordentlig begrundelse,  
bare holder op med at skrive.  
Sådan er det at være på netdating –  
og i morgen er der nyt håb.

Indsendt af Ingrid G.

## Dejlige dig

Dejlige dejlige  
Dig  
Dejlige dig  
Langt smukkere og dybere indeni  
end jeg  
Stirrer ned i en afgrund af forfærdende mismod  
hvor lyset kæmper mod det dunkle og farlige i dig  
For når dæmonernes stemmer  
hvisker  
kalder  
håner  
råber  
forlanger det unævnelige af dig  
så ser jeg dig fortone  
og jeg trygler og trækker fortvivlet  
i det tungeste klæde  
der ligger som tusinde knuste drømmes åg  
og tynger dig ned  
fastholder dig  
i din mørkeste stund  
Og jeg skriger i åndeløs tavshed  
at der findes en anden vej  
der fører dig ud i lyset og livet  
til mig  
der gyser i den isnende skygge  
ryster af savn  
og hvis indre skriger efter at få lov til at fortsætte med  
at elske  
Dejlige dejlige  
Dig

Lagt på [www.sind.dk](http://www.sind.dk) af Anja K

## 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...  
...orke 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

Indsendt af Lena B



## Ansigter...

27-årige Michelle har ikke indsendt et digt, men derimod et maleri. Hun har levet et liv med angst og depression, men er i dag kommet langt. Bl.a. er hun ved at tage en uddannelse. Michelle lægger vægt på åbenhed om sindslidelser – malerierne er et af værktøjerne, hun bruger.



## Bog om borderline

Så du artiklen i sidste blad om SINDs bog om borderline? Nu er den udkommet og kan bestilles på sekretariatet. Bogen, der er gratis, henvender sig både til mennesker, der er ramt af sygdommen, og til deres pårørende. Forfatter er Pia Glyngdal.

Vidste du i øvrigt, at SIND sidste år distribuerede ca. 55.000 brochurer til psykisk sårbare, pårørende og professionelle i hele Danmark?



### PJECER

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

### FOLDERE

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

### 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, sort med rødt logo og webadresse 5,-  
 Visitkort om SINDs landsdækkende telefonrådgivning Gratis  
 Bogmærker Gratis

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))

Her er et udpluk af aktiviteterne i SINDs kredse og lokalforeninger. Ikke alt er med. Se mere lokalstof på [www.sind.dk](http://www.sind.dk) eller på Facebook

## Højtlesning i SIND Odense

I SIND Odense har man med stor succes oprettet en række læsegrupper for mennesker med psykiske lidelser. Her mødes deltagerne og læser noveller, digte og fx H.C. Andersen eventyr højt for hinanden. Litteraturen er udvalgt, så deltagerne kan nikke genkendende til temaerne fra deres eget liv og erfaringer. Højtlesningen bliver derfor grundlaget for efterfølgende gode og udbytterige samtaler mellem deltagerne.

Birthe Juul fra SIND Odense opfordrer landets øvrige SIND-kredse og afdelinger til også at oprette højtlesningsgrupper. Hun vil i den forbindelse gerne dele SIND Odenses erfaringer med andre interesserede kredse. Birthe Juul kan kontaktes på: [birthejuul@cdnet.dk](mailto:birthejuul@cdnet.dk)

## SIND Grindsted

### Mandag den 3. juni kl. 13.00

Tur til Tove Thisgaards sommerhus, Rævekrogen 23, Hemmet.  
 Her står den på hygge med kaffe, sightseeing i området og aftensmad.  
 Vi kører fra Give Station kl. 13.00 og fra FriSam kl. 13.30.  
 Tilmelding senest 1. juni til: Else Nissen, Formand for SIND Klubben Grindsted  
 Telefon: 75 73 17 45 eller 22 66 00 09

### Mandag den 1. juli kl. 20.00

"Den eneste ene" – sommerspillet i Varde.  
 Vi har 16 billetter, der kan afhentes efter først-til-mølle-princippet. Medlemmer i klubben er gratis. Klubben serverer sandwich.  
 Vi kører fra Give Station kl. 13.00 og fra FriSam kl. 13.30.  
 Tilmelding til Else senest 1. juni.  
 Torsdag den 8. august kl. 19  
 Grillaften i Parkhuset. Gratis for medlemmer.  
 Tilmelding til Else senest 6. august.

## Café eftermiddage i FriSam

Kom til Café eftermiddag på Banegårdsvej 45 hver torsdag kl. 14.00-16.30.  
 Her kan man spille spil, hyggesnakke eller bare nyde en kop kaffe eller the med en bolle.  
 OBS: Der er ikke møder i uge 26, 27 og 28.



# SIND er også på Folkemødet i juni

Følg med på Facebook og på [www.sind.dk/FM2013](http://www.sind.dk/FM2013)

## SIND Ribe

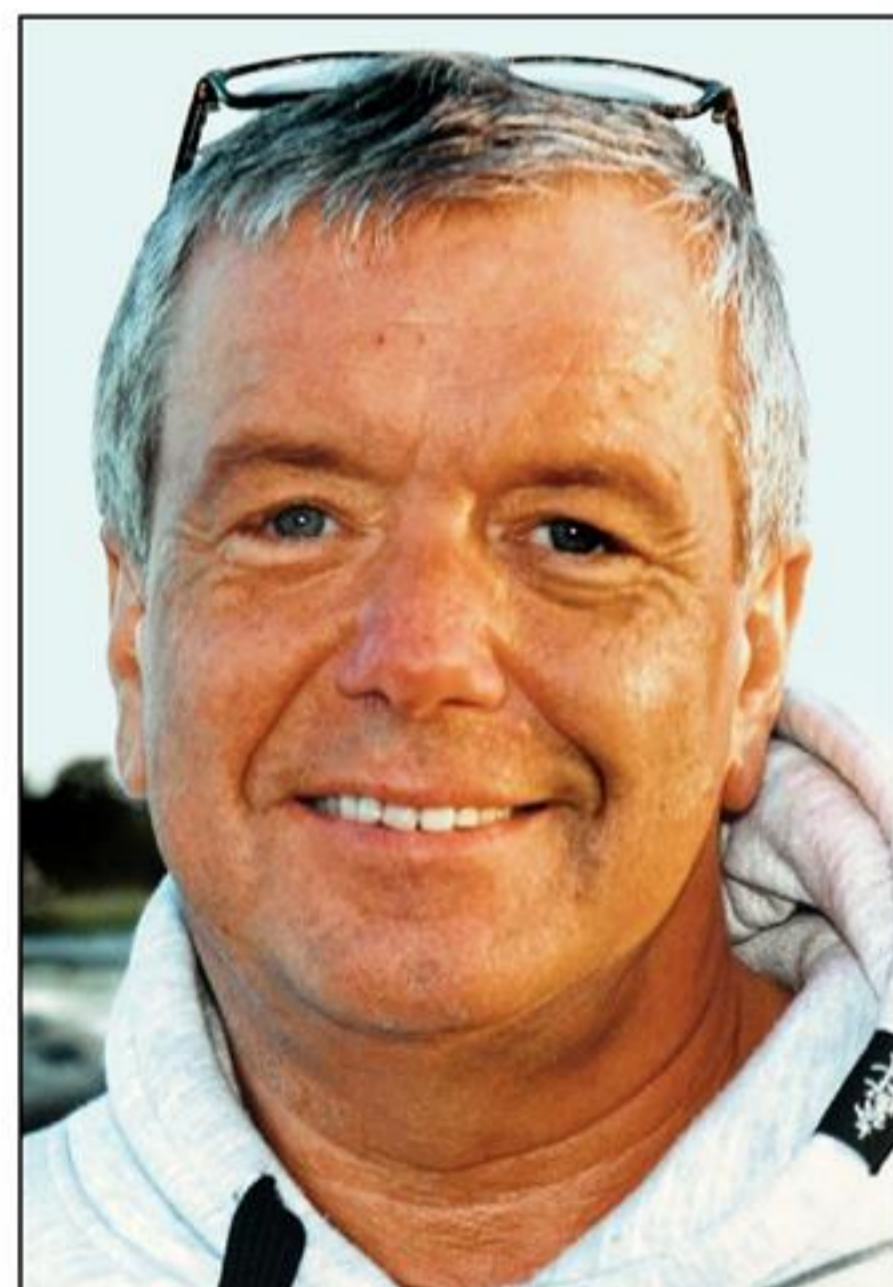
Pårørendevalget i Ribe Kreds afholdt tidligere på året sammen med PsykInfo Esbjerg/Ribe to oplysende arrangementer for medlemmerne. Fx havde Esbjerg Bibliotek fint besøg af Diana Benneweis, direktør for Cirkus Benneweis. Her fortalte hun åbent om, hvordan det er at være chef for 100 ansatte og samtidig leve med en bipolar lidelse. Diana Benneweis blev ledsaget af SINDs Pårørenderådgivnings leder, Anne Margrethe Gad Jørgensen, der satte fokus på de pårørendes situation.



Diana Benneweis og leder af SINDs Pårørenderådgivning, Anne Margrethe Gad Jørgensen, på Esbjerg Bibliotek

## SIND Ballerup-Herlev

Nu er den nye bestyrelse i Ballerup-Herlev Lokalforening klar til at tage fat. Den nye bestyrelsesformand hedder Paul Korsgaard, og han glæder sig til at komme i gang. "Jeg har i mange år været forkæmper for at hjælpe psykisk syge og hjemløse. Med min nye post ser jeg store muligheder for netop at gøre dette. Personligt vil jeg kæmpe for både de ulykkelige pårørende, der ofte er dem, der har det værst, og for den svageste der ofte lever en kummerlig tilværelse," siger han.



Fremtiden for lokalforeningen har ellers været lidt uvis for året igennem. Den bestående bestyrelse ville efter mange års tjeneste gerne 'pensioneres', men man kunne ikke finde afløsere. Men det lykkedes, og udover den nye formand består bestyrelsen nu af næstformand Randi Kristensen, sekretær Jørgen Flyr og bestyrelsesmedlem Carsten Aaholm Jepsen.

## Rettelse: SIND Rødovre

Hermed en lille rettelse ang. onsdagsmøderne i Rødovre, omtalt i sidste blad. Det er KUN den 1. onsdag i måneden, at sammenkomsten afholdes på Elvergårdsvej 6B. De øvrige onsdage i måneden er arrangementerne i "Huset" på Rødovrevej 114. OBS: Der er ikke møder i juli, august og september.

## SINDs Pårørenderådgivning i Aarhus

Cirkus Benneweis optræder i parken ved Psykiatrisk Hospital, Risskov  
16. juli kl. 14.00

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

**DANMARKS BEDSTE CIRKUS**

**SIND**  
Pårørenderådgivning

## SIND Hillerød søger frivillige til rådgivning

SIND Hillerød søger to frivillige, der har lyst til at give en hånd med i den anonyme rådgivning, der er en del af SINDs landsdækkende telefonrådgivning.

Der søges: En pensioneret socialrådgiver eller person med lignende erfaring og en kvalificeret medhjælper til rådgivningen på Milnersvej 13B i Hillerød. Rådgivningen varetages af pensionerede socialrådgivere, der har vagt ca. en gang om ugen sammen med en af fire kvalificerede SIND-medlemmer, der har personlig erfaring fra psykiatriområdet. Rådgivningen i Hillerød har åben tirsdag kl. 16-18 og torsdag kl. 14-16. Vagterne planlægges på et møde, som gruppen afholder en gang i kvartalet. Du får kørselsgodtgørelse efter statens lave takst, og vi tilbyder relevante kurser i SIND-regi.

Kontakt Hanne Molander på telefon 49 14 70 79 eller [hannemolander@mail.dk](mailto:hannemolander@mail.dk).



**BORNHOLM**

Lars Christensen  
20 61 07 03  
larboch@paradis.dk

**HOVEDSTADENS OMEGN**

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

*Mariagerfjord*

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

*Næstved*

Jørgen Risager  
55 72 89 18  
risrasch@stofanet.dk

**VESTSJÆLLAND**

Ingelise Svendsen  
59 91 28 05  
is42@email.dk

**FREDERIKSBERG**

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

*Ballerup-Furesø-Herlev*

Paul Korsgaard  
60 70 12 98  
paul@korsgaard.dk

*Mors*

Thomas Nielsen  
28 97 04 18  
thomas-1975@live.dk

**SØNDERJYLLAND**

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

*Ringsted-Sorø*

Kristian Sørensen  
20 95 45 89  
krisen@privat.dk

**NORDSJÆLLAND**

Kim Kjelgaard  
51 62 85 73  
km.kjelgaard@gmail.com

*Gladsaxe-Lyngby-Gentofte*

Svend Balle  
50 45 64 02  
svendbax@hotmail.com

*Thy*

Grete Amby  
97 98 16 85/24 60 35 42  
ambynors@mvp.net

*Aabenraa*

Carl-Erik Brodersen  
61 33 74 79  
ceb@bbsyd.dk

**VIBORG**

Birgitte Larsen  
35 11 71 43  
birgitte.mfl@gmail.com

*Frederikssund-Egedal*

Thomas Wester  
47 31 40 30  
thulwes@live.dk

*Rødovre*

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

**RIBE**

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

*Sønderjylland Nord*

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

*Skive*

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

*Gribskov*

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

*Vestegnen*

Helle Nees  
53 56 41 04  
helle.nees@klogesen.dk

**RINGKØBING**

Frederik Grønbaek  
30 36 75 17  
frederikgroenbaek@gmail.com

*Sønderborg Lokalforening*

Conny Hauge  
23 44 88 40  
connyhaug@gmail.com

**AARHUS**

Tove Tolstrup  
86 17 47 80  
tove@tolstrup.org

*Halsnæs*

Anita Schnieber  
61 70 30 46  
anitaschnieber@yahoo.dk

**KØBENHAVN**

Arnfinn Thorsteinsson  
35 36 09 04  
arnfinn@sind-kbh.dk

**ROSKILDE**

Per Harvøe  
46 36 13 39  
perharvoe@webspeed.dk

*Tønder*

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

*Horsens*

Andreas Kilden  
27 57 46 71  
andreas@sind.dk

*Helsingør*

Anne-Lise Bernitt  
49 21 88 22

**NORDJYLLAND**

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

*Køge Bugt*

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

**VEJLE**

Lisbeth Bennedsen  
31 62 42 09  
lisbeth@bennedsen.dk

*Randers*

Asger Lauridsen  
25 47 25 15  
asla@fiberflex.dk

*Hillerød-Allerød*

Hans Jultved  
24 41 23 06  
huset@sind.dk

*Aalborg*

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

*Roskilde-Lejre*

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

*Fredericia*

Lis Bjelbo  
75 92 64 09  
bjelbo@mail.dk

*Silkeborg*

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

*Rudersdal*

Merete Ellebo  
30 60 05 30  
meel@hillerod.dk

*Frederikshavn*

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

**STORSTRØM**

Mogens Nielsen  
55 44 42 40  
bimoni@mail.dk

*Kolding*

Lisbeth Bennedsen  
31 62 42 09  
lisbeth@bennedsen.dk

**SIND UNGDOM**

Torben Hansen  
2015 4663  
torben@sindungdom.dk

**FYN**

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

*Hjørring*

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

*Storstrøm Lokalfdeling*

Allan Claumarch  
25 73 12 17  
aclaumarch@c.dk

*Vejle*

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

SIND-NETTETS KOORDINATORER

**AALBORG**

Kirsten Midtgaard  
50 50 45 09  
km@sind.dk

**FREDERIKSHAVN**

Jette Christensen  
30 11 33 41  
cjattedk@hotmail.com

**ODENSE**

Hanne Madsen  
27 49 86 58  
hbm1954@hotmail.com

**AARHUS**

Gitte Troelsen  
21 73 04 73  
sindnetaarhus@sind.dk

**SKANDERBORG-SILKEBORG**

Lise Wendelin Lauridsen  
53 37 20 32  
Wendelin.Lauridsen@me.com

**ALBERTSLUND-BALLERUP-LYNGBY-HØRSHOLM**

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

**RØDOVRE**

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

**SVENDBORG**

Inger Kruchov  
40 12 21 71  
ingerkruchov@yahoo.dk

SINDS UDVALGSFORMÆND

**BRUGERUDVALGET**

Andreas Kilden  
27 57 46 71  
andreas@sind.dk

**PÅRØRENDEUDVALGET**

SINDs sekretariat  
35 24 07 50  
landsforeningen@sind.dk

**PR-UDVALGET**

Ingelise Svendsen  
59 91 28 05  
is42@email.dk

**SIND-FOREDRAGSHOLDERE**

Lars Christensen  
20 61 07 03  
larboch@paradis.dk

**AKTIVITETS- OG KURSUSUDVALGET**

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



**SINDs PÅRØRENDERÅDGIVNING**

86 12 48 22  
mandag-torsdag 11-17, fredag 11-14

**PÅRØRENDERÅDGIVNING AARHUS****Åben rådgivning Risskov**

Skovagervej 2, indgang 76,  
8240 Risskov  
Mandag-torsdag 13-17, fredag efter af-  
tale.

**Juridisk rådgivning**

Første mandag i hver måned efter aftale.

**Silkeborg**

Kun efter aftale på 86 12 48 22.

**Odder**

Åben rådgivning for pårørende og bru-  
gere sidste mandag i hver måned  
18-20. Tlf.: 21 27 70 76 i træffetiden –  
ellers henvises til telefonrådgivningen  
i Aarhus

**Randers**

Åben rådgivning  
Thors Bakke, Biografgade 3  
8900 Randers C  
Hver mandag 14-18 eller efter aftale.  
Telefonrådgivning på tlf: 86 12 48 22.

**TELEFONRÅDGIVNING ODENSE**

Alle dage undtagen lørdag 18-22  
66 12 39 90

**PSYKOLOGISK RÅDGIVNING SIND  
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 04

Se 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

**ÅBEN ANONYM RÅDGIVNING****HILLERØD**

Personlig eller telefonisk henvendelse  
SIND-huset, Milnersvej 13 B,  
3400 Hillerød

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  
23 49 02 01

**PSYKOLOGISK RÅDGIVNING****HJØRRING LOKALFORENING**

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.

Ring **70 23 27 50**  
og få hjælp

**SIND** tilbyder nu landsdækkende telefonrådgivning  
for pårørende og psykisk sårbare.  
Åbningstiden er kl. 11-22 på hverdage og  
kl. 17-22 søndag.

# Støt SIND

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

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

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 hundrede 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. Mange af disse frivillige deltager også i det politiske arbejde i offentlige råd og nævn. SIND deltager fx aktivt i DH – Danske Handicaporganisationers arbejde.

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

**Støt os økonomisk**

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

Vælger du at give en eller flere pengegaver til Landsforeningen SIND, kan du trække beløbet fra i skat.

Du kan fratække op til 14.500 kr. årligt. Ægtefæller kan hver især fratække det nævnte beløb.

**Skaf en gave**

SIND er godkendt efter ligningslovens § 8 A. Det betyder, at gaver til landsforeningen er fradragsberettiget for gaveren.

Der stilles en række krav for at opnå/bevare godkendelse efter ligningsloven. Bl.a. skal antallet af gavegivere overstige 100 i gennemsnit om året over en treårig periode – og det samlede gavebeløb pr. gave skal være på mindst 50 kr.

## Støt os økonomisk

Vi opfordrer medlemmer, kreds- og lokalforeninger samt andre med tilknytning til SIND til at gøre en særlig indsats for at skaffe gavegivere, så vi kan bevare godkendelsen.

**Betänk SIND i dit testamente**

Ønsker du at betænke SIND i dit testamente, så kontakt din advokat.

**Kontakt sekretariatet**

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



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



# Historien skal opleves ikke kun læses

Museumsgæster vil ikke længere nøjes med at læse andres ord, når de besøger et museum. De vil inddrages i fortællingen. Ambitionen hos museumslederen på Nykøbing Sj. Psykiatriske Museum, Rasmus Friis Sørensen, er at formidle psykiatriens historie mere interaktiv

AF SARAH Z. EHRENREICH

“Folk vil gerne føle, at de er en del af oplevelsen, når de er på museum. Derfor har vi lavet vores udstilling om, så besøgende ikke kun kan læse om psykiatrihistorien, men også høre den og bruge deres mobiltelefoner,” fortæller museumsleder Rasmus Friis Sørensen om den nye udstilling, der slog dørene op på Nykøbing Sj. Psykiatriske museum i påsken. SIND Vestsjælland har været med til at støtte den nye udstilling med bl.a. de fjernsynskærme, som nu indgår i udstillingen.

Udstillingen er blevet mindre teksttung. De store plancher med masser af tekst er blevet byttet ud med nye, kortere og mere fængende tekster. Der blevet sat fjernsynskærme med høretelefoner op, så brugerne også kan høre fortællingerne og se de levende billeder. Samtidig er der blevet sat små QR-koder op på de forskellige udstillingsstande, som gæsterne kan scanne med deres mobiltelefon og få ekstra informationer.

**Da den nye udstilling åbnede, afløste den museets tidligere udstilling, der har stået stort set uændret de sidste 20 år**



Foto: SIND



Foto: SIND

Målet er at give de besøgende et indtryk af, hvordan mennesker med sindslidelser er blevet behandlet og har levet gennem de sidste 100 år. Man kan tydeligt fornemme stemningen og historien, når man bevæger sig gennem udstillingen, der er indrettet i en af hospitalets gamle afdelinger for mænd med psykiske lidelser. Turen gennem de gamle sovesale og baderum giver de besøgende en fornemmelse af, at plejepersonalet forsøgte at gøre det så hjemligt så muligt for patienterne, mens sikringsrummet med de mange læderbælter og stropper giver et mere skræmmende indblik i behandlingsformerne.

## Historien rører flere besøgende

Psykiatrihistorien kan være et ømtåleligt emne. Det kan være svært at korte en så kompleks historie ned. Men museumslederen mener ikke, at det krænker den danske psykiatrihistorie at blive fortalt med færre ord og mere interaktivitet.

“Jeg synes, at de nye tekster og de nye elektroniske tiltag fungerer rigtig godt. Udstillingens historiske indhold er stort det samme, og det er stadig en grundig og opsigtsvækkende fortælling. Det er bare gjort mere spiseligt, så folk ikke mister interessen på vej gennem udstillingen,” forklarer museumslederen, der påpeger, at der stadig er masser af detaljer i udstillingen for de særligt interesserede.

Den nystrukturerede udstilling har også vist sig at fange de besøgende mere.

“Før brugte gæsterne kun 30 minutter på udstillingen. Nu bruger de nærmere en time, så vi kan se, at det virker,” siger Rasmus Friis Sørensen.

## FAKTA

- Udover udstillingen i den gamle afdeling tilbyder museet også guidede ture rundt i terrænet, der bl.a. går forbi hospitalets kirkegård og kapellet.
- Nykøbing Sj. Psykiatrisk Museum. Annebergsparken 36, 4500 Nykøbing Sj.
- Du kan læse meget mere om museets faciliteter og åbningstider på [www.sns.museum.dk](http://www.sns.museum.dk).