



# SINDbladet

Nr. 3 | Juni 2014 | Udgivet af Landsforeningen SIND

## Unge udvikler smartphone app

## Niels Malmros: Sorg og glæde

Når børn bliver syge | Fremtidens psykiatri  
SIND Ungdom vokser | Medlemskonference

# Sammen kan vi mere

Det er en del af SINDs DNA, at vi i arbejdet for at forbedre vilkårene for mennesker med en sindslidelse og deres pårørende gerne vil samarbejde med andre. Heldigvis er vi også dem, som de andre gerne vil lege med. Ingen kan alt, alle kan noget – sammen kan vi mere!



Foto: Lars Svankjær

AF KNUD KRISTENSEN, LANDSFORMAND

**S**IND er en af de meget markante deltagere i den psykiatri- og socialpolitiske debat i Danmark. Som læserne af dette blad kan konstatere, så får vi dag for dag lettere og lettere ved at få vores synspunkter kommunikeret ud.

Når SIND siger noget, så lyttes der. Men når SIND siger noget sammen med andre, så lyttes der endnu mere.

I SIND har vi den grundholdning, at vi meget gerne vil samarbejde med andre om at realisere vores vision om et samfund, hvor alle respekterer, at de fundamentale menneskerettigheder og de internationale rettigheder for handicappede også gælder for mennesker med en sindslidelse.

## Nationalt og internationalt

SIND indgår i en række samarbejder. Bl.a. er vi medlemmer af Danske Handicaporganisationer, og vi indgår i et samarbejde med de øvrige psykiatريفoreninger i PsykiatriNetværket.

På europæisk plan er vi medlemmer af Mental Health Europe og EUFAMI.

Også i konkrete sammenhænge deltager vi meget gerne i samarbejde. Det gælder fx arbejdet i regeringens psykiatriudvalg, hvor vi arbejdede tæt sammen med LAP, Bedre Psykiatri, SUS og Det Sociale Netværk.

Gennem DH har vi deltaget i udarbejdelsen og fremlæggelsen af civilsamfundsorganisatio-

nernes rapportering til FN's Komité for Konventionen om rettigheder for personer med handicap (Handicapkonventionen).

Sammen med FOA, Politiforbundet og KAB har vi været med til at sætte fokus på den manglende hjælp til borgere, der lever under sundhedsfarlige forhold i deres egne boliger.

I april afholdt vi sammen med Dansk Psykiatrisk Selskab og Psykiatريفonden en særdeles velbesøgt konference om fremtidens psykiatri (se side 10-11 – red.).

## Regionalt og lokalt

Også regionalt og lokalt indgår SIND i samarbejde om at forbedre vilkårene for mennesker med en sindslidelse og deres pårørende.

I region Midtjylland er SINDs pårørende-rådgivning en del af DE9 – Foreninger for pårørende til psykisk syge, og i Region Hovedstaden er SIND medlem af Psykiatريفoreningernes Fællesråd.

Lokalt indgår SIND i samarbejdet i Danske Handicaporganisationer.

Også regionalt og lokalt er SIND at finde i en række konkrete samarbejdsprojekter – fx omkring markeringen af Sindets Dag.

## Landspolitisk strategisk samarbejde med Bedre Psykiatri

I forbindelse med arbejdet i regeringens psykiatriudvalg indledte SIND et meget tæt sam-

arbejde med Bedre Psykiatri. Bl.a. afholdt vi et fællesmøde, hvor SINDs hovedbestyrelse og Bedre Psykiatريفonds landsbestyrelse diskuterede fælles udspil.

Samarbejdet med Bedre Psykiatri fortsætter, og vi har lanceret et fælles forslag "Sådan skaber vi en psykiatri i verdensklasse" (se omtalen side 6 – red.).

Afsættet for samarbejdet har været, at SIND og Bedre Psykiatri på mange områder har holdninger og syn, der i betydeligt omfang er sammenfaldende. Formålet er at fremme de holdninger, som SIND og Bedre Psykiatri er enige om – ud fra devisen om, at siger vi det sammen, giver det større styrke.

Tanken er ikke, at vi for enhver pris skal være enige om alt, men at vi på de områder, hvor det er relevant, og hvor vi deler syn og holdninger, kan overveje at gå "hånd i hånd" om fx fælles udspil, debatindlæg, hørings svar og lignende.

## SINDs image

Alle disse vigtige samarbejdsrelationer er gjort mulige, fordi SIND har formået at opbygge et image som en troværdig og interessant partner.

Dette image skal fastholdes og udbygges, for at vi kan blive ved med at være en af dem, som de andre gerne vil lege med.



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

**Udgiver**  
Landsforeningen SIND  
Blekinge Boulevard 2,  
2630 Taastrup  
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:  
Helle Wallentin, Rasmus Damkjær, Trine Kit Jensen, Jane Gisselmann, Trine Varde og Ditte-Marie Ascanius 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 Henrik Harring Jørgensen.  
hhj@sind.dk  
Priser:  
Helside: 16.000.-  
Kvartside: 3.900.-  
SIND-medlemmer får 15% rabat.

**Forsidefoto**  
Jane Gisselmann

**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

- /7 Er du klar til digital post?**  
Om få måneder – fra den 1. november – skal alle danskere kunne modtage post fra det offentlige via e-mail. Hvis du eller nogen i din familie har det svært med computere, er der både mulighed for at få hjælp og fritagelse.
- /8 Medlemskonferencen: Fra konflikt til konsensus**  
Blandt talerne på podiet ved SINDs næste medlemskonference om åben dialog er ledende overlæge Klaus Müller-Nielsen. Gennem flere år har han omsat en særlig tysk uddannelse i positive resultater i Danmark.
- /9 Stod frem med sorg og glæde**  
Filminstruktør, læge og kunstner Nils Malmros har i filmen "Sorg og glæde" samt i interviews og i foredrag over hele landet fortalt om sin film og sit livs største tragedie: Da hans hustru for 30 år siden i en psykose efter en hel uge uden søvn dræbte parrets ni måneder gamle datter.
- /10 Konference: 250 fik fakta og inspiration**  
Opmærksomme miner, hyppige notater på blokken og aktiv spørgelyst prægede tilhørerrækkerne, da SIND den 29. april sammen med Psykiatrifonden og Dansk Psykiatrisk Selskab satte fokus på fremtidens psykiatri ved en velbesøgt konference.
- /12 "Det har været et kæmpe selvtillidsboost"**  
26-årige Maria er én af de fire unge med skizofreni, der har været med til at designe indholdet i en ny smartphone app. Forløbet har styrket selvværdet og givet mod på mere.
- /16 Når børn bliver syge i sindet**  
Psykisk sygdom rammer aldrig hårdere, end når den rammer vores børn. Men uanset, hvor svært det kan være, spiller forældre en afgørende rolle i forhold til behandlingen, og hvor godt den lykkes, når børn bliver syge i sindet.
- /20 Undervisere uddannes i mental sundhed**  
Op mod 20 pct. af alle danskere oplever hvert år symptomer, der svarer til psykiske sygdomme. Oftest behandles de med medicin – selv om samtale og undervisning ofte ville være at foretrække. Her kan de danske daghøjskoler og aftensko-

ler gøre en forskel. SIND Skolerne i Aalborg har sammen med Landsforeningen SIND og DOF, Dansk Oplysnings Forbund, netop påbegyndt projekt Mental Sundhed, der ruster undervisere til at inspirere og hjælpe på nye måder.

- /21 Tidligere psykiatriske patienter underviser i gode udskrivelser**  
Tidligere psykiatriske patienter er ude på afsnittene og holde workshops, hvor nuværende patienter og personale deltager på lige fod. På workshoppen drøfter deltagerne, hvordan man bedst samarbejder om at sikre gode udskrivelser.

- /22 Sammen kan vi nå længere**  
Med samarbejde kan vi nå flere psykisk sårbare og støtte dem til at blive en del af samfundet igen. Det er idéen bag projektet "Rejse ind i inklusionssamfundet," som er et resultat af godt samarbejde mellem Gladsaxe Kommune og SIND Gladsaxe.

- /23 Psykisk sårbare kan blive en del af samfundet igen**  
Den bedste hjælp kommer tit fra en, der har prøvet det selv. Derfor er koordinator Eva Zeuthen fra projektet "Rejse ind i inklusionssamfundet" i gang med at rekruttere frivillige, gerne med brugerbaggrund. I projektet kan de frivillige hjælpe andre psykisk sårbare som besøgsvenner, eller selv få inspiration til deres egen udvikling via undervisning i recovery.

- /24 Pårørende skal huske at passe på sig selv**  
Psykolog Kim Bonnesen fra SINDs Psykologiske Rådgivning i København har skrevet en bog, der henvender sig til voksne pårørende til psykisk sårbare.

- /26 Ny lokalforening godt fra start**  
SINDs nye lokalafdeling i Viborg ønsker at gøre endnu flere opmærksom på SIND og på den hjælp, der er at hente for psykisk sårbare borgere.

- /36 Fra hospitalsseng til sofa**  
Patienter blev taget med på råd, da Region Hovedstaden og Region Syddanmark udviklede rå-prototypen til en seng, designet specielt til psykiatrien. Sengen, der er udviklet i samarbejde med Syddansk Sundhedsinnovation, ligner mest af alt en hyggelig sofa.

## FASTE RUBRIKKER

- /02 Leder**
- /02 Kolofon**
- /04 Presseklip**
- /13 Støt SIND**
- /14 SIND Ungdom**
- /27 Siden for dig, som hjælper andre**
- /29 Poesi**
- /30 Bøger**
- /32 "Butik"**
- /32 Lokalnyt**
- /34 Regions- og lokalformænd**
- /34 SIND-nettets koordinatører**
- /34 SINDs udvalgsformænd**
- /35 SINDs rådgivninger**

## SIND i medierne: Ros til DR

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

Ugerne, der er gået siden sidste blad udkom, har mediemæssigt været udsædvanlige. Normalt omtales de emner, SIND arbejder med, typisk i forbindelse med konflikter – fx vold – og politiske uenigheder. Artikler og indslag, der handler om livet med en sygdom, har derimod været sjældne. Det ændrede DR i høj grad. Fra uge 14 bød alle kanaler på en lang række indslag, målrettet danskere i alle aldre. Dertil kom adskillige nyheder – ikke mindst om psykisk syges problemer med at tegne forsikringer, der er omtalt andetsteds på siden. DR, som fortjener stor ros, gjorde indtryk på mange og cementerede sin position som en af danskernes solide kulturelle fællesnævnerne.

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.



## Politiken: Omfattende omtale af usynlig sygdom

Ingen kunne overse, at DR gennem april satte massivt fokus på psykisk sygdom. Fra uge 14 gik en bred vifte af tv-programmer i luften, der gjorde danskerne klogere på sindslidelser. På nettet og i radioen fulgte DR op med fakta, eftertanke, debat og information om muligheder for at få hjælp. Dertil kom en lang række ny-

heder fra DRs journalister. Udover de fremtrædende historier om de problemer, psykisk syge kan opleve med at tegne forsikringer (se artiklen andetsteds på siden – red.), tog DRs nyhedsredaktioner mange andre emner op.

Politiken spurgte den 4. april en række eksperter, hvilken betydning DRs satsning kan få?

SINDs landsformand Knud Kristensen svarede, at indsatsen på kort sigt kan rykke rigtig meget på opfattelserne af psykisk sygdom. Han fremhævede desuden, at DR har beskrevet sindslidelser på en sober og respektfuld måde.

## DR: Bilka ansætter psykisk syge

I Odense har Bilka ansat medarbejdere med psykiske handicap. De sorterer bl.a. pap, så affaldssorteringen bliver grønnere, oplyste DR i april.

Vivian Vibæk, jobkoordinator hos Odense Kommune, fremhævede, at jobbet træner det at være på arbejdsmarkedet sammen med andre mennesker. SINDs landsformand Knud Kristensen sagde, at der stadig er alt for få virksomheder, der ansætter medarbejdere med et psykisk handicap.

## Berlingske: Børn mangler rettigheder

Børn under 15 år har ikke samme retssikkerhed som andre, hvis de bliver indlagt og udsat for tvang på en psykiatrisk afdeling. Det kritiserede Børnerådet i slutningen af marts i flere medier, bl.a. Berlingske.

Børnene har hverken ret til patientrådgiver eller klageadgang, hvis deres forældre har givet samtykke til brugen af tvang.

“Det er vigtigt, at vi får givet børnene mulighed for at snakke med nogen, som kan hjælpe dem igennem den svære tid,” sagde Børnerådets formand Per Larsen og efterlyste mere fokus på børns retssikkerhed. SIND støttede kritikken og har siden 2006, hvor loven blev ændret, arbejdet for at børn igen får samme rettigheder som andre.

“Det er helt urimeligt, at barnet bliver afskåret fra at have adgang til at klage,” sagde Knud Kristensen til Berlingske.

## DR P3: Kan psykisk syge arbejde?

En undersøgelse fra Epinion konkluderede i marts, at hver femte dansker – 20 pct. – mener, at folk med psykiske lidelser ikke er i stand til at passe et arbejde. Fakta er ifølge SFI, Det Nationale Forskningscenter for Velfærd, at omkring 25 pct. er i arbejde. Det oplyste DR P3 Nyhederne.

I indslaget bekræftede SINDs landsformand Knud Kristensen, at det er en udbredt fordom, at mennesker, der har en psykisk sygdom, fx ofte er farlige eller kriminelle.

## DR: Nej til kemiske spændetrøjer

Skal psykiatriske patienter, der ellers ville blive lagt i bælte, kunne tvinges til at tage medicin? Det forslag citerede DR i april Anders Meinert, lægefaglig direktør i psykiatrien i Region Syddanmark, for.

Landsforeningen SIND var ikke enig i forslaget:

“I stedet for at blive fysisk fastspændt, får man en kemisk spændetrøje på,” sagde landsformand Knud Kristensen. Han efterlyste i stedet bl.a. at man på afdelingerne bliver bedre til at drøfte og evaluere episoder med tvang, så gentagelser kan forebygges.



## TV 2/Bornholm: Forsikrer alligevel sindslidende

Også TV 2 omtalte de problemer med at tegne forsikringer, som navnlig DR havde sat fokus på. Fx zoomede TV 2/Bornholm i to indslag i april ind på en lokal sag. Gert Haugbøl, der lider af en psykisk sygdom, havde både i 2004 og igen i 2014 oplevet at få afslag på at tegne en ulykkesforsikring. Forsikringsselskabet ændrede dog mening, da TV 2 gik ind i sagen, og tilbød Gert en forsikring.

SIND Bornholms formand Lars Christensen var glad for forsikringsselskabets holdningsændring.

“Det er bare ærgerligt, at det skal i medierne, før Gert Haugbøl kan få en forsikring, som han burde have ret til på lige fod med alle andre,” sagde Lars Christensen.

## JP: Efterlyser flere penge til psykisk syge

Omtalen den 24. april blev omfattende af det fælles udspil fra SIND og BEDRE PSYKIATRI, hvor organisationerne efterlyste et økonomisk løft til psykiatrien (se omtale andetsteds i bladet – red.) Jyllands-Posten var først ude med historien, der blev citeret på forsiden, og mange medier – bl.a. DR Radioavisen – fulgte op.

Blandt elementerne i udspillet var, at ekstra ressourcer til psykiatrien kan hentes i andre dele af sundhedsvæsenet.

”Det er et kontroversielt forslag, og vi får måske få nogen på ørerne. Men i årevis har vi hørt på løfter om, at psykiatrien skal styrkes og sidestilles med de fysisk syge. Det er bare ikke sket,” sagde SINDs landsformand Knud Kristensen bl.a. til JP, hvor sundhedsminister Nick Hækkerup (S) blev citeret for, at han er enig i behovet for flere ressourcer til psykiatrien. Dog ønskede han ikke at tage fra andre sygdomsgrupper.

## Politiken: Flere syge får en dom

På 11 år er antallet af behandlingsdomme til psykisk syge mere end fordoblet. Fra 238 til 497. Det skrev Politiken i slutningen af april med afsæt i en ny rapport fra Justitsministeriet.

Mange af de dømte var allerede i psykiatrisk behandling. Årsagen til en væsentlig del af væksten er domme eller trusler mod medarbejdere i det offentlige.

Formanden for Rådet for Socialt Udsatte, Jan Sjørnsen, kaldte udviklingen absurd og efterlyste et ramaskrig fra politisk side.

SINDs landsformand Knud Kristensen opfordrede til, at udviklingen, som tallene afspejler, undersøges grundigt.

Han mente, at stigningen viser, at mennesker, der allerede er i psykiatrisk behandling, kriminaliseres.

## DR: Syge unge på kontanthjælp

DRs såkaldte Databaseredaktion afdækkede i april, at mange kommuner ikke hjælper unge, der har en psykisk sygdom, med fx ressourceforløb. I stedet ender de unge på kontanthjælp. Målet var, at 14.600 unge hvert år skulle have tilbud om et ressourceforløb. Men gennem 13 måneder var det blot blevet til 2.347. SIND er bekymret over udviklingen:

”De psykisk syge, der tidligere kunne få førtidspension, bliver nu hængende i kontanthjælpssystemet. De risikerer at miste deres indtægtsgrundlag,” sagde Knud Kristensen.

## Politiken: Retspsykiatriske patienter overset

Den omfattende rapport fra regeringens psykiatriudvalg rummer slet ingen nye forslag om retspsykiatri. Det skrev Politiken i slutningen af marts som opfølgning på flere reportager fra psykiatrien.

På en halv snes år er antallet af personer med en behandlingsdom tredoblet til det nuværende niveau på næsten 4.000. SINDs landsformand Knud Kri-

stensen påpegede derfor, at det haster med en indsats, og at det ikke var med SINDs gode vilje, området ikke kom med i rapporten fra udvalget.

SIND efterlyser en indsats, der bl.a. reducerer antallet af retspsykiatriske patienter og antallet af behandlingsdomme, der løber længere end en fængselsstraf for samme forseelse.

## Journaliststuderende satte mediedagsorden

Spørgsmålet om psykisk syges problemer med at tegne forsikringer optog i april masser af medier. Navnlig DR slog sagen stort op i både TV Avisen, i radioen og på nettet. Desuden gik bl.a. Finanstilsynet, erhvervsminister Henrik Sass Larsen (S) og flere folketingsmedlemmer ind i

sagen. Medieomtalen skyldtes især to studerende fra Journalisthøjskolen, Christian Serritslev Riis og Marcus Mathiasen Bank, hvis opgave – en radiodokumentar – vakte stor opsigt og naturligvis udløste topkarakter på skolen.

”Ideen opstod, fordi en, jeg kender, havde problemer med forsikringerne. Vi researchede videre og fandt bl.a. artiklerne fra SINDbladet i 2012 og den medieomtale, de medførte. Det så ud som om, medierne ikke siden havde haft fokus på emnet, og så gik vi i gang,” fortæller Christian Serritslev Riis.

### Dokumentation

Researchen blev omfattende. De personlige historier, Christian og Marcus stødte på, gjorde indtryk og gav ekstra motivation til arbejdet. Researchen spændte også over dialog med flere organisationer udover SIND. Via kampagnen EN AF OS opstod mulighed for at få to spørgsmål om forsikringer med i en undersøgelse. Facit blev, at 19,7 pct. oplevede problemer med deres forsikring grundet psykisk sygdom. Pludselig kunne problemets omfang dokumenteres. DR P1 Dokumentar valgte at bestille radiodokumentaren, som der blev temmelig travlt med at få færdig.

”Men det var alle timerne værd. En ting er, at historien blev så stor: Ingen af os havde

drømt om, at udover medieomtalen så ville få et af forsikrings-selskaberne meddele, de ændrer praksis, eller at Finanstilsynet ville gå ind i sagen. En anden ting er den positive respons fra de mennesker, vi havde talt med. Det var en god oplevelse at kunne sætte fokus på problemet,” smiler Christian Serritslev Riis.

hhj



Husk at alle de sidste fem års udgaver af SINDbladet kan læses på nettet. Se mere på [www.sind.dk/bladet](http://www.sind.dk/bladet)

### Efterlysning: Har du fået afslag på at tegne forsikring?

Flere medier, navnlig DR, har de seneste måneder omtalt, at det kan være svært at blive forsikret, hvis man er eller har været psykisk syg. SIND har ved flere lejligheder påpeget problemet, fx blev SINDbladets artikler i 2012 citeret i mange medier.

SIND er både i dialog med forsikringsbranchen og med Finanstilsynet, der undersøger, om forsikrings-selskaberne lever op til lovens krav, når de afviser kunder, der enten er eller har været psykisk syge.

Både SIND og Finanstilsynet efterlyser eksempler på afslag. Har du selv haft problemer med din forsikring – eller kender du nogen – så send gerne en kopi af afslaget, så SIND kan dokumentere problemet. Alt behandles fortroligt. Send kopi af afslaget til [landsforeningen@sind.dk](mailto:landsforeningen@sind.dk)

## Mød SIND på Folkemødet

Fem psykiatriordførere mødes den 13. juni kl. 13.00 med SIND på Folkemødet. SIND har i år ikke eget telt, men træffes hver formiddag på værestedet i Allinge

Også i år deltager Landsforeningen SIND i Folkemødet på Bornholm. I år uden telt og masser af brochurer, men fortsat med mange muligheder for at møde deltagerne fra SIND, SIND Erhverv og SIND Ungdom.

SIND er inviteret til en række arrangementer og byder selv på mulighed for dialog med politikere den 13. juni kl. 13.

Overskriften på arrangementet er: Realiseres regeringens psykiatrihandlingsplan? SINDs landsformand Knud Kristensen diskuterer med psykiatriordførerne Liselott Blixt (DF), Jane Heitmann (V), Stine Brix (EL), Camilla Hersom (RV) og Karen Klint (S). Mødet afholdes i Værestedet Vestergade, Vestergade 1, Allinge. Her træffes folkemødedeltagere fra SIND dagligt kl 10-11.

Læs mere om SIND på Folkemødet på Facebook og på [www.sind.dk/FM2014](http://www.sind.dk/FM2014)



Foto: Privat

## Ny projektleder i SIND Ungdom

36-årige Brian Kanstrup tiltrådte 1. juni som ny projektleder i SIND Ungdom

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Tempoet er højt i SIND Ungdom, der netop har åbnet en klub i den sjette by og har endnu flere på vej. 1. juni tiltrådte Brian Kanstrup som ny projektleder. Han afløser Tessa Nawrocki, der har åbnet et nyt kapitel i arbejds- og familielivet i Storbritannien.

Brian glæder sig til at sætte turbo på det videre arbejde. Han drejede i 2003 karrieren væk fra autobranche for i stedet at hjælpe andre. De seneste syv år har han arbejdet for projektet "Plan B" i København, som hjælper udsatte unge. Brian, der er pædagog og desuden har en projektlederuddannelse, har indgående erfaring med unge, der føler sig ensomme eller ekskluderet fra samfundet.

I fritiden spiller børnene på tre og seks år hovedrolen. Dertil kommer en brændende interesse for fodbold. Både på banen, når han selv spiller, og på lægterne eller i sofaen, når et af favoritholdene er i aktion.



Foto: SIND

## Fælles udspil fra BEDRE PSYKIATRI og SIND

Organisationerne SIND og BEDRE PSYKIATRI gik i april sammen i medierne med et fælles udspil, der efterlyste flere ressourcer til psykiatrien. I udspillet blev der peget på, at psykiatrien har et økonomisk efterslæb på knap to mia. kr. sammenlignet med de ressourcer, der er tilført til behandling af fysiske sygdomme.

Udspillet, der desuden indkredser en række punkter, hvor der er brug for en særlig indsats, markerede starten på et landspolitisk, strategisk samarbejde mellem BEDRE PSYKIATRI og SIND.

Samarbejdet skal sikre, at psykisk syge og pårørende i fremtiden får en endnu stærkere position i den offentlige debat.

Udspillet "Sådan skaber vi en psykiatri i verdensklasse" kan læses på SINDs hjemmeside, [www.sind.dk](http://www.sind.dk).

## Ny klub i Silkeborg

SIND Ungdom åbnede i marts endnu klub, denne gang i Silkeborg. Klubben er et resultat af et godt samarbejde mellem SIND Ungdom, SIND Silkeborg, Frivilligcenter Silkeborg og ikke mindst en målrettet indsats af projektkoordinator i Silkeborg Malene Jensen. Dertil kommer stor økonomisk støtte fra Lions Club Silkeborg og Lions Club Therodora.

Malene Jensen synes, det har været overraskende nemt at få en god gruppe engagerede frivillige med allerede fra starten.

"Vi startede med otte frivillige, der alle brænder rigtig meget for projektet, så det er virkelig en fornøjelse at opleve som koordinator. Blandt de frivillige er der både nogen, der selv har levet med psykisk sårbarhed, og pårørende," fortæller Malene.

"Huset, vi har været så heldige at få lov til at køre vores klub i, er et Kulturhus, der har været i Silkeborg det sidste års tid. Huset er en gammel, smuk villa, der ligger tæt på søen i Silkeborg. Det er især unge kræfter, der driver huset, og det kan man også tydeligt

mærke og se dernede," fortæller Malene.

Indretningen i huset består af møbler, som de unge selv har skaffet gennem bl.a. forældre og genbrugsbutikker. På væggene hænger kunst, som de unge også selv har lavet. Huset indbyder til hygge og gode samtaler. Enten inde eller i den smukke have, hvor man også kan grille og spille spil.

/Cecilie Friis Brøndal



Foto: Privat

Ved åbningsreception afspejlede mange deltagere i alle aldre den opbakning, SIND Ungdom har mødt og fortsat møder i Silkeborg



Foto: www.colourbox.com

## Er du klar til **digital post**?

Om få måneder – fra den 1. november – skal alle danskere kunne modtage post fra det offentlige via e-mail. Hvis du eller nogen i din familie har det svært med computere, er der både mulighed for at få hjælp og fritagelse

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Postkasser og brevsprækker i næsten alle danske husstande bliver fra 1. november fuldstændig fri for kuverter fra det offentlige, fx kommuner, institutioner og styrelser. Folketinget har vedtaget, at de, der kan, skal ty til mail og selvbetjening via en computer. Forventningen er fuldstændig som ved den information, man modtager hjemme på papir, at den enkelte borger læser sin digitale post. Fx ved henvendelser om pension eller behandling.

Blandt SINDs medlemmer er holdningerne både positive og negative til den kommende ordning. For nogle er det fx godt, at breve ikke bliver væk, og at dialog med det offentlige kan klares hjemmefra. Et plus kan også være,

at man kan give pårørende adgang til at følge med i den digitale post, så flere kan hjælpe i hverdagen. Andre er mindre positive og kan fx føle sig uerfarne eller famlende overfor en computer, som de måske slet ikke ejer.

### Fritagelse

Kim Kjeldgaard, SIND Nordsjælland, har for landsforeningen deltaget i dialogmøder med Digitaliseringsstyrelsen, der i disse uger har travlt med omstillingen fra kuvert til computer.

”Det er både muligt at få hjælp til digital post og til at blive fritaget. Så hvis man ikke er klar til det nye eller ikke ønsker at blive det, gælder det om at henvende sig i den lokale borgerservice,” siger han.

### Vejledning

Ønsker man selv at vide mere om digital post, er der brochurer på biblioteker og den lokale borgerservice. På internettet findes vejledninger og film på: [www.borger.dk/digitalpost](http://www.borger.dk/digitalpost).

På den lokale borgerservice og en lang række biblioteker kan medarbejdere hjælpe med den digitale postkasse og brug af NemID.

Er ønsket at blive fritaget for digital post, gælder det om at henvende sig i borgerservice eller at sende en pårørende, der har fået en fuldmagt. Den enkelte myndighed vurderer derefter, om du kan fritages. I brochuren ”Digital kommunikation med det offentlige,” der ligger på [www.borger.dk](http://www.borger.dk)



Modelfoto: www.colourbox.com

### Nogle føler sig famlende eller uerfarne overfor en computer

og på SINDs hjemmeside på [www.sind.dk/digitalpost](http://www.sind.dk/digitalpost), nævnes psykiske lidelser blandt årsagerne til, at den enkelte borger kan kommunikere på andre måder end via e-mail med det offentlige.

## SIND ringer om hjælp med kontingentet

Glemsomhed er den hyppigste årsag til, at SIND mister medlemmer. I juni ringer SIND og tilbyder hjælp med at automatisere betalingen af kontingentet

År for år får SIND flere og flere nye medlemmer, men væksten kunne være endnu større, hvis ikke så mange blev slettet, fordi kontingentet ikke blev forlænget. Responsen fra tidligere medlemmer er typisk, at de gerne vil støtte SIND, men har glemt girokortet.

I samarbejde med den socialøkonomiske virksomhed Telehandelshuset tilbyder SIND derfor igen i juni tidligere medlemmer hjælp med at automatisere betaling af kontingentet.

Tidligere medlemmer, der ringes op, får at vide, de stadig kan nå at forlænge kontingentet for 2014. SIND og Telehandelshuset kan desuden hjælpe med at automatisere fremtidige indbetalinger via Betalings Service. Reaktionen fra de første opkald har været positive.

Har du spørgsmål om samarbejdet med Telehandelshuset, er du meget velkommen til at ringe til SINDs sekretariatet på 35 24 07 50.



## Spar 20 kr. på ti sekunder

Er du medlem af SIND og vil du spare 20 kr. på næste års kontingent? Så tilmeld kontingentet til automatisk betaling via betalings-service. Du kan på et øjeblik tilmelde dig via [www.sind.dk/pbs](http://www.sind.dk/pbs)



Foto: www.colourbox.com

# Medlemskonferencen: Fra konflikt til konsensus

Blandt talerne på podiet ved SINDs medlemskonference om åben dialog er ledende overlæge Klaus Müller-Nielsen. Gennem flere år har han omsat en særlig tysk uddannelse i positive resultater i Danmark

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN. PRESSEFOTOS: REGION SYDDANMARK / JONAS AHLSTRØM



**Klaus Müller-Nielsen påpeger, at succes med åben dialog i høj grad afhænger af et godt samarbejde**

Ledende overlæge Klaus Müller-Nielsen, som du kan møde på SINDs medlemskonference om åben dialog, er en mand med en mærkesag og en ganske særlig uddannelsesbaggrund. Han er oprindeligt uddannet i Tyskland med speciale i såkaldt psykoterapeutisk medicin. I få ord vægter denne uddannelse bl.a. kommunikation med patienten og værktøjer til medinddragelse og involvering i behandlingen. Gennem hele sin karriere, der bl.a. omfatter 12 år i Børne- og Ungdomspsykiatrien, har Klaus Müller-Nielsen derfor været optaget af tankerne bag åben dialog.

Kombinationen af både faglig ekspertise og konkrete erfaringer – fx fra afdelingerne i Kolding, Aabenraa og Augustenborg, som han er leder af – har tidligere udløst et medlemskab af regeringens psykiatriudvalg som uafhængig ekspert. På SINDs medlemskonference vil Klaus

Müller-Nielsen bl.a. understrege, at succes med åben dialog i høj grad afhænger af godt samarbejde. Ikke kun mellem den enkelte patient og læge, men mellem alle medarbejderne på afdelingerne.

## Fra konflikt til konsensus

De ca. 200 medarbejdere hos Børne & Ungdomspsykiatrien i Kolding, Aabenraa og Augustenborg møder årligt op imod 18.000 patienter op til 19 år.

Flertallet af de unge, der henvises hertil, har typisk oplevet forsøg på selvmord, selvskade, har hørt stemmer, er angste, holdt op med at spise eller har mistet gnisten. Blandt børnene er det bl.a. ADHD eller autisme, mange møder op med.

Navnlig i Augustenborg har medarbejderne arbejdet meget med åben dialog. Det er en af

grundene til, at brugen af tvang er faldet til et meget lavt niveau.

“Et eksempel på en situation i hverdagen var, da jeg for nylig blev tilkaldt til en tilspidset situation. En patient var aggressiv og truende, så man overvejede at bruge bælte. Han virkede angst, og vi begyndte at spørge ind til hvorfor. Det viste sig, at han var meget bange for at blive stukket med den sprøjte, han skulle have for at falde til ro. Omvendt gjorde vi opmærksom på, at hans voldsomme vrede ikke duede på afdelingen. Det lykkedes at få en dialog om, hvordan vi kunne finde en anden løsning. Samtalen var ikke kun mellem ham og mig – også personalet deltog. Dialogen endte med, vi hverken behøvede bruge sprøjten med beroligende medicin eller bælte. Vi fandt en anden løsning sammen,” fortæller Klaus Müller-Nielsen.

## Debat

Klaus Müller-Nielsen tilføjer, at åben dialog og inddragelse af patienten ikke altid er muligt. Men det lykkes ofte, hvis personalet er inddraget i ambitionen og værktøjerne, og hvis de har tillid til, at det kan lykkes.

“Det er vigtigt at tro på virkningen af kemien i medicinen og på virkningen af dialogen. Man kan nå langt med åben dialog ligesom med andre systematiserede samtaleformer,” siger han.

Klaus Müller-Nielsen ser frem til debatterne på SINDs medlemskonference, hvor deltagerne især vil være professionelle, pårørende og psykisk sårbare.

“Spørgsmålet er, hvis åben dialog virker så godt, hvorfor bruger vi det så ikke mere i Danmark? Jeg håber bl.a. at få nogle input og ideer med hjem om, hvordan vi som ledere i psykiatrien kan bidrage mere til, at udviklingen accelereres,” siger han.

## Kom til medlemskonference

- Den 27. og 28. september afholder SIND medlemskonference i Kolding, Hotel Scandic om “Åben Dialog – en vej til sammenhæng i behandlingen.”
- Konferencen, der arrangeres af SINDs Aktivitets- og Kursusudvalg, er gratis for medlemmer og aktive i SIND.
- Flere foredragsholdere lægger op til debat. Både mennesker med personlige og professionelle erfaringer med åben dialog kommer på podiet.
- Undervejs på konferencen bliver der rig lejlighed til debat i både små og større grupper.
- Læs mere om program og praktiske oplysninger SINDbladet august og på SINDs hjemmeside: [www.sind.dk/medlemskonference](http://www.sind.dk/medlemskonference)



Pårørende og filmskaber:

# Stod frem med sorg og glæde

Filminstruktør, læge og kunstner Nils Malmros har i filmen "Sorg og glæde" samt i interviews og i foredrag over hele landet fortalt om sin film og sit livs største tragedie: Da hans hustru for 30 år siden i en psykose efter en hel uge uden søvn dræbte parrets ni måneder gamle datter. Han går ind for åbenhed om psykiske lidelser

AF TINA VARDE

En meget privat ting blev pludselig offentlig, da filminstruktøren Nils Malmros var i gang med filmen "Sorg og glæde" om tragedien, da hans hustru for 30 år siden dræbte parrets ni måneder gamle datter. Motivationen til at lave filmen var først og fremmest kunstnerisk, understreger Nils Malmros. Men han er også glad for, at "Sorg og glæde" har bevæget så mange, og at filmen kan være med til at nedbryde fordomme.

*Var det værd at stå frem?*

"Ja, det var det for mig som kunstner. Men både min kone og jeg kan godt føle, at det rent privat var lige lovligt dyrt," siger instruktøren og tilføjer, at det dog er godt, at nogle kan have glæde og støtte af at opleve, hvordan parret har grebet tragedien an. At der var et liv bagefter.

Pressen var hensynsfuld, da ulykken skete. Aviserne skrev om tragedien uden navns nævnelse. Men der var en voldsom presseinteresse sidste sommer, da det kom frem, at han nu havde lavet en film om den.

"Vi havde holdt indholdet af filmen hemmeligt i et år, men så offentliggjorde Pressenævnet det uventet på internettet. I tre dage var forsiderne ryddet. Jeg sagde til journalisterne, at jeg ville stå frem og udtale mig i forbindelse med premieren på filmen. Og det respekterede de," forklarer han.

## Mange foredrag

Nils Malmros føler, at medierne generelt har behandlet både filmen og ægteparret hensynsfuldt i deres omtale.

"Jeg er glad for, at aviserne har skrevet om det uden at jeg stort set har registreret nogen overdrevent snagende tone. Det havde min kone og jeg frygtet. Da hun i

sin tid blev udskrevet fra hospitalet og genansat på skolen, sagde jeg til hende: "Du skal vide, at alle ved det, for at de kan glemme det." Og nu skal de så glemme det igen."

Nils Malmros har aldrig selv annonceret, at han holder foredrag, men siger ofte ja, når han bliver spurgt. Det er blevet til mange foredrag gennem årene – op til 60 foredrag efter hver film. Med "Sorg og glæde" har han ikke kunnet undgå at tale om det private.

"Når jeg holder foredrag om den film, fornemmer jeg en velvilje. Ofte hører jeg: "Du må hilse din kone og sige tak." Der er ingen tvivl om, at en del finder støtte i filmen. I berigelsen i at føle, hvor stort det er at være menneske. Men det afgørende for mig har været at formidle en kunstnerisk oplevelse."

## Ingen rosenhave

I foråret holdt han foredrag hos SIND Østjylland.

"Det psykiatriske system i Aarhus har været meget hjælpsomt over for mig i forbindelse med filmen. Risskov Hospital stillede lokaler til rådighed, så selvfølgelig sagde jeg ja, da SIND spurgte, om jeg ville holde foredrag om filmen."

"Jeg er også med på, at jeg kan komme til at indgå i en erkendelse af de forhold, man som patient kan udsættes for. Det ville have haft stor betydning for os, hvis man havde haft en psykiatrisk afdeling med fred og ro, da min kone var indlagt lige inden ulykken. Men det var et ekstremt uheldigt tidspunkt, hun var indlagt. En patient på stuen ved siden af spillede konstant og meget højt "I Beg Your Pardon, I Never Promised You a Rose Garden" – fra morgen til aften," fortæller Nils Malmros.

Så hans kone, der virkelig trængte til at sove, var derfor



**At måtte være den, man er: Nils Malmros gør status over konsekvenserne ved at stå frem med sit livs tragedie i filmen "Sorg og glæde." "Jeg måtte lave filmen, men både min kone og jeg kan godt føle, at det rent privat er lige lovligt dyrt," siger han**

hjemme i dagtimerne. Efter ulykken var hun indlagt i halvandet år, hvor han hver dag besøgte hende på psykiatrisk afdeling:

"Det var meget op og ned med hensyn til ro. Men det var aldrig igen så slemt, som da min kone var indlagt lige inden ulykken."

Oplevelsen med musiknummeret er i øvrigt med i hans film "Kærlighedens smerte," hvor melodien dog er ændret til "Red river rock," fordi det ikke lykkedes at få købt rettighederne til at bruge den rigtige sang.

# Konference: 250 fik fakta og inspiration

Opmærksomme miner, hyppige notater på blokken og aktiv spørgelyst prægede tilhørerrækkerne, da SIND den 29. april sammen med Psykiatrifonden og Dansk Psykiatrisk Selskab satte fokus på fremtidens psykiatri ved en velbesøgt konference



AF HENRIK HARRING JØRGENSEN. FOTOS: POUL KORSGAARD

Fra podiet bidrog mange med fakta og inspiration. Udover SINDs landsformand Knud Kristensen og sundhedsminister Nick Hækkerup (S) mødte konferencedeltagerne bl.a. Thomas Middelboe, Dansk Psykiatrisk Selskab, og Anne Lindhardt, Psykiatrifonden. Også professorerne Merete Nordentoft, Psykiatrisk Center København, og Poul Videbech,

Psykiatrisk Hospital Risskov, bidrog. Dagen blev rundet af med Birte Bondos personlige fortælling om egne oplevelser i psykiatrien og med en paneldebat med et folketingsmedlem og tre medlemmer af Region Hovedstaden.

**Her er nogle af budskaberne fra en spændende dag.**

## Minister satte fokus på ligestilling

Kort før offentliggørelsen af regeringens psykiatriligningsplan understregede sundhedsminister Nick Hækkerup (S), at ambitionen ikke blot er at forbedre behandlingstilbud til psykisk syge og sårbare. Regeringen ønsker også en holdningsændring i den danske befolkning

**F**orventningen i salen, da sundhedsminister Nick Hækkerup (S) stillede sig bag talerstolen, var budskaber om fremtidens ressourcer, rammer og lovgivning på psykiatriområdet. Her var ministeren ordknapp, fordi regeringens psykiatriligningsplan endnu ikke var klar. Derimod talte Nick Hækkerup sig varm på et helt andet emne, som også fangede tilhørernes interesse: Ligestilling.

Han understregede, at der er brug for, at samfundet ændrer syn på mennesker, der har psykisk sygdom inde på livet.

“Vi er alle forskellige. Men som mennesker er vi ligestillede. Sådan er det ikke alle steder i samfundet. Mennesker med sindslidelser mødes med fordomme og tabuer,” sagde Nick Hækkerup og pegede bl.a. på undersøgelser, der viser, at mange danskere opfatter psykisk syge som farlige, hvilket meget sjældent er tilfældet.

“De fleste kan komme sig igen og have et godt liv.”

### Holdningsændring

Nick Hækkerup pegede bl.a. på, at ligestilling er ensbetydende med ligestillet behandling og beklagede, at der tidligere år var tilført forholdsvis flere ressourcer til behandling af fysiske sygdomme end til psykiske. Den kommende psykiatriligningsplan er et skridt på vejen til at skabe ligestilling mellem psykisk og fysisk sygdom. Men regeringens ligningsplan fokuserer ikke kun på behandling. Målet bliver også at ændre holdninger i det danske samfund.

“En ting er at ændre lovgivning. En anden er at skabe ændringer i kultur og holdninger i det danske samfund – fx den måde naboen, læreren og alle andre opfatter psykisk sygdom. Det kan vi ikke tvinge igennem med lovgivning. Det er et langt sejt træk i forhold til fx læger, kommuner, skoler, jobcentre, politiske partier og ikke mindst os selv,” sagde ministeren og inviterede til et bredt samarbejde om at flytte danskerne.



Nick Hækkerup beklagede, at der tidligere år var tilført forholdsvis flere ressourcer til behandling af fysiske sygdomme end til psykiske

## Efter deadline: Regeringens psykiatriligningsplan

Sundhedsminister Nick Hækkerup (S) oplyste på konferencen, at han forventede, regeringens psykiatriligningsplan blev offentliggjort i maj – efter deadline på dette blad.

Du kan efter offentliggørelsen læse mere om SINDs holdninger til ligningsplanen på [www.sind.dk](http://www.sind.dk) – hvor vi også bringer medieomtale – og på SINDs side på Facebook.

## Samarbejde **heler**

Den omfattende rapport fra regeringens psykiatriudvalg, som SIND har været med til at præge, byder ikke kun på statistik og forslag til meget konkrete ændringer. Rapporten lægger også op til andre værdier og et andet menneskesyn.

SINDs landsformand Knud Kristensen pegede på konferencen bl.a. på vigtigheden af et langt bedre samarbejde og samspil i indsatsen.

Det gælder både samarbejdet mellem tilbuddene i regioner og kommuner og samarbejdet mellem den enkelte patient, medarbejder og de pårørende.

En af ambitionerne i rapporten fra regeringens psykiatriudvalg er, at den fremtidige indsats i langt højere grad bliver præget af samarbejde, oplyste SINDs landsformand Knud Kristensen



Navnlig psykisk sårbare, pårørende, professionelle og enkelte politikere deltog i konferencen



Anne Lindhardt, Psykiatrifonden, rundede dagen af

## Depressioner **dræber**

Ni ud af ti, der begår selvmord, har en psykisk sygdom – flertallet depression. Ganske få var i behandling, da de tog deres eget liv, oplyste professor, overlæge dr.med. Poul Videbech



“Det hyppigste årsag til selvmord er ubetinget depression,” oplyste professor Poul Videbech, Aarhus Universitetshospital, Psykiatrisk Hospital Risskov, på konferencen. Han henviser til forskningsresultater, som viser, at ni ud

af ti selvmord er relateret til psykisk sygdom, flertallet depression. Og at under en fjerdedel af de, som begik selvmord, var i behandling.

Internationalt vidner adskillige forsøg om, at tidlig indsats overfor depressioner både hjælper hurtigt og forebygger selvmord. I den tyske by Nürnberg førte målrettet information til læger og kampagner i offentligheden om tidlig opsporing af depressioner fx til et fald i antallet af selvmord på 32 pct.

Han understregede, at depression er en sygdom, der kan behandles med succes, og som mange kommer sig over. Han tilføjede dog også, at depression er en langt værre sygdom, end mange tror. For nogle får depressioner en tendens til at vende tilbage igen, stærkere end før. For andre kan depression blive en kronisk sygdom. 20 pct. bliver aldrig raske.

### Forebyggelse

Forskningen viser, at befolkningsgrupper med høj risiko for at blive ramt af depression – navnlig ældre – vokser. Dertil kommer ifølge amerikansk forskning, at det er yngre og yngre mennesker, der rammes af depression. Gennemsnitsalderen er faldet siden 1950'erne. FNs sundhedsorganisation WHO forudsiger, at depressioner i år 2020 bliver nummer to på listen over verdens mest alvorlige sygdomme.

“Vi ved ikke hvorfor. Er det fordi vi har travlt med for meget stress eller er der andre årsager? Der skal forskes meget mere i det her,” opfordrede Poul Videbech.

Udover mere fokus på forskning efterlyste han bedre behandling og forebyggelse af nye tilfælde af depression.

# “Det har været et kæmpe selvtillidsboost”

26-årige Maria er én af de fire unge med skizofreni, der har været med til at designe indholdet i en ny smartphone app. Forløbet har styrket selvværdet og givet mod på mere

AF JANE GISSELMANN

**M**aria var indlagt på psykiatrisk afdeling på Aalborg sygehus, da hun opdagede opslaget første gang. Hendes øjne fangede et A4-ark, der var hængt op på afdelingens opslagstavle. Her efterlyste en ph.d.-studerende fra Aalborg Universitet unge med skizofreni til at udforme indholdet i en app til brug i psykiatrien.

Dengang havde Maria været indlagt i nogle måneder og havde netop fået stillet diagnosen skizofreni. Både en sorg men også en lettelse. Det, der i teenageårene var begyndt som en udmattende træthed, en underlig stresslignende tilstand, der langsomt over årene havde invalideret Maria og forvandlet hende fra en arbejdsom mønsterelev til en indadvendt søvngænger, som igen og igen måtte forlade et studie og give op. Det, der havde udviklet sig til panikangst, hallucinationer og angstanfald var omsider blevet grundigt undersøgt og havde fået et navn: Skizofreni.

Da Maria så beskrivelsen af projektet på opslagstavlen på den psykiatriske afdeling, skyndte hun sig at slå idéen ud af hovedet. Rygsækken var fyldt med nederlag. Drømmen om at læse medicin havde hun opgivet. Sygeplejerstudiet var hun sprunget fra, og ikke engang kommunens aktivitetstilbud havde hun kunnet magte. Kun perioderne på SIND-dag-højskolen i Aalborg havde fungeret for hende.

I dag, godt et år efter hun første gang så opslaget, sidder hun alligevel med en

smartphone i hånden og fortæller engageret, hvordan appen er udviklet og hvilke tanker, der ligger bag. For Maria blev siden en del af projektet og en af de fire unge, der har udviklet appen MindFrame sammen med ph.d.-studerende Malene Terp fra Enhed for psykiatrisk forskning på Aalborg Universitetshospital og Aalborg Universitet. MindFrame er et af de mange projekter, der netop nu sætter fokus på mulighederne med ny teknologi og brugen af smartphones. For Maria har det haft stor betydning at blive taget med på råd.

“For mig har det været et kæmpe selvtillidsboost at være med. Jeg har et rigtig dårligt selvværd, så det er svært for mig at tage ansvar for mig selv. Hvis jeg bare skal lave mad eller gøre rent for min egen skyld, så orker jeg det ikke. Men hvis jeg kan gøre noget godt for andre, så får jeg energi. Og jeg har virkelig følt, at det, jeg kom med her, kunne bruges til noget,” siger Maria.

## Selvhjælp

Formålet med appen er at hjælpe unge med skizofreni til at tage styring og kontrol over deres sygdom og til at få skabt oveblik i et ofte kaotisk liv. En form for hjælp til selvhjælp. Allerede da de fire unge var samlet første gang og gennem en kreativ brainstorm skulle vurdere, hvad indholdet i appen skulle bestå af, stod det klart, at det meget ofte var de samme problemstillinger, de kæmpede med.

“Jeg fandt ud af, at det ikke bare var mig, der havde problemer med struktur. Med at komme op om morgenen. Med at magte små ting. Og jeg fandt også ud af, at de andre også tit var usikre på, om det de mærkede var sygdommen eller noget andet,” fortæller Maria.

På baggrund af de unges udmeldinger blev appens overordnede indhold tre ting: At skabe indblik i livet med sygdommen, at levere redskaber til håndteringen af sygdommen og at give håb og tro på bedring. Appen er konstrueret, så den hjælper brugerne med at få overblik over blandt andet medicinindtag, søvnkvalitet og stressniveau, ligesom den giver adgang til individuelle handlingsplaner, der hjælper de unge med at forstå og finde i vej i livet med sygdommen. De data, som de unge indtaster dagligt om deres tilstand, er tilgængelige for sundhedspersonalet, så ændringer i den psykiske tilstand kan fanges hurtigt, og så handlingsplanerne kan tilrettes, så støtten matcher aktuelle udfordringer, ønsker og præferencer.

“Det hele kan meget nemt blive helt sort. En dårlig dag kan ødelægge en hel uge. Men når man registrerer, hvad der rent faktisk er sket i løbet af ugen, så kan man se, at det ikke kun har været en dårlig uge, og at der er sket mange positive ting. Appen hjælper med til at man husker de gode ting og ikke kun fokuserer på det negative,” forklarer Maria.

Ny teknologi åbner mange muligheder for brugerinddragelse, mener sygeplejerske og ph.d.-studerende Malene Terp fra Aalborg Universitet

Maria har fået så meget selvtillid af at deltage i projektet, at hun nu vil genoptage sygeplejestudiet



Foto: Jane Gisselmann



Foto: Jane Gisselmann

## Inddragelse

Da Maria blev udskrevet fra psykiatrisk afdeling med en skizofreni-diagnose at skulle forholde sig til, blev hun tilknyttet et team af behandlere.

Ph.d.-studerende Malene Terp er uddannet sygeplejerske og har arbejdet med målgruppen i en årrække. Ud over samarbejdet med de fire unge, der har haft mest at skulle have sagt i forhold til indholdet og designet i appen, så har Malene Terp også samarbejdet med behandlerne.

“God behandling er kun god behandling, hvis patienterne får den, og det er der mange patienter, der ikke får. Det kan der være mange grunde til. Vi ved fra forskningen, at et af de mest betydningsfulde forhold for, om patienter engagerer sig i deres behandling, er tilfredshed. I udviklingsprocessen af appen har vi oplevet et stort ønske om inddragelse i egen behandling, og appen gør det muligt for patienterne at blive inddraget aktivt i behandlingen i det omfang, de ønsker og har overskud til. Frem for at fokusere på sygdom, og det de ikke kan mestre, så er appen et redskab, der hjælper dem med at udvikle evnen til egenomsorg,” siger ph.d.-studerende Malene Terp.

I dag er Maria, sammen med én af de andre unge fra projektet, i gang med at pilotteste den første udgave af appen. Baseret på deres tilbagemeldinger bliver appen rettet til og skal derefter testes af en gruppe unge med skizofreni, der ikke kender systemet i forvejen. Hver

enkelt udgave af appen bliver skræddersyet, så den passer til den enkelte person. Om cirka et halvt år er de første erfaringer fra afprøvnin-gen af appen i hus, og de vil danne baggrund for en vurdering af appens videre “liv” i psykiatrien.

Ind til videre har projektet høstet stor anerkendelse for brugerinddragelsesdelen.

“Det vigtigste for mig har været at udvikle et system sammen med brugerne af systemet. I stedet for at vi som sundhedspersonale har en mening om, hvad der vil være godt for patienterne og alene følger den, så er det oplagt at inddrage patienterne aktivt. Det åbner ny teknologi en række muligheder for,” siger Malene Terp.

## Livskvalitet

For Maria har forløbet haft stor betydning. Før hun blev en del af projektet, havde hun ingen forhåbninger om at kunne gennemføre en uddannelse. I dag har hun fået mod på at genoptage sygeplejestudiet, som hun regner med at begynde på efter sommerferien.

“Jeg har oplevet for første gang i lang tid, at der var brug for det, jeg kunne byde ind med. Min drøm er at gennemføre en uddannelse, at blive sygeplejerske og måske arbejde i psykiatrien,” siger hun.

Maria er ikke i tvivl om, at appen vil kunne bruges. Især er hun meget tilfreds med, at livskvalitet fylder meget i appen, så alting ikke kun handler om sygdom. Hver dag fører hun en

slags dagbog via appen. De små dagligdags opdateringer har hjulpet hende med at fokusere på, at livet ikke kun handler om at være syg, fortæller hun og viser smilende én af de små statusopdateringer frem:

*Op kl. 6 og afsted til Herning på familiebesøg hele dagen... Hyggeligt :-). Vin til frokosten... Lidt aftensmad ved ankomsten til Langå og så ellers i seng... Måske kan jeg sove i nat?*

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



## 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 sponsorater.

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 giveren.

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

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.

## Støt os økonomisk

### 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.

Landsforeningen SIND

Blekinge Boulevard 2,

2630 Taastrup

Tlf.: 35 24 07 50 Fax: 35 36 11 36

landsforeningen@sind.dk



# Nyt tilbud i SIND Ungdom: **Makkerskab**

Frivillige i SIND Ungdom hjælper nu psykisk sårbare med at opsøge oplevelser i fritidslivet. Projekt Makkerskab er foreløbig i gang i Aarhus Kommune, men ambitionen er at brede den gode ide ud til endnu flere byer

AF CECILIE FRIIS BROUNDAL, PROJEKTMEDARBEJDER I SIND UNGDOM

**U**nge med overskud hjælper psykisk sårbare unge. Det er i få ord ideen bag SIND Ungdoms nye tilbud: Projekt Makkerskab.

I SIND Ungdom møder vi dagligt unge, der lever med psykisk sårbarhed, og vi lærer af hinanden, hvilke udfordringer der kan være forbundet med at få en god hverdag til at hænge sammen. Hvad vi hver især forbinder med en god hverdag, er selvfølgelig forskelligt, men for rigtig mange giver det god energi at være sammen med andre.

En del unge er fx på grund af angst, dårligt selvværd, oplevet stigmatisering og selvstigmatisering udfordret i at færdes i det offentlige rum og i at fastholde sociale relationer. Og en del af de unge, der ellers har overskuddet og



I Aarhus hjælper unge andre unge. Flere byer er på vej

lysten til samvær med andre unge, har det ikke godt med at skulle møde op til noget ukendt på egen hånd. Der er simpelthen noget grænseoverskridende forbundet med at skulle møde op til et tilbud, hvor man ikke kender nogen.

Med Projekt Makkerskab ønsker SIND Ungdom netop at nå ud til de unge, der ikke har over-

skud eller lyst til at opsøge fritidsaktiviteter på egen hånd. Vi ønsker at støtte de unge i at overvinde de barrierer, der gør, at man ikke kommer ud af døren og ud i livet for at møde andre.

### Noget for dig?

Som deltager i Projekt Makkerskab bliver du matchet med en

ung frivillig, der i en periode på seks måneder kontakter dig hver 14. dag, og sammen med dig finder ud af, hvad I har lyst til at lave sammen. Måske har du lyst til at gå en tur i skoven, til at få gang i træningen eller måske har du lyst til at tage med den frivillige til SIND Ungdoms aktiviteter. De omfatter indtil videre fx madlavning, fællesspisning og spil.

### Information og tilmelding:

Ønsker du som ung, som pårørende til en ung eller som fagperson at få mere information om projektet, er du velkommen til at kontakte projektmedarbejder Cecilie Broundal på [cecilie@sindungdom.dk](mailto:cecilie@sindungdom.dk).

På [www.sindungdom.dk](http://www.sindungdom.dk) kan du også læse om projektet. I skrivende stund er det kun muligt at få en makker i Aarhus, men har du lyst til at få en makker i en af de andre byer, hvor vi har klubber, så skriv også gerne til Cecilie.

### Du kan få en makker igennem SIND Ungdom, hvis du:

- Er mellem 18 og 35 år og psykisk sårbar.
- Har en fornemmelse af, at du ønsker at lære et nyt menneske at kende.
- Har en fornemmelse af, at du har lyst til at deltage i sociale aktiviteter, som fx madlavning, sport, noget kreativt eller noget helt fjerde, du måske endnu ikke selv ved, hvad er.
- Ser din makker som et ligeværdigt menneske, der på lige fod med dig er ansvarlig for, at relationen i makkerskabet bliver god og stabil.

Projektmedarbejder i SIND Ungdom Cecilie Broundal vil både matche og følge makkerskaberne. Du kan til enhver tid kontakte Cecilie, hvis du ikke er godt tilpas med din makker. Cecilie har tavshedspligt og vil kun fortælle de informationer videre til din makker, som du ønsker. I alle relationer er kemi en afgørende faktor. Finder du ud af, du ikke har det godt med din makker, er det sikkert fordi, I har en dårlig kemi, og det kan være en god ide, I får en ny makker eller får støtte i at få løst eventuelle misforståelser. Begge dele kan projektmedarbejderen hjælpe med.

### Din makker

Din makker er frivillig i SIND Ungdom og 21-35 år. Som alle andre frivillige i SIND Ungdom er din makker efter en samtale med projektmedarbejderen og grundet sine kvalifikationer blevet tilknyttet som frivillig. I SIND Ungdom uddanner vi alle frivillige og sørger gennem supervision også for, at de frivillige er så godt rustede som muligt i arbejdet med psykisk sårbare unge. Rigtig mange af vores frivillige har selv haft psykisk sårbarhed inde på livet, og ved derfor noget om, hvad det vil sige at være psykisk sårbar.

## Ny klub i Silkeborg: Vil du være med?

**A**ktiviteterne har hurtigt taget fart hos SIND Ungdom i Silkeborg efter åbningen i slutningen af marts (se artiklen side 7 – red.)

Vi har åbent hver mandag mellem kl. 16 og 21 i Hostrupgade 14, 8600 Silkeborg.

Vi mødes i øjeblikket mest til madlavning, fællesspisning og spil, men der vil også være an-

dre aktiviteter. Her er plads til alle, og de frivillige lytter gerne til både det sjove og svære.

Har du spørgsmål – fx i forbindelse med dit første besøg eller til projektet som sådan – kan du ringe på tlf.: 61 79 08 35 eller skrive til [silkeborg@sindungdom.dk](mailto:silkeborg@sindungdom.dk).



Foto: SIND



# Aktiviteter 2014

SIND Ungdoms aktiviteter juni / juli 2014

SIND Ungdom- sekretariatet

[info@sindungdom.dk](mailto:info@sindungdom.dk)

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

Telefon; Sjælland 5370 7207, Jylland; 53767072

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



## I SIND Ungdom mødes vi rundt om i landet til fælles aktiviteter. Vi har i øjeblikket:

### Klubaften

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. Vi køber ind og laver mad sammen. Der er altid en frivillig klar til at tage imod en ny deltager.

### Kreativt værksted

Vi mødes om at male, tegne, klippe/klistre og sy, og du kan altid tage dit eget kreative pro-

jekt med. Vi tilbringer en hyggelig eftermiddag og aften sammen, hvor vi også laver mad og spiser sammen. Her er mulighed for ro, fordybelse og samtale over de forskellige kreative projekter

### Aktivtidsaften

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.

### Søndagshygge

Kom som du er, slæng dig i en sofa og vær sammen med ligesindede til en god omgang søndagshygge. Vi spiller spil, snakker og ser gode film – kort sagt søndagshygge.

NB: I perioden 8. juni frem til d. 24. august vil der være lukket om søndagen i SIND Ungdom København. I stedet vil vi tilbyde forskellige ud af huset sommer aktiviteter. Hold øje med facebookside for SIND Ungdom København for mere info om sommeraktiviteterne.

## 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

Tirsdag kl. 15 til 21.

### Klubaften

Onsdag kl. 15 til 21.

### Søndagshygge

Søndag kl. 14-19

I perioden 8. juni frem til d. 24. august vil der være lukket om søndagen i SIND Ungdom København. I stedet vil vi tilbyde forskellige ud af huset sommer aktiviteter. Hold øje med SIND Ungdom København facebookside for mere info om sommeraktiviteterne. Du kan også få mere information ved at tilmelde dig vores ugemail ved at skrive til [info@sindungdom.dk](mailto:info@sindungdom.dk) og skrive ugemail i emnefeltet.

Tilmelding til alle aktiviteter i København kan ske på telefon 51910157 senest kl. 16.00. Alle aktiviteter er gratis.

### Kontakt SIND Ungdom København

Sølvgade 34

1307 København K

5370 7207 [info@sindungdom.dk](mailto:info@sindungdom.dk)

## Region Syddanmark – Esbjerg

### Klubaften

Onsdag kl. 16-20. Dørene åbner 15.30. Det koster 10 kr. at spise med.

Det er muligt at købe sodavand til 6 kr.

Tilmeld dig aktiviteterne ved at møde op i klubben eller send en sms på dagen senest kl. 15.30 med navn og antal på tlf. 27 12 40 08.

### Kontakt SIND Ungdom Esbjerg

SIND Huset

Jernbanegade 50 1. Sal

6700 Esbjerg

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

Støttet af:



SOCIAL-, BØRNE- OG INTEGRATIONS-  
MINISTERIET

## Region Midtjylland – Aarhus

### Klubaften

Tirsdag kl. 16 til 21, det er gratis at spise med.

### SIND Ungdom Aarhus

Alléskolen, 3. sal.

Tolbodgade 5

8000 Aarhus C

6178 7883 [aarhus@sindungdom.dk](mailto:aarhus@sindungdom.dk)

## Region Midtjylland – Skive

### Klubaften

Onsdag kl. 16 til 21. Det er gratis at spise med.

### SIND Ungdom Skive

Mødestedet

Reservevej 17

7800 Skive

9751 4707 / [skive@sindungdom.dk](mailto:skive@sindungdom.dk)

## Region Midtjylland – Viborg

### Klubaften

Tirsdag kl. 16 til 21, det koster 20 kr. at spise med

### SIND Ungdom Viborg

Fristedet

Dumpen 5A

8800 Viborg

8610 0806 / [viborg@sindungdom.dk](mailto:viborg@sindungdom.dk)

## Region Midtjylland – Silkeborg

### Klubaften

Mandsag kl. 16-21, det er gratis at spise med

### SIND Ungdom Silkeborg

Kulturhuset

Hostrupsgade 14.

8600 Silkeborg

E-mail: [silkeborg@sindungdom.dk](mailto:silkeborg@sindungdom.dk).

SIND Ungdom tager forbehold for ændringer i programmet.



# Når børn bliver syge i sindet

Psykisk sygdom rammer aldrig hårdere, end når den rammer vores børn. Men uanset, hvor svært det kan være, spiller forældre en afgørende rolle i forhold til behandlingen, og hvor godt den lykkes, når børn bliver syge i sindet

AF NICOLE NORDIN

**A**DHD, depression, social fobi og mange flere lidelser. De psykiatriske diagnoser blandt børn er ikke bare mange, men også stærkt stigende. I 2011 fik godt 21.000 danske børn og unge under 17 år en psykiatrisk diagnose – en stigning på 165 pct. på bare ti år. Og med det stigende antal børn med psykiatriske diagnoser er stadig flere forældre tvunget til at forholde sig til det smertelige spørgsmål om, hvordan de tackler, at deres barn er psykisk syg.

Ifølge Marianne Kryger, formand for Børne- og Ungdomspsykiatrisk Selskab, BUP, er det imidlertid helt afgørende, at forældre i videst muligt omfang finder ressourcerne til at være der for barnet, når diagnosen rammer.

“Børn har rigtig mange forestillinger om betydningen af at være psykisk syg, og deres tanker er altid tungere end virkeligheden, derfor er det afgørende, at forældrene, på trods af den krise de formodentlig selv oplever, kan være med at holde fast i den raske del af livet på barnets vegne og indgyde håb,” siger hun.

## Psykisk syge børn bliver raske

Og der er grund til at have håb. En diagnose er nemlig ikke nødvendigvis noget, der vil følge barnet resten af livet. Tvært imod er der ifølge Marianne Kryger al mulig grund til at håbe, at børn med diverse psykiatriske diagnoser bliver enten helt raske eller i det mindste får det markant bedre.

“Der er en lang række psykiske sygdomme, som børn kan blive helt raske efter at have haft – fx psykoser og depressions- og angst-diagnoser. Men så er der også udviklingsforstyrrelser, som for eksempel autisme og ADHD,” siger hun og fortsætter:

“Her kan det et stykke hen ad vejen blive en akademisk diskussion, hvorvidt børn kan siges



Efter en lang række af diagnoserne kan børn blive helt raske igen

at blive raske, da det er en medfødt tilstand. Men faktum er, at en meget stor del af børn med i hvert fald ADHD, med tiden får så godt et funktionsniveau, at de som voksne ikke længere ville få diagnosen.”

ADHD er en af de to psykiatriske diagnoser i størst stigning de senere år, og indenfor denne diagnose er det op mod halvdelen af de voksne, der fik diagnosen som barn, der ikke længere oplever symptomer i en udstrækning, så man med rimelighed kan sige, at de stadig har diagnosen.

## Krævende og langvarigt

Når det er sagt, så er der ikke er ret meget quick-fix at komme efter på det børne- og ung-

domspsykiatriske område. Og forældre bør derfor, uanset diagnosen, indstille sig på, det formentlig vil kræve en langvarig behandlingsmæssig indsats at hjælpe barnet. Og at langt største delen af behandlingen består i at ændre rammerne for barnet både hjemme og i skolen. I det hele taget spiller familien og hverdagen ifølge Marianne Kryger en central rolle i forhold til barnets psykiske velfærd.

“Det er ufatteligt vigtigt at holde fast i, at livet er andet og mere end psykisk sygdom. Og selv om det ikke kan undgå at fylde i familien, så er det at holde fast i hverdagen faktisk en stor del af det at hjælpe barnet til at få det bedre,” siger hun.





Foto: www.colourbox.com

### Krævende at navigere i

At stable det nødvendige overskud på benene i en familie til et barn med en psykiatrisk diagnose bliver ikke mindre vanskeligt af, at det børne- og ungdomspsykiatriske område kan være udfordrende at navigere i.

Både fordi der ikke er en knivskarp opdeling imellem, hvad der hører til i henholdsvis kommunalt og regionalt regi, og fordi der sjældent er ét svar på, hvad den rette behandling er. Men kompliceret, som det kan virke med flere behandlingsparter, så kræver psykisk sygdom hos børn og unge nu engang en tværfaglig indsats, som betyder en både kommunal og regional indsats. Og det bedste råd hun kan give forældre, som er nødsaget til at navigere i systemet, er at blive ved med at spørge.

“Alle overgange er svære at navigere i, og det er selvfølgelig allersværest, når det er ens eget hjerteblod, det handler om, derfor er det uhyre vigtigt, at forældrene spørger. Så længe



Modelfoto: www.colourbox.com

### Sygdom fylder, men det er også vigtigt at holde fast i hverdagen

de har en undren, skal de spørge – og ikke kun behandlere. Der er både psykoedukations tilbud, forældregrupper, og patientforeninger. Hvor som helst, de kan søge viden og støtte, bør de gøre det,” siger hun.

## Fakta om BUP

Børne- og Ungdomspsykiatrisk selskab, BUP, er et lægevidenskabeligt selskab, hvis formål er at fremme dansk børne- og ungdomspsykiatri.

Selskabet arbejder målrettet mod at fremme forskning på det børne- og ungdomspsykiatriske område, at sikre den bedst mulige uddannelse af speciallæger i børne- og ungdomspsykiatri, at børn og unge får et optimalt behandlingstilbud, samt at udbrede kendskabet til børne- og ungdomspsykiatri.

### Tre hurtige til Marianne Kryger, formand, BUP

*Hvad er, efter din mening, den største udfordring i Børne- og Ungdomspsykiatrien?*  
“Generelt er der kommet meget, meget få ressourcer til børne- og ungdomspsykiatrien gennem de sidste mange år. Ressource-tilførslen matcher slet ikke den patientfremgang, der har været. Og på et eller andet tidspunkt er det klart, at filmen knækker. Så bliver tempoet så højt, at vi ikke længere kan levere den samme kvalitet i vores arbejde og service overfor den enkelte.”

*Hvordan ser det ud med hensyn til lægemanglen?*

“Vi har en fagligt stærk børne- og ungdomspsykiatri, men oplever, at der er stillinger, vi ikke kan få besat på grund af mangel på læger inden for vores område. Heldigvis er der stadig flere unge læger, som interesserer sig for vores lægefaglige speciale, så selvom vi i en pæn årrække fremover fortsat vil mangle læger, så er der på den front lysere tider på vej.”

*Hvad er, efter din opfattelse, årsag til ressourcemanglen?*

“I og med vi er så udfordrede på ressourcensiden, kan det helt klart undre, at vi stadig ikke er på finansloven. Og set i lyset af det faktum, at der ikke er tilgået området markant flere ressourcer de seneste år, så kan man godt opleve den megen snak blandt politikere om, at psykiatrien bør prioriteres, som floskeltale. Der er ikke et eneste andet lægefagligt speciale, der har den pseudo- eller stedbarns status, som børne- og ungdomspsykiatrien.”

### Er du bekymret for om dit barns adfærd er udtryk for en psykiatrisk lidelse

#### 1) Indsaml mere information

“Få spurgt bredere ud, hvordan barnet trives, der hvor det færdes. Er den adfærd, der bekymrer, alene noget, der observeres i hjemmet, eller kommer den også til udtryk i skolen eller børnehaven, og når barnet er til eventuelle fritidsaktiviteter? Få også kortlagt hvorvidt adfærden er noget akut opstået eller noget, der er bygget op over en periode.”

#### 2) Få engageret skolen og eventuelt socialforvaltningen

“Indled en dialog med skolen om den adfærd hos barnet, der bekymrer, og få, i samarbejde med skolen og eventuelt socialforvaltningen, kortlagt eventuelle årsager til adfærden. Meget ofte er den bekymrende adfærd ikke tegn på noget psykiatrisk men belastnings symptomer, så kortlæg mulige årsager til, at barnet kan føle sig belastet, og overvej, hvordan det kan aflastes.”

#### 3) Indse at en diagnose ikke er den eneste mulige forklaring

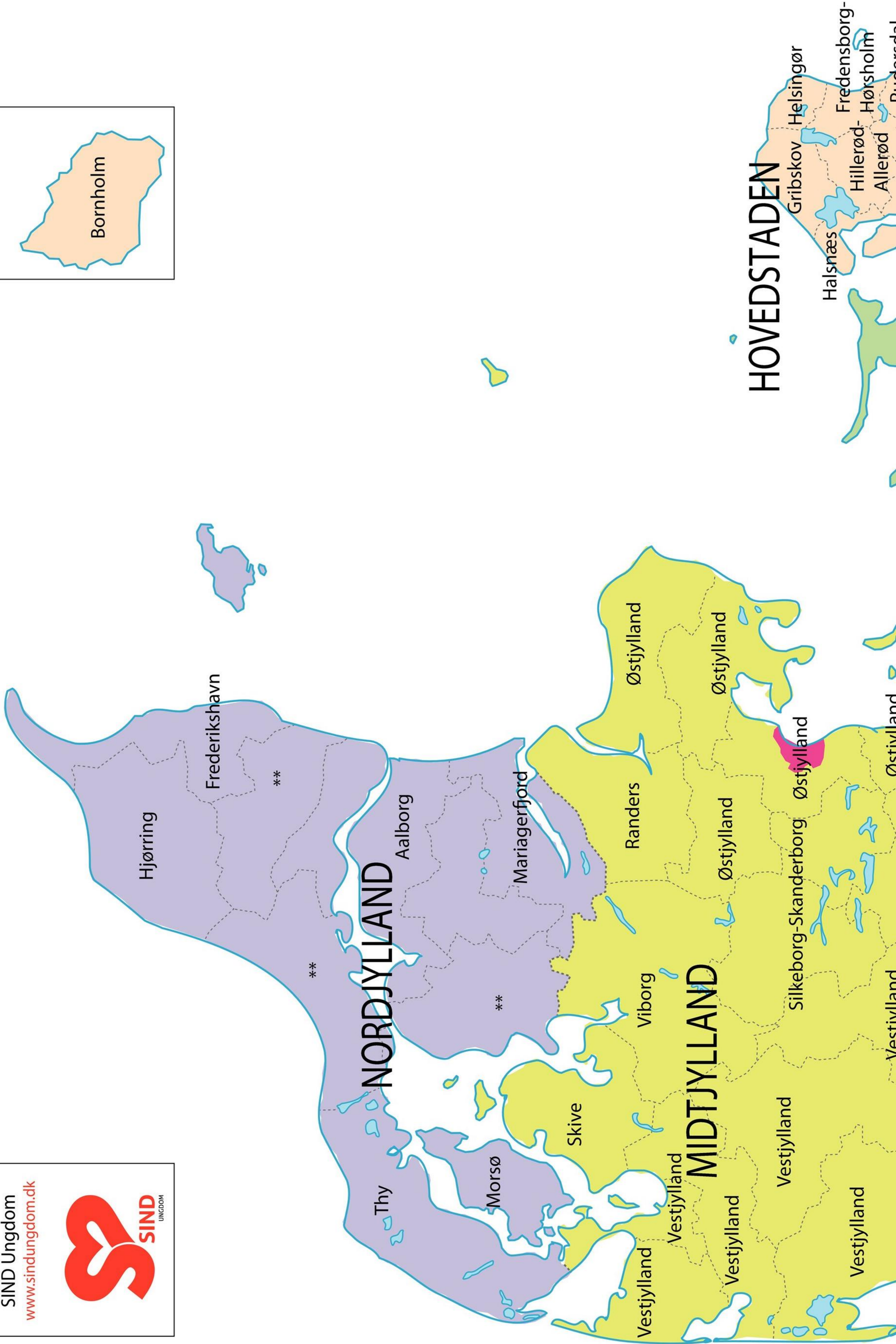
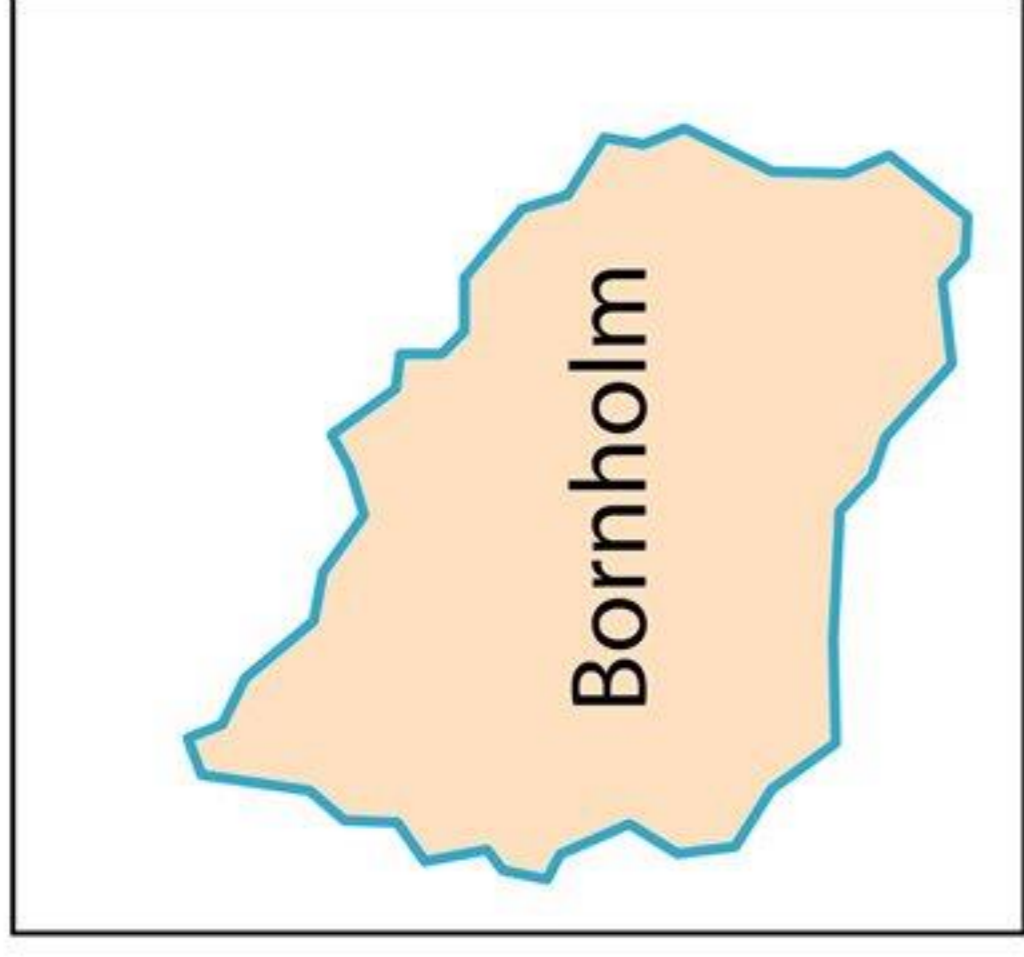
“Er symptomerne hos barnet for eksempel koncentrationsbesvær, forstyrrende og urolig adfærd og lignende, så er lægen ikke det første sted at søge svar. Her bør forældre i stedet søge at afdække andre potentielle årsager til barnets adfærd. Og der er langt flere mulige forklaringer udenfor psykiatrien end indenfor. For eksempel indlæringsvanskeligheder, et pædagogisk miljø, der ikke tilgodeser dets behov, familiemæssige forhold, der stresser og så videre.”

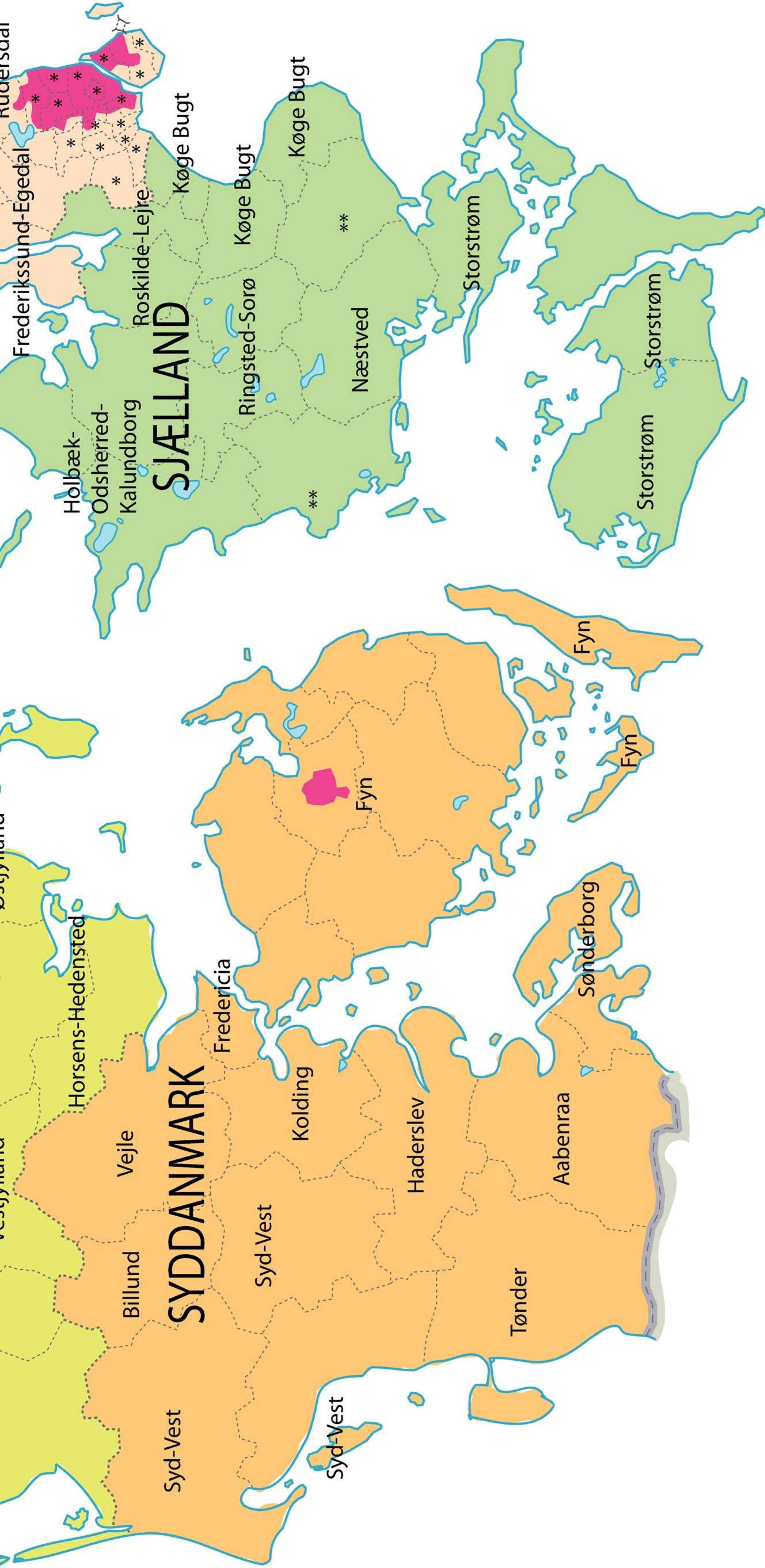
#### 4) Kontakt egen læge

“Der er naturligvis situationer, hvor tærsklen bør være lav, og man som forælder bør reagere hurtigt. Hvis barnet for eksempel har haft det skidt over en længere periode, er selvmordstruet, pludseligt har ændret adfærd, eller udviser symptomer på psykose, så bør forældre ikke tøve, men med det samme gå til egen læge.”

Kilde: BUP

# SINDs organisation 2014





**\*\*)** Kommuner uden lokal bestyrelse, tilknyttet regionsbestyrelsen

**Region Nordjylland:**

Brønderslev, Jammerbugt, Rebild og Vesthimmerland

**Region Sjælland:**

Slagelse og Fakse

**\*) Øvrige lokalafdelinger i SIND Hovedstaden**

**København**

(Kommunerne København, Dragør og Tårnby)

**Frederiksberg**

**Vestegnen**

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

**Rødovre**

Ballerup-Furesø-Herlev

Gladsaxe-Lyngby-Gentofte



Se kontakt-oplysninger på

[www.sind.dk/lokal](http://www.sind.dk/lokal)

# Undervisere **uddannes** i mental sundhed

Op mod 20 pct. af alle danskere oplever hvert år symptomer, der svarer til psykiske sygdomme. Oftest behandles de med medicin – selv om samtale og undervisning ofte ville være at foretrække. Her kan de danske daghøjskoler og aftenskoler gøre en forskel. SIND Skolerne i Aalborg har sammen med Landsforeningen SIND og DOF, Dansk Oplysnings Forbund, netop påbegyndt projekt Mental Sundhed, der ruste undervisere til at inspirere og hjælpe på nye måder

AF KNUD BIRK PEDERSEN, SIND SKOLERNE I AALBORG

**H**vordan kan du håndtere fx stress eller angst i hverdagen? Hvordan kan du være til stede i nuet uden at blive distraheret af tankemylder? Hvordan kan du finde din egen vej til et godt liv trods sygdom?

Sådan lyder nogle af spørgsmålene, som foreløbig 31 undervisere på aften- og daghøjskoler i disse uger bliver uddannet i at besvare. Til efteråret følger endnu flere, når nye kurser bliver afholdt.

Uddannelsen af undviserne er et led i et nyt projekt, målrettet de ca. 250 medlemsskoler i DOF, Dansk Oplysnings Forbund. SIND Skolerne i Aalborg har sammen med Landsforeningen SIND og DOF netop sat projekt Mental Sundhed i gang. Erfaringerne fra de første kurser er positive.

Ambitionen er at udvikle tilbud og kursusforløb i de forskellige aftenskoler til mennesker, der har mentale udfordringer. Gerne i et lokalt samarbejde med fx Landsforeningen SIND, sundhedscentre, socialpsykiatrien, patientforeninger, uddannelsesinstitutioner med flere. Målet er, at mindst 15-20 skoler deltager, og at 500 kursister prøver et af de forløb, undviserne uddannes i.

Skolerne kan få hjælp til at finde undvisere og til planlægning og markedsføring af kurserne. Undviserne kan få feedback på deres undervisning.

## Mental sundhed

Baggrunden for projektet er, at mange har brug for den hjælp og inspiration, skolerne kan tilbyde. Desværre synes der at være en tendens til, at flere og flere danskere får vanskeligt ved at sikre mental sundhed i hverdagen. Ifølge Statens Institut for Folkesundhed (SI) vil cirka 20 pct. af den danske befolkning i løbet af et år have problemer i form af sympto-



Foto: SIND

**Knud Birk Pedersen håber, skolerne kan hjælpe flere til selv at skabe forandring mod et bedre liv**

mer svarende til kriterierne for en eller flere psykiske sygdomme.

SI har på det seneste konkluderet, at man ikke kommer sygdomsbyrden med psykiske lidelser til livs alene ved forebyggelse og behandling. Man er nødt til også at sikre mentale, sundhedsfremmende indsatser på befolkningsniveau.

Over 455.000 danskere får hvert år ordineret angst- og depressionsmedicin – til trods for, at de praktiserende læger udtaler, at samtale i mange tilfælde er

bedre. Men det er vanskeligt at ordinere en dyr psykologisk behandling, når der foreligger en billig medicinsk.

I stedet for at fokusere på sygdomme og årsagerne hertil, bør man kigge på årsagerne til sundhed, og hvad det er, som holder mennesker sunde. At arbejde med mental sundhedsfremme er undervisning og uddannelse.

Folkeoplysningen bør tage udfordringen op og udbyde undervisningsforløb, der har fokus på at gøre kursisten i stand til selv at



31 undervisere bliver i disse uger uddannet til at sætte mental sundhed på skemaet

## FAKTA

### Få flere oplysninger

Knud Birk Pedersen, skoleleder på SIND Skolerne i Aalborg, er projektleder og kan kontaktes på e-mail: [birk@sindskole.dk](mailto:birk@sindskole.dk)

skabe forandring mod et sundere liv. Hermed kan kursisten styrke sin livskvalitet på en sådan måde, at vedkommende bliver bedre til at håndtere sin egen sundhedstilstand. Dette vil ofte kunne forhindre, at lidelsen bliver værre og faktisk også give mulighed for at overvinde den. Dette kaldes inden for psykiatrien 'recovery'.

### Flere partnere

Udover skolerne, SIND og DOF deltager Videncenter for Folkeoplysning i projektet via en ekstern evaluering af uddannelsen af undviserne og af deres videre brug af læring og undervisningsmaterialer. Desuden vil der blive evalueret på slutbrugernes vurdering af, hvad 'livsmestringskurserne' har betydet for dem.

Projektet er økonomisk støttet af Dansk Oplysnings Forbund, CW Obels Fond og SIND Skolerne i Aalborg og vil blive afsluttet med en konference.

## FAKTA

### WHO om mental sundhed

Verdenssundhedsorganisationen, WHO, definerer mental sundhed som "en tilstand af trivsel, hvor individet kan udfolde sine evner, kan håndtere dagligdags udfordringer og stress, på frugtbar vis kan arbejde produktivt, samt er i stand til at yde et bidrag til fællesskabet."

# Tidligere psykiatriske patienter underviser i gode udskrivelser

Tidligere psykiatriske patienter er ude på afsnittene og holde workshops, hvor nuværende patienter og personale deltager på lige fod. På workshoppen drøfter deltagerne, hvordan man bedst samarbejder om at sikre gode udskrivelser

AF MARIE BROGAARD



Foto: Jette Nielsen

**Eva Toft bruger sine personlige erfaringer til at forbedre samarbejdet mellem personale og patienter**

Projekt Din Gode Udskrivning er det første af sin art i psykiatrien og går helt nye veje, idet tidligere patienter er ude og undervise både personale og patienter på afsnittene. Projektet er startet af bl.a. Psykiatريفoreningernes Fællesråd i Region Hovedstaden, hvor SIND har en ledende rolle.

Resten af år 2014 afholder projektet aktiviteter på de psykiatriske afsnit for at introducere brug af Udskrivningsguiden.

“Det er utrolig spændende at arbejde på denne her måde. Fordi vi er med til at bringe patienter og personale på afsnittene sammen, så de kan drøfte den gode udskrivning. Samtidig er vi som tidligere patienter med til at bringe håb til de patienter, som er indlagt nu. Fordi vi viser, at det er muligt at komme videre efter en indlæggelse,” siger projektleder, Klavs Serup Rasmussen, som selv har været indlagt i tre år på Sankt Hans

med diagnosen skizofreni, da han var i midt-20'erne.

## Undervisere med brugerbaggrund

Projektet har ansat et lille korps af undervisere med erfaring fra psykiatrien. Eva Toft er en af dem. Hun var indlagt med angst på et åbent afsnit på Rigshospitalet i januar måned i år og blev ansat som underviser i februar måned.

Ansættelsen i projektet har betydet rigtig meget for hendes egen proces med at komme videre efter indlæggelsen. Fordi hun nu kan bruge sine til tider mindre gode erfaringer til at styrke samarbejdet mellem patienter og personale.

“Når man fortæller sin historie igen og igen, bliver den lettere at bære. Det med at bruge det til noget positivt, det betyder enormt meget. For ellers er indlæggelser sådan nogen meningsløse perioder af ens liv. På den måde er det en befrielse at komme tilbage.

Pludselig er man noget helt andet, fordi man kommer efter indlæggelsen. Personalet ser så anderledes på en,” forklarer hun.

## Projektet fremmer recovery

I starten af april besøgte Eva og Klavs afsnit 801 på Psykiatrisk Center Hvidovre – et udredningsafsnit for unge med debuterende psykose og skizofreni. Psykolog på afsnittet, Lisbeth Böttzauw, deltog i projektets workshop og var ret begejstret.

“Det var rigtig positivt. Det fungerede utrolig godt det med at sidde sammen medarbejdere og patienter. Det giver noget nyt og spændende, at der kommer nogen udefra, og man snakker om udskrivelser sammen,” siger hun.

På afdeling 801 arbejder man nu videre med at bruge Udskrivningsguiden aktivt i samarbejde med patienterne.

“Vi har snakket om at få den ind ved behandlingsplansmø-

derne, hvor både patienter og pårørende er med. Allerede her skal vi snakke mere udskrivelse. Og så vil vi begynde at arbejde med at udfylde relationskortet i guiden sammen med patienterne,” fortæller hun.

## Guide til den gode udskrivning

Projekt Din Gode Udskrivning blev startet i 2013 af bl.a. Psykiatريفoreningernes Fællesråd i Region Hovedstaden. Med støtte fra Trygfonden skal projektet gennem aktiviteter på de psykiatriske centre udbrede og implementere brugen af folderen “Når du skal udskrives. Til dig der er indlagt på en psykiatrisk afdeling” i daglig tale Udskrivningsguiden.

Guidens budskab er, at det er muligt at genskabe en god og meningsfuld hverdag efter indlæggelsen, ved selv aktivt at arbejde med at komme sig.

Udskrivningsguiden er udkommet i 2. oplag i april måned i år og kan læses på [www.udskrevet.dk](http://www.udskrevet.dk)

Projektet søger lige nu en ny underviser. Hvis du har været indlagt inden for det seneste halve års tid og har lyst til at bruge nogle timer om ugen på at dele dine erfaringer med nuværende patienter og personale i psykiatrien, så send en mail til [klavs@udskrevet.dk](mailto:klavs@udskrevet.dk)



Foto: Marie Brogaard

## Innovativt samarbejde mellem kommuner og SIND:

# Sammen kan vi nå længere

Med samarbejde kan vi nå flere psykisk sårbare og støtte dem til at blive en del af samfundet igen. Det er idéen bag projektet "Rejse ind i inklusionssamfundet," som er et resultat af godt samarbejde mellem Gladsaxe Kommune og SIND Gladsaxe. Projektet vil blandt andet bestå af en besøgsvennsordning og af recoveryaktiviteter



AF HELLE HVIDT WALLENTIN



Foto: SIND



Foto: Privat

"Samarbejdet giver nye muligheder for SIND," siger Kirsten Elise Hove

**K**irsten Elise Hove fra SIND Gladsaxe fortæller, at det gode samarbejde med Gladsaxe Kommune har eksisteret i mange år, hvor man har holdt møder med kommunen og samarbejdet om ferier og aktiviteter for psykisk sårbare. Hun oplever, at medarbejderne i kommunen er glade for samarbejdet med SIND. Men samarbejdet er blevet yderligere forstærket med projekt "Rejse ind i inklusionssamfundet."

Social- og Integrationsministeriet har i en 3-årig periode bevilget 3,6 mio. kr. af deres 15M-pulje til "Samarbejde mellem det offentlige og civilsamfundet til forebyggende indsatser for personer med sindslidelser."

"Med det nye projekt har vi en partnerskabsaftale, og vi er med i såvel styregruppen som projektgruppen for projektet og er desuden meget aktivt involveret i hele projektet. Der er blevet ansat en koordinator og to deltids-

ansatte medarbejdere med brugerbaggrund til projektet, hvor vi også har været med i ansættelsesprocessen. At ansætte personale har vi ikke selv ressourcer til, så samarbejdet har givet nye muligheder for os," fortæller Kirsten Elise Hove.

Hovedtanken med projektet er at hjælpe borgere, der er psykisk sårbare, med at bryde med ensomheden og hjælpe dem med at blive inkluderet i samfundet. Det skal ske via en besøgsvennsordning, recoveryorienterede aktiviteter, ledsagelse og samvær og via introduktion til lokalsamfundet. Desuden kommer der undervisning i recovery og i det at være frivillig. Det skal gerne motivere psykisk sårbare og personer, der har brugt behandlingspsykiatrien, til selv at blive frivillige og evt. brugerambassadører eller recoverymentorer for andre psykisk sårbare.

### SIND bidrager med frivillighedserfaring og brugererfaring

Men kommunen får også gavn af SINDs erfaringer i projektet. SIND Gladsaxe har kontakt til mange psykisk sårbare, og foreningen har erfaring med at arbejde med frivillige. Og så har SIND en tilgang til de psykisk sårbare, som kan gøre en stor forskel:

"Mange af de frivillige er enten pårørende til psykisk sårbare eller tidligere psykisk sårbare. De kan møde det enkelte menneske på en helt anden måde, fordi de selv har oplevet det. Det kan kommunens personale ikke gøre, selvom de kan meget andet. Så vi får gavn af hinandens kompetencer til nytte for brugerne," konkluderer Kirsten Elise Hove.

Projektet har base i "Carlshuse," som er kommunens aktivitetshus for psykisk sårbare. Men projektets aktiviteter foregår i hele kommunen.

### Har du overskud, erfaring og engagement?

#### Så er du måske vores næste frivillige

Har du lyst til at skabe relationer og netværk for psykisk sårbare?

Vil du bruge dine erfaringer til at give et helt unikt bidrag til et andet menneske?

Der vil være mulighed for at indgå i besøgsvennsordning, samvær med borgere og andre frivillige, faglige kurser og mulighed for supervision.

#### Vil du vide mere?

Frivilligindsatsen holder til i Carlshuse, som er Gladsaxe Kommunes trænings- og aktivitetshus for psykisk sårbare borgere. Du kan henvende dig til projektkoordinator Eva Zeuthen Andersen. 40 12 99 59, [evzean@hotmail.dk](mailto:evzean@hotmail.dk)

# Psykisk sårbare kan blive en del af samfundet igen

Den bedste hjælp kommer tit fra en, der har prøvet det selv. Derfor er koordinator Eva Zeuthen fra projektet "Rejse ind i inklusionssamfundet" i gang med at rekruttere frivillige, gerne med brugerbaggrund. I projektet kan de frivillige hjælpe andre psykisk sårbare som besøgsvenner, eller selv få inspiration til deres egen udvikling via undervisning i recovery

I det pæne, røde murstenshus "Carlshuse" i tre etager på Carl Blochs Alle 7 i Gladsaxe sidder Eva Zeuthen som den første ansatte i projektet "Rejse ind i inklusionssamfundet." Hun arbejder som koordinator. På 1. etage har projektet fået lokaler i huset, der også rummer kommunens sagsbehandlere inden for det psykosociale område, træningsfaciliteter og aktiviteter for psykisk sårbare borgere i kommunen.

"Hjertet i projektet er, at de, der selv har været psykisk sårbare, og personer, der har brugt behandlingspsykiatrien, har en særlig baggrund for at kunne hjælpe andre med samme udfordringer. Man forstår det at have en sindslidelse og være sårbar på en særlig måde, når man selv har prøvet det," fortæller Eva Zeuthen entusiastisk om projektets fokus.

## Op af lænestolen og ud i samfundet

Projektet har flere indsatsområder, herunder en besøgsvenordning. Tidligere psykisk sårbare eller andre frivillige kan være besøgsvenner for psykisk sårbare:

"Vi ønsker at få den psykisk sårbare ud af ensomheden ud i samfundet. Man skal ikke altid bare sidde derhjemme som besøgsven og drikke kaffe, for så sker der ingen inklusion, og inklusion er et af formålene med projektet."

Et andet indsatsområde er rekruttering af frivillige. Det kan ske gennem den undervisning i recovery, som projektet vil tilbyde psykisk sårbare og personer med brugerbaggrund. Gennem undervisningen kan deltagerne afklare, om de selv ønsker at blive frivillige som fx besøgsvenner i projektet.

"Vi tænker, at vi kan give psykisk sårbare og personer med brugerbaggrund muligheden for at udvikle sig. Man kan deltage i undervisningen og i løbet af den få afklaret med sig selv, om det kunne være en idé at lave frivilligt arbejde. Men det er også helt i orden, hvis man efter undervisningen ikke ønsker det. Bare vi har hjulpet personen videre i sin egen proces."

I projektet kan man også vælge at blive frivillig som fx følgeskab, hvis en psykisk sår-



"Vi ønsker at få den psykisk sårbare ud af ensomheden," siger Eva Zeuthen

bar ønsker en person til at tage med i fx biografen, eller man kan blive mentor for en psykisk sårbar.

## Hjælp dig selv ved at hjælpe andre

Men at lave frivilligt arbejde er ikke kun til gavn for den, der er psykisk sårbar. Det kan også give et stort udbytte for den, der er frivillig:

"Hvis man som frivillig selv har været fx psykiatriruger, kan man have mistet hele sit arbejdsliv og dermed en stor del af sin identitet. Vi ved, at det at gøre en forskel for andre og for samfundet kan være en del af at komme sig og få noget identitet igen. Man kan hjælpe sig selv videre ved at blive frivillig, samtidig med at man hjælper andre," siger Eva Zeuthen.

## Hør mere om projektet

Du kan få flere oplysninger hos projektkoordinator Eva Zeuthen Andersen, Tlf.: 40 12 99 59 eller mail: evzean@gladsaxe.dk

## SIND involveret i flere nye projekter

Landsforeningen SIND deltager i partnerskaber med adskillige kommuner. Udover Gladsaxe, som du kan læse om her på siden, tager en række nye projekter i disse uger fart. Projekterne er finansieret via Socialministeriets såkaldte 15M-pulje om sociale tilbud til mennesker med sindslidelser.

### Her er nogle af eksemplerne:

- SIND Hillerød-Allerød samarbejder med Hillerød Kommune, Den Boligsociale Fond og Konsulentkompagniet om bl.a. netværk via internettet. Bevillingen er på 2,4 mio. kr. over tre år. Projektet handler bl.a. om netværk for unge psykisk sårbare – dels på internettet, dels i SIND-huset eller i lokalerne hos samarbejdspartneren CPSH, Center for Socialpædagogik, Psykiatri og Hjernesgade.
- SIND Hovedstadens Regionskreds samarbejder med Helsingør Kommune og Helsingør Frivilligcenter. Projektet fik 3,2 mio. kr. Projektets omdrejningspunkt er bl.a. at inspirere og støtte psykisk syge og psykisk sårbare til at engagere sig i frivilligt arbejde i Helsingør.
- SIND er desuden involveret i projekter i bl.a. Lejre og Holbæk Kommuner, i Aarhus Kommune og i Faaborg-Midtfyn Kommune.

## Vil du hjælpe andre?

Har du erfaringen, energien, ekspertisen eller empatien, der gør dig til en god hjælper?

Flere hundrede frivillige gør i dag en vigtig indsats i SIND, og du kan også være med.

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





Foto: Masha Gabery

## Pårørende skal huske at passe på sig selv

Psykolog Kim Bonnesen fra SINDs Psykologisk Rådgivning i København har skrevet bogen "Pårørende til psykisk sårbare" med undertitlen "en bog til voksne børn, søskende og partnere"

AF DITTE-MARIE ASCANIUS

**H**vis vi falder ned i et sort hul, er det vigtigt at vide, at der altid er nogen, der står parat til at gribe os. Selv når hullet virker uendeligt dybt. Det er typisk de nærmeste pårørende, der udgør det sikkerhedsnet. Det er dermed ikke kun den syge, der bliver ramt, når en psykisk lidelse slår ned i en familie, men hele familien. De pårørende står i en situation, hvor de skal holde den syge oprejst, men samtidig passe på, at de ikke selv bliver trukket med ned.

Kim Bonnesen er leder af SINDs Psykologiske Rådgivning på Nørrebro i København og privatpraktiserende psykolog. Han har skrevet en bog til pårørende, der netop er udkommet og som skal ruste pårørende til at håndtere den svære situation, de befinder sig i.

Siden Kim Bonnesen blev leder af SINDs Psykologiske Rådgivning i København i 2006, han talte med mange pårørende og stået for adskillige pårørendegrupper. Han er en per-

son, der kan lide at sætte de ting, han beskæftiger sig med, i sammenhæng. Derfor begyndte han efter noget tid at tænke, at der var noget ens over de pårørende, han mødte. Og det blev han nysgerrig efter at undersøge nærmere.

De fleste pårørende har først og fremmest det til fælles, at et menneske, der står dem nært, har det rigtig svært, og at de problemer kommer til at definere én. Derfor er det også vigtigt at sætte ord på de tanker og bekymringer, man går med, i stedet for at undertrykke dem.

"Pårørende i grupper har stor gavn af at møde andre i samme situation. Tingene bliver genkendelige, for de oplever, at andre for alvor mærker, føler og ved, hvordan de har det. Det at være i samme båd har stor betydning," fortæller Kim Bonnesen, der derfor også har tænkt på alle de pårørende, der ikke søger hjælp hos en professionel. Han håber derfor,

at de kan få glæde af hans bog, og at den kan skabe en lignende genkendelighed for dem.

### De pårørende er vigtige

Kim Bonnesen oplever, at mange pårørende glemmer at passe på sig selv. Det er jo den psykisk sårbare, der er syg og ikke den pårørende selv. Derfor er mange pårørende også længe om at søge hjælp. Mange har især svært ved at lægge tilpas afstand til den syge. Det er derfor vigtigt at arbejde med sig selv og finde frem til en måde, hvor man lærer at være i rollen og accepterer, at problemet ikke er lige til at fikse.

"Mange får på et tidspunkt belastningsreaktioner grundet den ekstraordinært svære livssituation, de befinder sig i som pårørende. De bliver stressede og deprimerede og reagerer med selv at miste taget om livet. De kan blive nødt til at sætte deres uddannelse på pause eller sygemelde sig på arbejdet," siger Kim Bonnesen, som i bogen især henvender sig til



voskne børn, søskende og partnere til pårørende, som alle er en del af den ligning, der bliver ramt, når en psykisk lidelse slår ned i familien.

Når folk søger hjælp, kan man mærke det med det samme, hvis de oplever, at rådgivningen rykker ved noget. Det giver én en fornemmelse af at have hjulpet dem på vej og en følelse af at have rustet dem bedre til at stå på egne ben, fortæller han.

“Det er helt fantastisk at opleve at kunne hjælpe andre, når man som jeg ikke har fået meget hjælp i sit liv. Det er helt fantastisk.”

Undersøgelser viser, at pårørende spiller en afgørende rolle i den psykisk sårbare sygdomsforløb.

“Det er jo *common sense*, at det har stor betydning for dem, der har det svært, at man inddrager de pårørende. Det er enormt vigtigt for os at vide, at der er nogen, der tror på os og er der for os, når vi har det svært,” siger Kim Bonnesen, der svarer meget prompte, da han bliver bedt om at give ét godt råd til pårørende til psykisk sårbare:

“Lyt til dig selv!”

“Vi kalder det jo gode råd, fordi de er nemme at give. De er ikke altid så lette at følge. Men de kan jo alligevel godt have noget klogt i sig,” siger han.

### Psykolog og voksenbarn

Bogen “Voksne pårørende til psykisk sårbare” handler både om, hvordan det er at være pårørende, men også om hvordan de pårørende selv oplever rollen. Han refererer derfor meget til de pårørende, og han har også sparret meget med dem i skriveprocessen.

Roller som pårørende har optaget ham fra et fagligt perspektiv, men interessen er også formet af hans eget livs smerte. Kim Bonnesen

er nemlig barn af psykisk sårbare forældre, som begge var meget unge, da han blev født. Hans mor var meget bange for livet, og hans far havde store kontaktvanskeligheder, men ingen af dem var på noget tidspunkt i kontakt med det psykiatriske system. Kim Bonnesen voksede op som enebarn, og forældrene var ikke i stand til at tage sig ordentligt af ham. Han har derfor følt sig meget alene i barndommen, og han har ofte tænkt, at det ikke ville have gjort ham noget som helst, hvis myndighederne havde fjernet ham fra hjemmet.

“Jeg har hele livet kæmpet med at være anderledes. Jeg har følt mig udenfor og ikke følt mig som en del af den almindelige verden. Der er mange pårørende, der har det på samme måde,” siger Kim Bonnesen, som hurtigt lærte at lukke ned for følelserne.

“At være pårørende er et livsvilkår”

“Jeg begyndte at dagdrømme. Jeg dagdrømte og dagdrømte. Jeg forsvandt væk. Det var min verden. Jeg følte ikke, jeg hørte til i denne her verden. Jeg hadede sommerferien. Hvad skulle jeg stille op med mig selv? Jeg anede ikke, hvad jeg skulle stille op med mig selv,” fortæller han.

Da han kom i gymnasiet, begyndte han at interessere sig for film. Og især én film skulle vise sig at få afgørende betydning for hans fremtid. Det var Alfred Hitchcocks psykologiske thriller “Troldebunden” fra 1945, hvor Ingrid Bergman spiller psykoanalytiker.

“Det var den film, der gav mig lyst til at blive psykolog, for jeg tænkte, at det måske var redningen for mig,” siger han.

## Det mener SIND

### Inge Okkerholm, SINDs Pårørendeudvalg, siger:

SIND arbejder også for at støtte de pårørende. Såvel på det personlige plan som politisk. Som samfund gør vi ikke nok for de pårørende.

Når et familiemedlem indlægges, skal de pårørende inddrages som en selvfølge, hvis patienten ønsker det. De pårørende er en ressource, når de bliver involveret, der både kan bidrage til at forbedre behandlingen og til at forebygge fremtidige genindlæggelser. Desværre sker det for sjældent, at man i hverdagen mere ser pårørende som en ressource end som en belastning. SIND arbejder for mere samarbejde mellem alle parter. Der skal investeres i de pårørende.

Roller som pårørende er meget ofte belastende. Derfor er det vigtigt, man ikke mangler viden om behandlingen, om sygdommen og om ens egne reaktioner. Desværre er der ikke mange muligheder for støtte i det offentlige system. Det arbejder vi for at ændre.

I SIND har vi gennem flere årtier arbejdet med rådgivning og oplysning til pårørende. Behovet er ikke blevet mindre gennem årene – tværtimod.

## Find hjælp på [www.sind.dk](http://www.sind.dk)

SINDs hjemmeside er en af vejene til hjælp, hvis psykisk sygdom rammer familien.

Som pårørende er det vigtigt, at du klæder dig selv på til at håndtere forløbet, og du taler med nogen, der forstår, hvad du går igennem og hvordan du kan hjælpe. Det er vigtigt, at du passer på den syge, men du skal også huske at passe på dig selv. Ellers risikerer du, at sygdommen tager styringen.

På hjemmesiden kan du læse mere om:

- SINDs Pårørenderådgivning og SINDs landsdækkende telefonrådgivning for både psykisk sårbare og pårørende, telefon 70 23 27 50.
- Ønsker du mere viden om psykiske sygdomme, finder du det under menu-punktet Få viden, hvor vi har sammenfattet information om 16 diagnoser.
- SIND udsender årligt flere end 50.000 gratis brochurer og foldere. De mest efterspurgte kan du også downloade fra hjemmesiden.

### FAKTA

## Om Kim Bonnesen

57 år og uddannet psykolog i 1986. Han er leder af SINDs Psykologiske Rådgivning i København og er også privatpraktiserende psykolog. Han har arbejdet med pårørende til psykisk sårbare siden 2006 og

er nu aktuell med bogen “Voksne pårørende til psykisk sårbare.”



### FAKTA

#### Når pårørende har det svært, skal de især være opmærksomme på:

- At snakke med andre: Mange pårørende er sårbare og lukker sig inde i sig selv, for det kan være hårdt at opleve andres fordomme, uvidenhed og manglende evne til at møde én.
- At opsøge hjælp: Nogle pårørende går alene med problemerne, fordi de tror, at de selv er skyld i dem. Derfor søger de ikke hjælp.
- At tage vare på sig selv: Mange pårørende slås med belastningsreaktioner, stress, angst, fysiske og psykologiske mistrivselssymptomer og glemmer helt at tage vare på sig selv. At være pårørende er imidlertid et livsvilkår og derfor er selvomsorgen så meget desto mere vigtig.

# Vækst i Viborg:

## Ny lokalforening godt fra start

SINDs nye lokalafdeling i Viborg ønsker at gøre endnu flere opmærksom på SIND og på den hjælp, der er at hente for psykisk sårbare borgere

AF RASMUS DAMKJÆR

“Jeg har længe ønsket, at der skulle ske noget i Viborg. Derfor glæder det mig, at der nu er stiftet en lokalafdeling af SIND i byen, og jeg glæder mig til at tage fat på arbejdet,” fortæller Orla Annexgaard, som er nyvalgt formand for SIND Viborg.

En lokalafdeling af SIND i Viborg har stået øverst på ønskesedlen længe, og med hjælp fra SIND Østjylland blev lokalafdelingen startet op sidste år. Ved generalforsamlingen i marts 2014 blev Orla Annexgaard officielt valgt til formand.

### Skabe opmærksomhed om SIND

Orla Annexgaard har i flere år været bestyrelsesformand for Fristedet i Viborg, som er et værested for personer med psykiske og sociale problemer. Her spotter han jævnligt et behov for oplysning om, hvor og hvordan brugerne kan hente hjælp til forskellige psykiske lidelser. Orla ser lokalafdelingen i Viborg som et stort skridt i den rigtige retning.

“Det primære formål med lokalafdelingen er at skabe opmærksomhed om SINDs aktiviteter og tilbud. Det gør vi bedst ved at komme ud i lokalsamfundet – i det her tilfælde Viborg – og jeg tror, det dermed bliver lettere for borgerne at overskue de forskellige hjælpeforanstaltninger,” siger han.

Orla Annexgaard fremhæver den nystartede pårønderrådgivning i Viborg som ek-

sempel. Her kan pårørende til en person med en psykisk lidelse en gang om ugen ringe til de frivillige rådgivere og få gode råd om, hvordan de skal forholde sig i forskellige situationer. Det kræver lidt lobby-arbejde for, at borgerne bliver opmærksomme på det tilbud, og det er her, lokalafdelingen i Viborg blandt andet kan hjælpe til.

### Flere arrangementer på tegnebrættet

Det er som bekendt kun ganske kort tid siden, at Orla Annexgaard indtog formandsstolen hos lokalafdelingen i Viborg, men han har allerede gjort sig tanker om den kommende tids arbejde og arrangementer.

“Jeg forventer, at vi kan holde nogle arrangementer i forbindelse med Sindets Dag den 10. oktober, så vi på den måde kan være med til at skabe opmærksomhed omkring SIND i Viborg. Derudover er der masser at tage fat på som fx tema-aftener og forskellige arrangementer med frivillige,” siger han.

Arrangementerne i den nye lokalforening skal altså være med til at sætte Viborg på Danmarkskortet i SIND-sammenhæng, og Orla Annexgaard er ikke i tvivl om foreningens berettigelse:

“Vi skal have nogle flere til at få øjnene op for SINDs arbejde for de psykisk sårbare og deres pårørende, og jeg glæder mig til for alvor at komme i gang med at udbrede kendskabet til SIND i Viborg og omegn,” slutter han.

### Fristedet i Viborg



Foto: Sindfristedet

### FAKTA

#### SIND lokalt

SIND har i alt knap 50 lokalafdelinger på landsplan, hvoraf de ni er i Region Midtjylland – herunder er Viborg den seneste, der er kommet til. Målet er endnu flere nye lokalafdelinger i fremtiden, så SINDs arbejde kan få opmærksomhed rundt omkring i lokalsamfundene over hele landet. Læs mere på [www.sind.dk/lokalt](http://www.sind.dk/lokalt)

# Rådgivning til pårørende vækster i Viborg

Ny SIND-pårørenderådgivning i Viborg udvider nu åbningstiden efter stigning i antallet af henvendelser. Samtidig flytter rådgivningen ind i det nye sundhedscenter, så rammerne fremover bliver endnu bedre

AF RASMUS DAMKJÆR

SINDs Pårørenderådgivning har base i Ris-skov ved Aarhus med lokale rådgivninger i Randers, Odder og Herning. I 2013 åbnede yderligere en afdeling i Viborg. Indtil videre viser antallet af henvendelser, at SIND har ramt et behov i byen.

“Vi fornemmede, at der var et behov for en rådgivning i Viborg, da der er et stort psykiatrisk hospital i byen. Alene på årets første fem åbningstidspunkter havde vi 20 henvendelser, og blandt andet derfor udvider vi åbningstiden fra hver anden mandag til hver mandag,” siger tovholder Anne Margrethe Gad Jørgensen.

Hun er tidligere leder af SINDs Pårørenderådgivning og nu frivillig i Viborg, som spænder over fem frivillige rådgivere samt fire frivillige mentorer. Anne Margrethe Gad Jørgensens opgave er at koordinere arbejdet med de frivillige samt kontakten med kommunen.

## Typisk familiære spørgsmål

Der kan opstå mange spørgsmål, når en nær pårørende får stillet en psykiatrisk diagnose. Rådgivningen i Viborg sidder klar til at hjælpe de ofte fortvivlede pårørende, som ikke ved, hvordan de skal reagere.

“Ofte er det familiære problemer, folk ønsker rådgivning om. De pårørende tror for eksempel ikke, at de kan sætte grænser over for den psykisk syge, og de ved ikke, hvad det vil sige at være pårørende og i hvor høj grad, de kan tillade sig at involvere sig,” siger Anne Margrethe Gad Jørgensen.

Det påvirker alle i familien, når et familie-medlem bliver psykisk syg. Derfor er det vigtigt at få spørgsmålene frem i lyset, og her kan pårørenderådgivningen være en god hjælp til at få svar på spørgsmål eller fejlet tvivl af banen.

## Taget godt imod af Viborg

“Samtidig med, at vi fordobler antallet af åbningstidspunkter, flytter vi ind i Viborg Kommunes Sundhedscenter. Vi er blevet taget rigtig godt imod af kommunen, og vi er glade for, at vi kan holde til huse i kommunens lokaler, så rammerne for vores rådgivning kan blive endnu bedre,” siger Anne Margrethe Gad Jørgensen.

Hidtil har pårørenderådgivningen i Viborg ikke reklameret for sig selv, og de mange henvendelser er udelukkende kommet på baggrund af mund-til-mund metoden. Med den



Foto: Privat

Anne Margrethe Gad Jørgensen oplyser, at det navnlig er familiære problemer, SIND rådgiver om

udvidede åbningstid er det dog planen fremover at skrive rundt til de mange læger i regionen for at gøre opmærksom på rådgivningens eksistens.

## Som rådgiver skal du være robust

Anne Margrethe Gad Jørgensen understreger, at de altid er glade for at få henvendelser fra frivillige, der ønsker at give en hånd med i rådgivningen. Men det kræver en vis personlig styrke at rådgive denne type pårørende.

“Ideelt set er det bedst at have en sundhedsfaglig baggrund, men det vigtigste er, at man er ressourcestærk og robust. Det er alvorlige problemstillinger, vi rådgiver om, og det kræver, at man har noget at stå imod med psykisk. Alle kvalificerede er velkomne på holdet, så vi kan fortsætte det gode arbejde i 2014 med at yde kompetent rådgivning til pårørende til personer med en psykisk lidelse,” siger hun.

Hvis du er interesseret i at blive pårørenderådgiver, skal du sende en mail til SINDs Pårørenderådgivning i Ris-skov på [info@sind.dk](mailto:info@sind.dk).

Nye frivillige skal så gennemgå et lille uddannelsesforløb, og bliver efterfølgende lært op af mere garvede rådgivere, inden de bliver kastet ud i at rådgive på egen hånd.

# 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)

## Marianne Cohen

Leder af SINDs Pårørenderådgivning i Aarhus med ti medarbejdere og 60 uddannede frivillige.

## Kirsten Midtgaard

Koordinator i SINDs BenzoRådgivning med ti frivillige og en af de otte koordinatører 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.

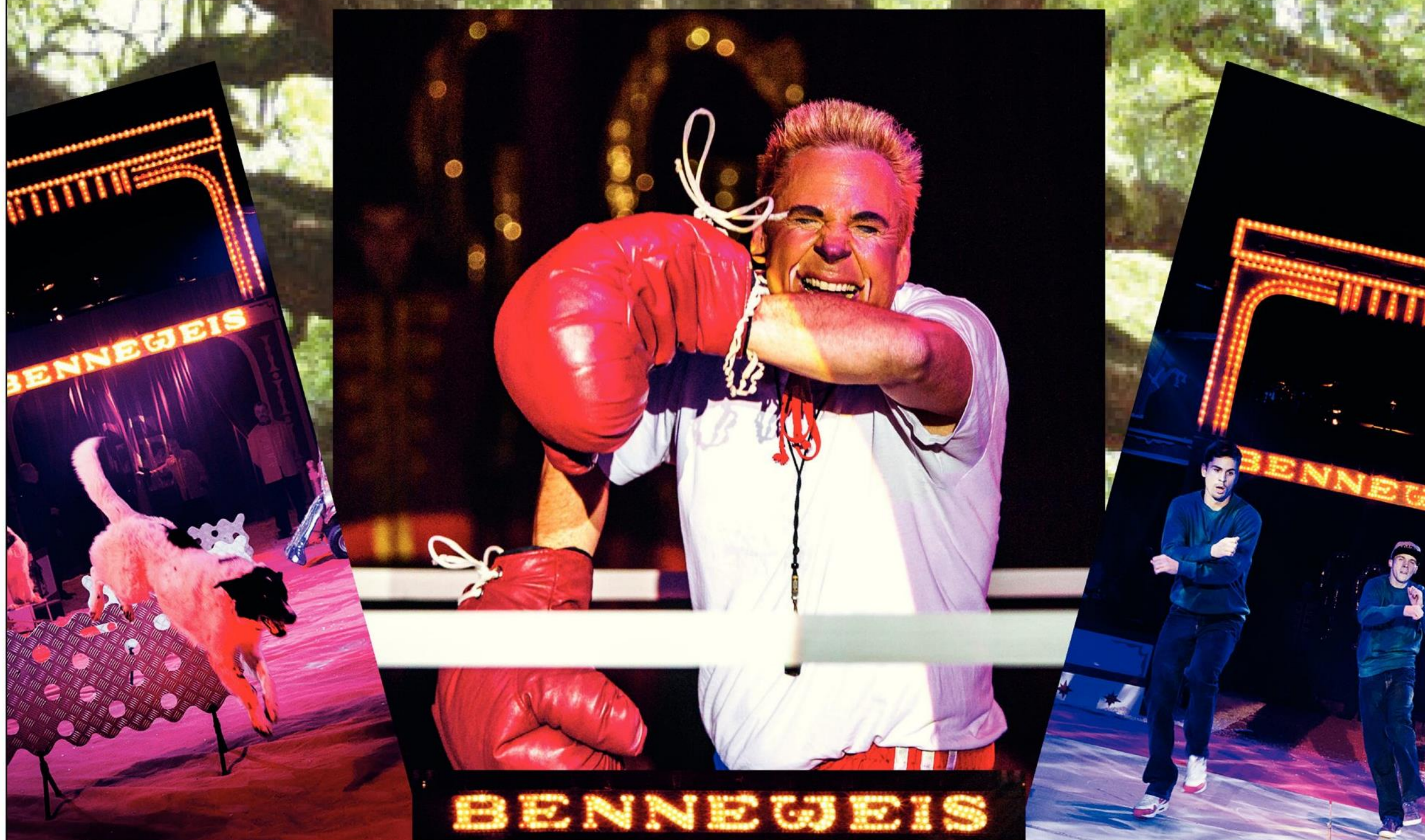
Hele gruppen har ekspertise i den svære samtale. Dertil kommer indgående erfaring med bl.a. paragraffer og lovgivning, psykologi, væresteder, undervisning, medicinafhængighed og sociale relationer.

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

**Cirkus Benneweis optræder under  
åben himmel i parken  
ved Psykiatrisk Hospital**

# BENNEWEIS

onsdag den 11. juni 2014  
kl. 13.00



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

**DANMARKS  
BEDSTE  
CIRKUS**



Cirkus i parken ved Aarhus Universitetshospital, Skovagervej 2, 8240 Risskov

# Digte

Redaktionen modtager ofte dige. Her er et udpluk.

Husk, at du også kan læse, præsentere og diskutere poesi på SINDs hjemmeside.

I tastende stund rummer [www.sind.dk](http://www.sind.dk) 395 indlæg om poesi.

Denne måneds digte har Hans-Jørgen Vestergaard stillet til rådighed for bladet. Han har tidligere arbejdet som revisor i 35 år, men karrieren sluttede på grund af en længerevarende depression. Med den opstod et behov for at nedfælde tanker på papir, og *Subtotal* er resultatet af denne proces. Hans-Jørgen Vestergaard har netop fået udgivet digtsamlingen *Subtotal* på forlaget Mellemsgaard. ISBN 978-87-93126-84-8, 127 sider, 149,95 kr.

## Vårens livstegn

På dage som denne  
ser solen sit snit til at låse døren  
for fanden og hans sko.  
Sporene fra vinterens golde himmel  
skylles væk af morgenens drivende dug.  
På dage som denne  
pibler blomsterne frem mellem dine fingre;  
vores udstrakte hænder mødes  
og lader varmen flette en buket.  
På dage som denne  
bliver den mørke nat klædt af til skindet,  
og solen slipper mørket ud i det fri.  
Dit hår, dit smil, dine øjne  
optør mit hjerte,  
der forsigtigt pumper bølger af håb  
mod dine bløde læber.  
På dage som denne  
slår solens stråler ring om os,  
som soldater i snorlige rækker,  
og pensler blidt sprækkerne i vort favntag.  
På dage som denne  
dukker kærligheden igen frem af disen  
og vender blidt den anden kind til.  
Af Hans-Jørgen Vestergaard

## Skabsskuffer

Store småting gemmes i skabe,  
i kommoder og stopfyldte skuffer.  
Alt er proppet sammen, så vi knapt kan  
være her;  
så jeg finder altid noget, der ikke er der.  
Jeg glemmer det halve;  
hør hvor er min salve  
til såret, der ikke vil hele?  
Nu går vi så her og ser på; vi bluffer  
blandt skabenes låger og skuffer.  
Med en skuffet fornemmelse  
ser vi på skuffen med væmmelse.  
Hvordan kan vi finde os i det?  
Tøm mine skuffer,  
vend mine lommer;  
Flå lågerne ud af skabet!  
Alt føles så tomt og fyldt op til randen;  
mens tiden den går, kun med at skuffe  
hinanden.  
Intet slår  
rod i skuffen.  
Af Hans-Jørgen Vestergaard

## Tavshedens pris

Tale er sølv,  
tavshed er  
tvivlen, der fodrer mine tanker.  
Fortielser, der rammer mit sind;  
mistro, der brænder min sjæl.  
Lille spejl – var talen komplet?  
Giv stemmen lyd.  
Sandheden?  
Slip den fri, så grum den måtte være;  
kun den kan skrives i glemslens bog.  
Tavshed er  
mørkets stemmer i natten.  
Af Hans-Jørgen Vestergaard

## Mistroens angst

Angsten sidder i hver en knogle  
omkranset af hud, der bevæger sig.  
Bævende, rystende pludselige ryk  
i arme og ben  
overtager kontrollen af tankerne;  
afpresser sindet til at se gennem mørke  
gardiner.  
Sveden finder selv ud af huden, pibler  
frem på hver cm 2;  
løber ned ad arme, ben, ansigt, mave, ryg.  
Som et skyllemiddel,  
der blot efterlader salt i såret.  
Angst har ingen fast adresse,  
går konstant i flytterod;  
følger flokken af sitrende celler i kroppen,  
der prøver at flygte.  
Angsten er fyldt med skjulte hensigter,  
der dukker uventet op som gæst  
til morgenmaden,  
på toilettet,  
i skoven,  
når du vil kærtegne din elskede,  
så det i stedet bliver til sorte drømme.  
Hvad er du bange for? spørger man.  
Jeg ved det ikke;  
alt og ingenting  
er jeg bange for  
Af Hans-Jørgen Vestergaard

## På vej uden hær

Med nedbøjet ansigt  
går jeg i skoven,  
på vejen ned til søen,  
i søgen efter lys i mørket.  
På denne vej  
trak man stude mod syd,  
kom hjem med eksotisk gods.  
På denne vej  
red kong Erik mod skæbnen  
i en ulige kamp i laden.  
På denne vej,  
fra syd til nord,  
bar man troen hertil  
fra fjernere lande i syden.  
På denne vej  
var soldater i kamp,  
på fod og til hest.  
Til døden, om så det gjaldt.  
Nu går jeg på vejen  
uden håb, uden tro;  
med fødderne i det iskolde vand,  
parat til at dø uden kamp.  
Af Hans-Jørgen Vestergaard

Lena Iversen Bertelsen

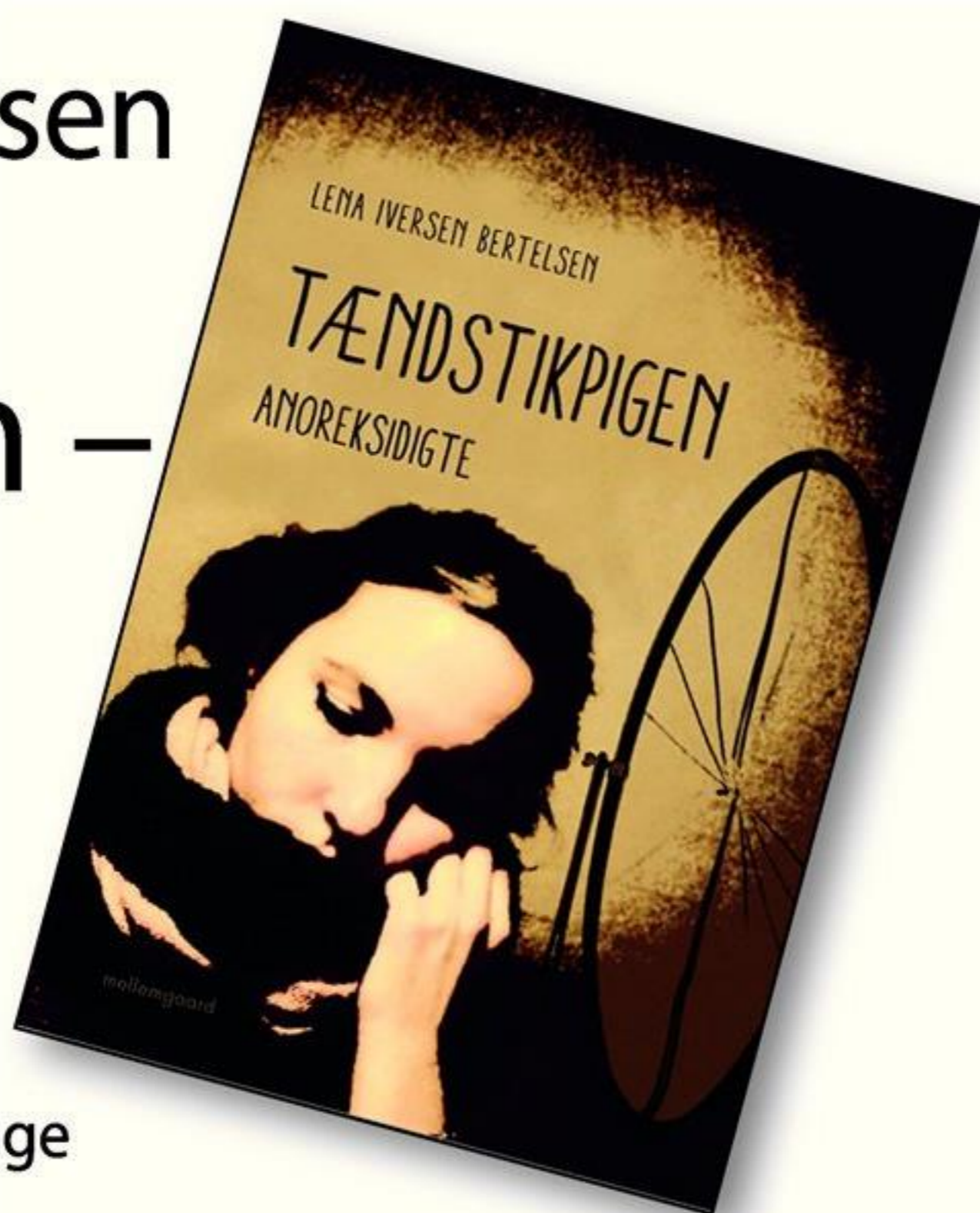
## Tændstikpigen – anoreksidigte

Tændstikpigen er en digtsamling om at leve med anoreksi. Gennem de enkelte digte følger vi forfatterens sygdomsforløb og bliver vidne til de mange smertefulde tanker, der ledsager det.

Vi får indblik i den håbløse kamp for at få kontrol over kroppen og i det selvhad, der ustandselig bliver resultatet, når det ikke lykkes. Også livsangsten og den evige tvivl på sig selv bliver skildret.

For alt for mange ender anoreksi med døden, men Tændstikpigen er foruden al smerten også beretningen om en pige, der finder ud på den anden side af sygdommen.

Lena Iversen Bertelsen  
Tændstikpigen  
– anoreksidigte  
94 sider, 149,95 kr.  
ISBN 978-87-93126-85-5  
[www.mellemgaard.dk](http://www.mellemgaard.dk)



Lisbeth Jørgensen m.fl.

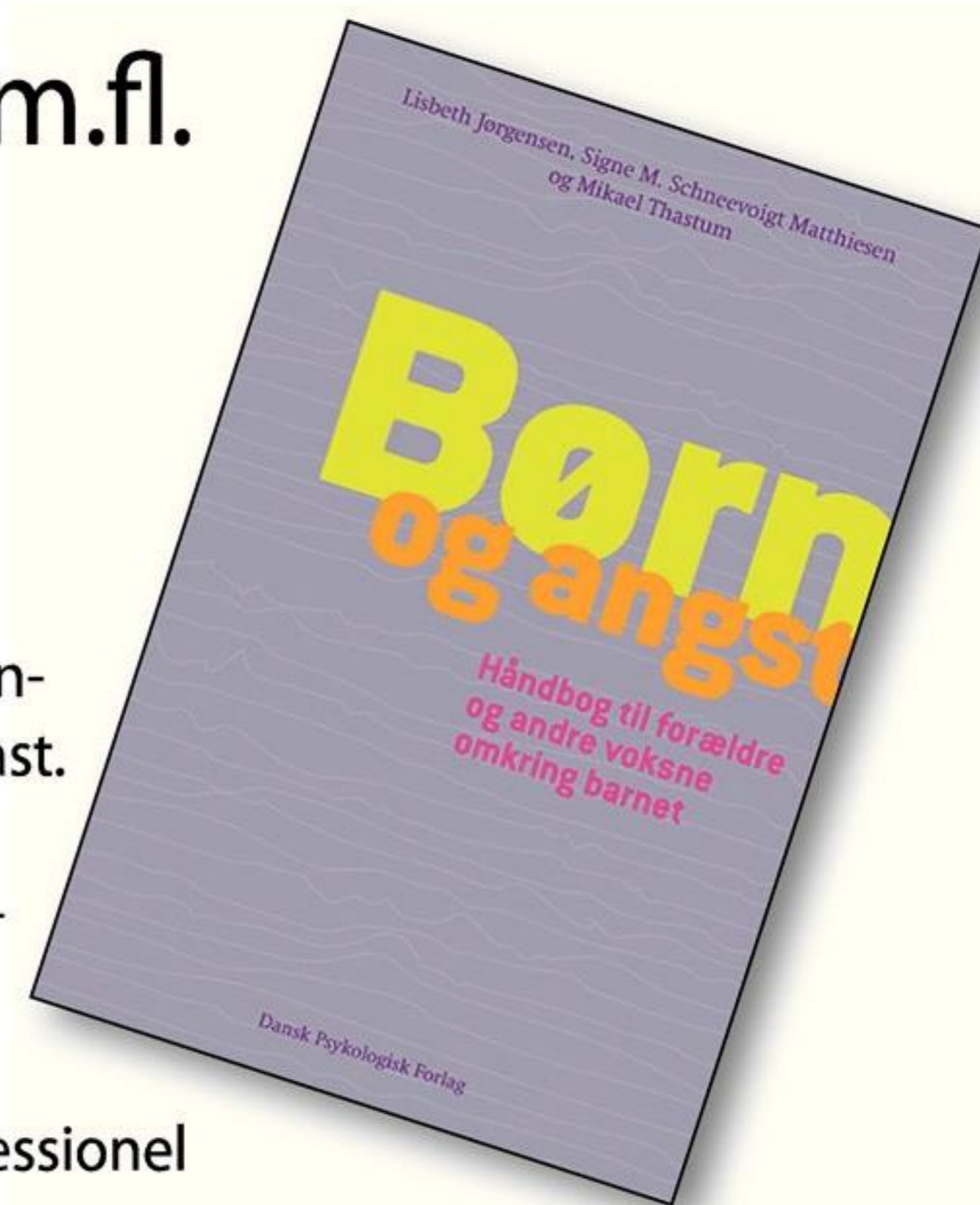
## Børn og angst

Nogle børn er mere ængstelige end andre – og for nogle bider angsten sig fast. Angsten bliver altoverskyggende og langvarig, og der skal mindre til at udløse den. Men hvad kan man som forælder selv gøre for at hjælpe sit barn – og hvornår bør man søge professionel hjælp?

Denne bog er en hjælp og støtte til forældre med ængstelige og angstede børn. Udover beskrivelser af angst og af, hvordan man som forældre kan støtte barnet bedst muligt hjemme og i skolen, rummer bogen information om mulighederne for professionel hjælp.

Dertil kommer interviews med forældre og børn om at have angsten helt tæt inde på livet. Som forælder til et barn med angst kan det være en lettelse at vide, at andre har stået med samme udfordringer og klarer dem.

Børn og angst  
Lisbeth Jørgensen, Signe M. Schnevoigt Matthiesen, Mikael Thastum  
Håndbog til forældre og andre voksne omkring barnet  
172 sider, 268,00 kr.  
ISBN 978-87-7706-892-8  
Dansk Psykologisk Forlag



Kim Bonnesen

## Pårørende til psykisk sårbare

– en bog til voksne børn, søskende og partnere

At være pårørende til et psykisk sårbart menneske kan kaste lange skygger ind i ens liv, hvad enten det drejer sig om en forælder, en partner, en søskende eller en anden nærtstående person.

Bogen, hvis forfatter interviewes på side 24 i dette blad, beskriver bl.a. via cases den ensomhed, forvirring og usikkerhed, der ofte kendetegner pårørende til psykisk sårbare, samt de udfordringer dette livsvilkår fører med sig. Der gives anvisninger til, hvordan man kan passe på sig selv, arbejde med sin identitet som pårørende og sætte sig selv i centrum af sit eget liv.

Bogen henvender sig til pårørende til psykisk sårbare personer samt til professionelle, der arbejder med psykisk sårbarhed.

Kim Bonnesen  
Pårørende til psykisk sårbare  
– en bog til voksne børn, søskende og partnere  
176 sider, 248 kr.  
ISBN 978-87-7706-896-6  
Udkommer juni 2014  
Dansk Psykologisk Forlag



Kim Engelbrechtsen

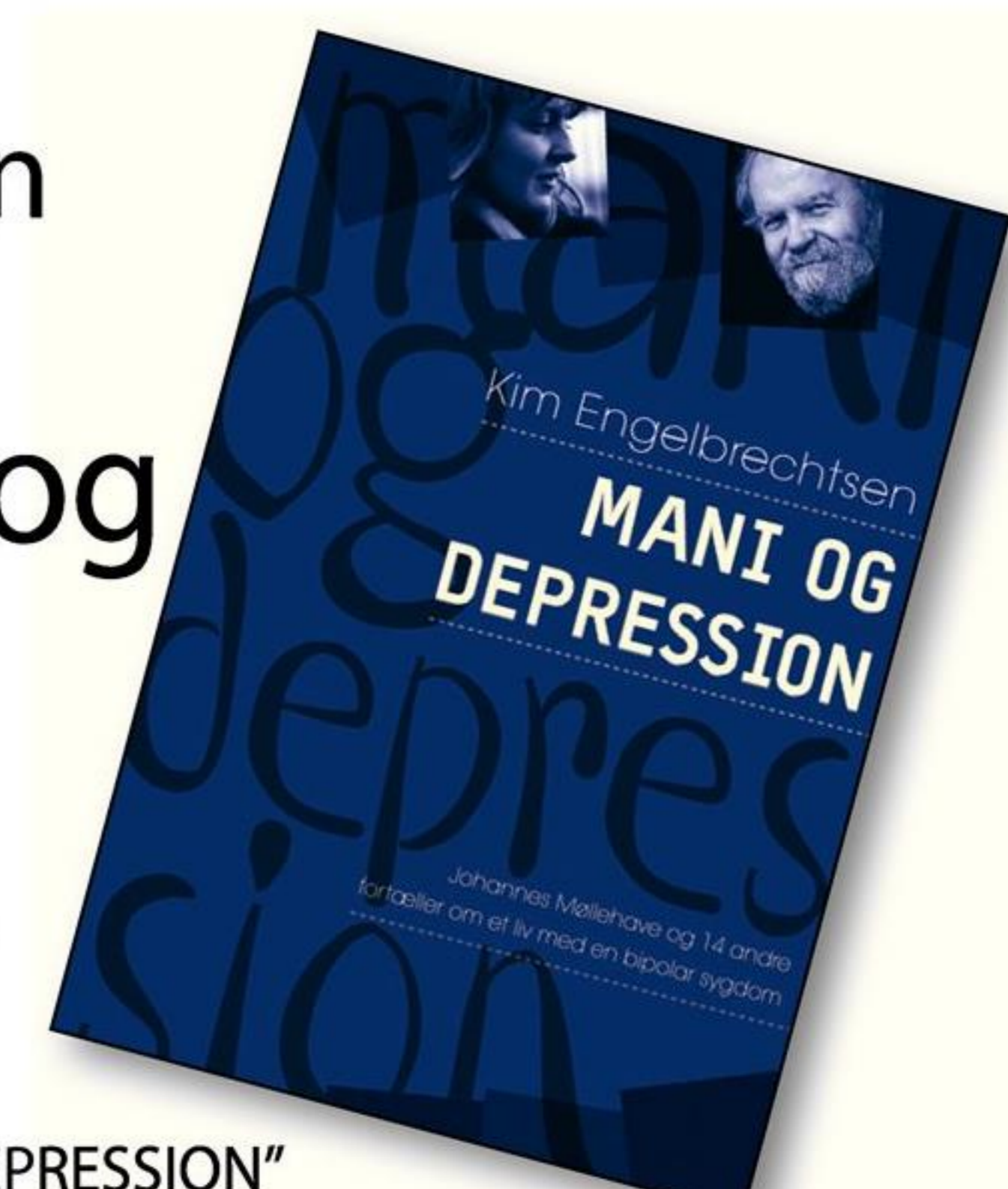
## Lydbog: Mani og depression

Hvordan er det at være mani-depressiv? Hvordan lærer man at leve med sygdommen? Og hvordan er det at være pårørende? Bogen "MANI OG DEPRESSION" – der sidste år blev anmeldt positivt her i bladet – giver nogle af svarene. Bogen er nu også udkommet som lydbog.

Forfatteren Kim Engelbrechtsen har taget initiativet, fordi mange mani-depressive lider af en læseblokering grundet den rastløshed og indre uro, der følger med sygdommen.

Bogen, som han selv har indlæst, er baseret på interviews med 15 mani-depressive og pårørende, der fortæller, hvordan det er at leve med sygdommen. Bl.a. medvirker forfatteren Johannes Møllehave, der fortæller, at han er manisk, når han skriver og kun tænker på selvmord, når han er nede i en depression.

Kim Engelbrechtsen  
Mani og depression  
Lydbog, 128 kr.  
ISBN-13: 9 788 792 893 659  
ISBN10: 8 792 893 651  
Forlaget Siesta



Boganmeldelserne skrives set fra et personligt brugerperspektiv af Jesper Steen Andersen, SIND Frederiksberg og bladudvalget, og afspejler ikke nødvendigvis Landsforeningen SINDs synspunkter.

Louise Meldgaard Bruun

## Saml Tankerne

Psykiatrifonden har udgivet en spændende bog om kognitive vanskeligheder efter stress, angst og depression. "Saml tankerne" byder både på konkrete råd og på perspektiverende forklaringer.

I indledningen står der: "Ønsket med denne bog er at formidle viden om tænkningen, hvordan den fungerer, hvilke forhold, der kan påvirke den, og hvordan man kan støtte sin tænkning, hvis den ikke fungerer optimalt."

Louise Meldgaard Bruun skriver bl.a. om de kognitive pyramider: "I bunden af pyramiden er vågenhed, herefter følger opmærksomhed, herunder opmærksomhedsspændvidden, evnen til at udvælge, evnen til at dele opmærksomheden, evnen til at styrke opmærksomhed og fastholde opmærksomhed. Indlæring og hukommelse er en overbygning på opmærksomhedsfunktionen. Tænkningens styringsfunktion, der er pyramidens øverste niveau, kaldes også de eksekutive funktioner."

Igangsætning nævnes som den udløserfunktion, der bringer os fra tanke til handling.

"Arbejdshukommelse er en central styringsfunktion. Det at kunne skabe og fastholde

overblik er også en helt central del af styringsfunktionerne. Hertil kommer planlægning, fleksibilitet, impulshæmning, metakognition, der er evnen til at tænke over sin egen tænkning, følelseskontrol."

Louise Meldgaard Bruun beskriver, hvordan det føles, når stress og angst påvirker vores tænkning. Vi siger, "klappen gik ned" eller "jeg gik helt i sort" og refererer hermed til, at vi en presset situation ikke har kunnet tænke, som vi plejer.

"De kognitive vanskeligheder, der ses i forbindelse med angst og længerevarende stress, er ikke permanente, men for at de kan afhjælpes, kræver det, at hjernen en længere periode ikke er i alarmberedskab."

"Depression påvirker stemningslejet og giver symptomer som tristhed, nedsat energi og negative forventninger til sig selv og fremtiden. Depression påvirker både følelseslivet og tænkningen."

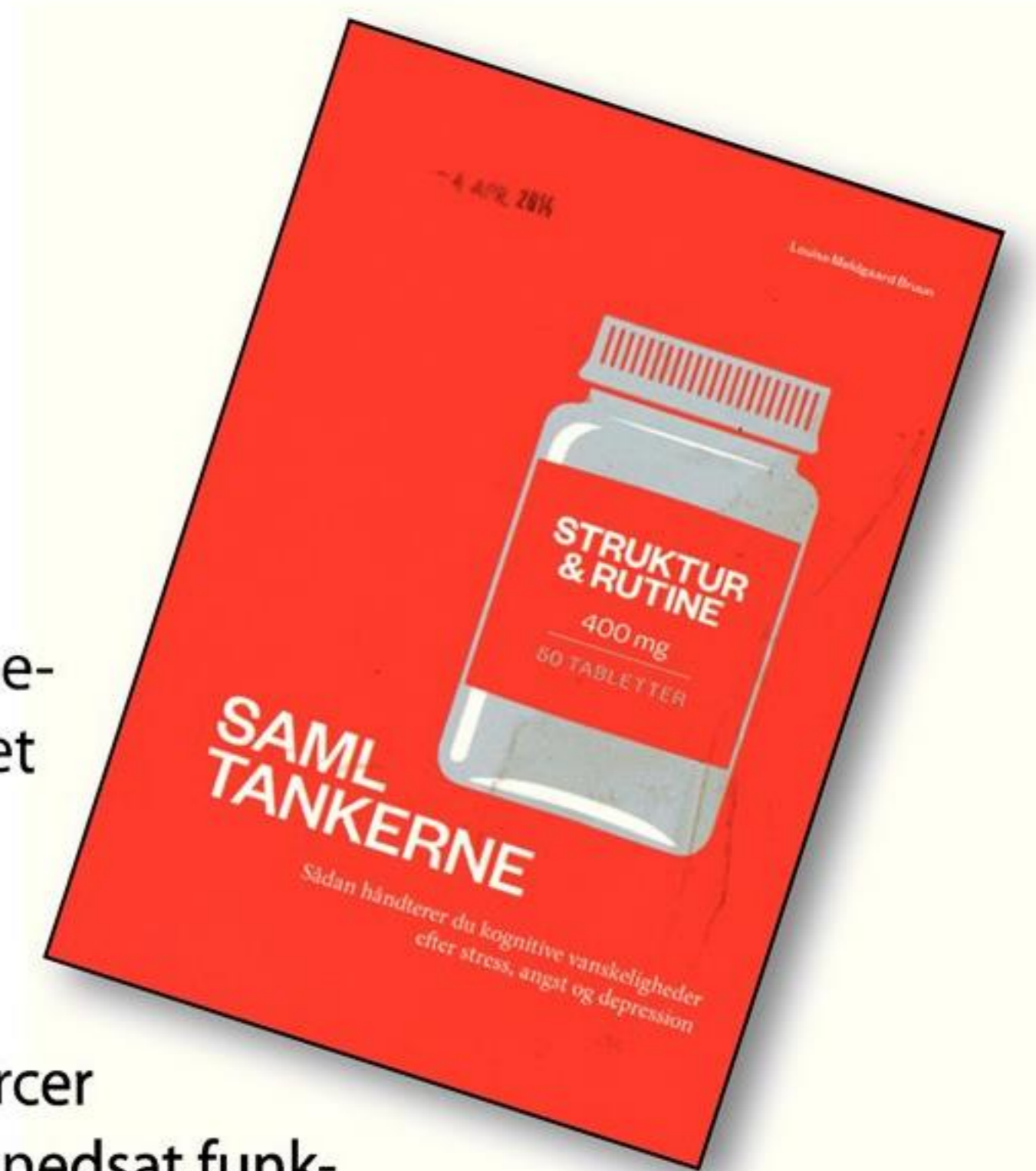
Der står: "Vedvarende pres og stress sætter det limbiske system i konstant alarmberedskab og samtidig falder funktioner i det forreste område af cortex, hvorfra den bevidste adfærd

styres. Overbelastning af det limbiske system påvirker de kognitive ressourcer og medfører nedsat funktionsniveau i forhold til at løse alle forhold for opgaver."

Bogens anden del handler om, hvad du kan gøre for at minimere og afhjælpe kognitive vanskeligheder.

En glimrende bog.

/Jesper Steen Andersen



Louise Meldgaard Bruun  
*Saml Tankerne – Sådan håndterer du kognitive vanskeligheder efter stress, angst og depression*  
90 sider, 195 kr.

ISBN: 978-87-92420-84-0

Psykiatrifonden 2014

Will Hall

## En sikker vej ud af psykofarmaka

LAP, Landsforeningen af nuværende og tidligere psykiatribrugere, har i samarbejde med Stemmeværket i Danmark udgivet et interessant indlæg i debatten om psykofarmaka.

Den amerikanske forfatter Will Hall skriver i forordet: "Jeg har brugt mange forskellige psykofarmaka igennem flere år, men lægerne, som udskrev recepterne, fik mig aldrig til at føle mig myndig eller informeret. De forklarede ikke, hvordan midlerne virkede, diskuterede ikke ærligt de medfølgende risici, tilbød ingen alternativer, eller hjælp til at holde op, når jeg ikke længere ønskede at tage dem. Informati- oner, jeg havde brug for, var utilstrækkelige eller forkerte. Da jeg langt om længe begyndte at lære måder til at få det bedre uden medicin, var det ikke ved hjælp af psykiatrien, men på trods af den."

Se, det er jo en meget kritisk indfaldsvinkel til psykiatrien, som forfatteren her redegør for. Jeg finder den ikke berettiget. Jeg har selv været psykiatribruget i 24 år og taget psykofarmaka lige så længe. Min psykiater beskriver

det på den måde, at mit "maskineri har brug for lidt smørelse for at fungere," og det tror jeg, at han har ret i.

Will Hall erkender da også: "En del af mig ønskede ikke at tage psykofarmaka, imens en anden del af mig havde desperat brug for hjælp." Jeg har selv prøvet at smide pillerne væk, men jeg oplevede, at jeg blev nødt til at tage ambulancen på grund af søvnløshed og hjertebanken. På hospitalet medicinere de mig igen, og jeg faldt til ro. Jeg kunne ikke klare mig uden medicin.

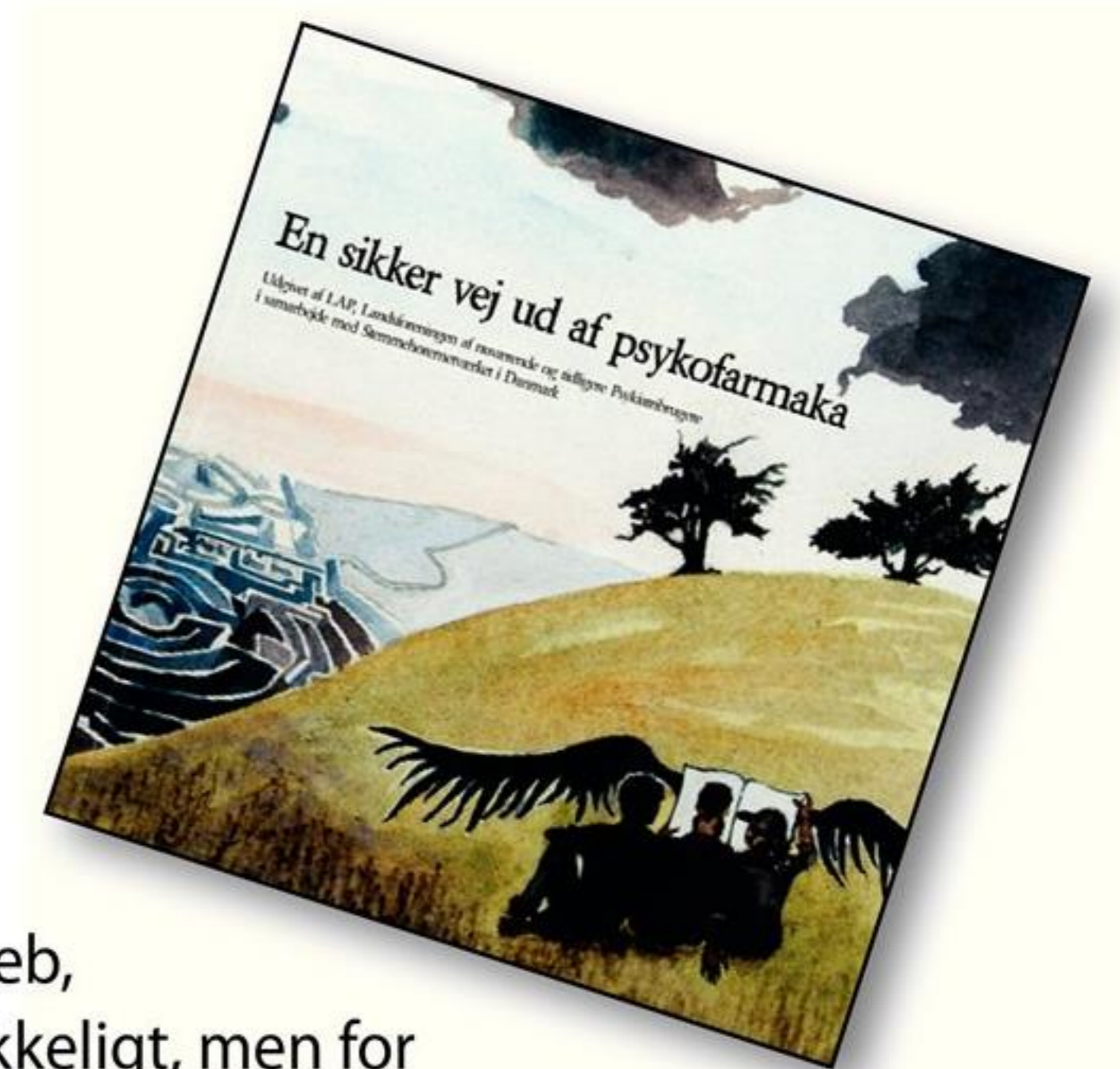
Forfatteren påpeger, at alle har forskellige erfaringer: "Mange mennesker kommer med succes ud af psykofarmaka, med eller uden vejledning, mens andre finder det meget vanskeligt. Mange fortsætter med psykofarmaka, fordi fordelene er større end ulemperne. Mange forbliver på psykofarmaka uden nogensinde at udforske mulighederne, bare fordi de ikke kender til andet."

Jeg har gennem mit engagement i SIND også mødt mennesker, der er kommet ud af

psykofarmakaens greb, og det er lykkeligt, men for andre synes det umuligt.

Will Hall skriver: "Når vi kun har lænet os op ad læger, TV og mainstream kilder, kan det forekomme umuligt at klare vores emotionelle ekstremer uden psykofarmaka." Jeg tror ikke, at vejen frem er at gøre oprør mod lægerne, men at betragte psykiaterne som støtte og ressourcepersoner med stor faglig indsigt. LAPs bog er et interessant debatindlæg.

/Jesper Steen Andersen



Will Hall  
*En sikker vej ud af psykofarmaka*  
Udgivet af LAP, Landsforeningen af nuværende og tidligere psykiatribrugere, i samarbejde med Stemmeværket i Danmark.

56 sider, gratis på [www.lap.dk](http://www.lap.dk)

ISBN: 978 87 991411 66



## Bliv set i mængden

SINDs navn og logo er meget kendt. I 2009 kendte 74 pct. af befolkningen Landsforeningen SIND. Siden er flere utvivlsomt kommet til i takt med de senere års accelererende medieomtale. Men nogen gange kræver det mere end et godt navn at få opmærksomhed. Fx når mange andre også gør opmærksom på sig selv ved messer eller stormøder.

Derfor har SIND fået produceret nogle høje bannere, såkaldte beach flags. Foreninger og rådgivninger kan låne dem til særlige arrangementer. Det er også muligt at få produceret egne bannere til lokal brug.

Kontakt sekretariatet for yderligere oplysninger.

### 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,-  
 Pins 7,-  
 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 78 47 04 50 eller på [www.de9.dk](http://www.de9.dk)  
 2) Bestilles hos SINDs Pårørenderådgivning. Se adresse m.m. på side 35.

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

## SIND Bornholm

### Efterlysning: Ideer til en god sangtekst

Torsdag den 9. oktober forventer SIND Bornholm sammen med sangerinden, musikeren og komponisten Maria Sita Simonsen at kunne byde velkommen til en støttekoncert i Musikhuzet i Rønne. Anledningen er World Mental Health Day, Sindets Dag. Ambitionen er at skabe større opmærksomhed og bedre forståelse for det at have en psykisk sygdom, og at bidrage til at få fjernet fordommene på området.

Maria Sita Simonsen og Lars Christensen, der er formand for SIND Bornholm, samarbejder om at samle lokale musikere og sangere til koncerten. Planen er også at få komponeret en særlig støttesang. Melodien er allerede på plads. Teksten vil de to initiativtagere gerne have hjælp med.

Hvis du har et vers eller to, der handler om sindets skyggesider og solstrålehistorier, så send dem gerne til Lars Christensen (mail: [larboch@paradis.dk](mailto:larboch@paradis.dk)) inden den 17. juli. Hvis dit bidrag bliver brugt i sangen, bliver du nævnt som medforfatter og får to gratis billetter til koncerten.



Pressefoto

## Folkemødet

### 13. juni kl. 13.00 Realiseres regeringens psykiatриhandlingsplan?

SINDs landsformand Knud Kristensen diskuterer med psykiatriordførerne Liselott Blixt (DF), Jane Heitmann (V), Stine Brix (EL), Camilla Hersom (RV) og Karen Klint (S).

Mødet afholdes i Værestedet Vestergade, Vestergade 1, Allinge. Her træffes folkemødedeltagere fra SIND dagligt kl 10-11.

Læs mere om SIND på Folkemødet på Facebook og på [www.sind.dk/FM2014](http://www.sind.dk/FM2014)



## SIND Sjælland

### Nyt sygehus tager form

SIND var med blandt gæsterne, da Region Sjælland inviterede til rejsegilde på det nye psykiatrisygehus i Slagelse. Byggepladsen på hele 158.463 kvm – det svarer til knap 16 fodboldbaner – vidner om, at sygehuset med 194 sengepladser hører til de større.

En lang række talere tog ordet. Fælles for alle var positive forventninger til samlingen af voksenpsykiatrien i helt nye rammer. Der til kommer, at sygehuset, når det står færdigt i 2015, også kommer til at rumme forskning og uddannelse af fremtidens sundhedspersonale med fokus på de bedst mulige psykiatriske behandlingstilbud.



Psykiatrisygehuset bliver daglig arbejdsplads for ca. 650 medarbejdere

Udover 194 sengepladser til almen voksenpsykiatri og gerontopsykiatri får psykiatrihospitalet 80 retspsykiatriske sengepladser,



Den 5 etager høje servicebygning kommer bl.a. til at danne ramme for et videns- og forskningscenter

bl.a. overført fra det tidligere psykiatrihospital i Nykøbing Sjælland.

/Tekst og foto: Kim Knudsen

## SIND København



### Borgmesterbesøg hos SIND

SIND København, der bl.a. spænder over lokalafdelingens psykologiske rådgivning på Nørrebro og genbrugsbutikken i Stormgade, fik i april besøg af Københavns Kommunes sundheds- og omsorgsborgmester Ninna Thomsen (SF). Sammen med en række medarbejdere blev adskillige behandlingssteder, væresteder og sundhedscentre i Københavns Kommune besøgt.

Ninna Thomsen spurgte bl.a. hvordan kommunen kan forbedre sin indsats over for psykisk sårbare borgere i København. Også ligestilling mellem psykiatrien og somatikken blev drøftet.

Leder af Rådgivningen Kim Bonnesen og formand for lokalafdelingen i København



Arnfinn Thorsteinsson oplevede, at dialogen var konstruktiv. SINDs rådgivning i København målretter især indsatsen mod psykiatriske brugere og pårørende.

Kim og Arnfinn påpegede bl.a. at der er stort behov for at tænke mere langsigtet i sundhedsfremme og i mere koordinerede indsatser fra kommunens forskellige forvaltninger.

Fotos fra SINDs genbrugsbutik: Masha Gaberey

## SIND Østjylland

### Psykiatriløb Risskov 2014

Psykiatriløb Risskov 2014 skydes i gang i parken ved Aarhus Universitetshospital, Risskov: Torsdag den 12. juni kl. 11.

Det koster 50 kr. at deltage uanset distance (2,4 km. gå/løbedistance eller 5 km. løbedistance).

Sidste år deltog mere end 300 personer i løbet.



Tilmelding sker på hjemmesiden [www.psykiatriløb-risskov.rm.dk](http://www.psykiatriløb-risskov.rm.dk). Siden giver alle oplysninger om løbet. Sidste frist for tilmelding er 1. juni 2014.

Psykiatriløb Risskov 2014 arrangeres af Fysioterapeutisk Ambulatorium MA5 på Aarhus Universitetshospital, Risskov i samarbejde med SIND, EN AF OS og Idræt på banen.

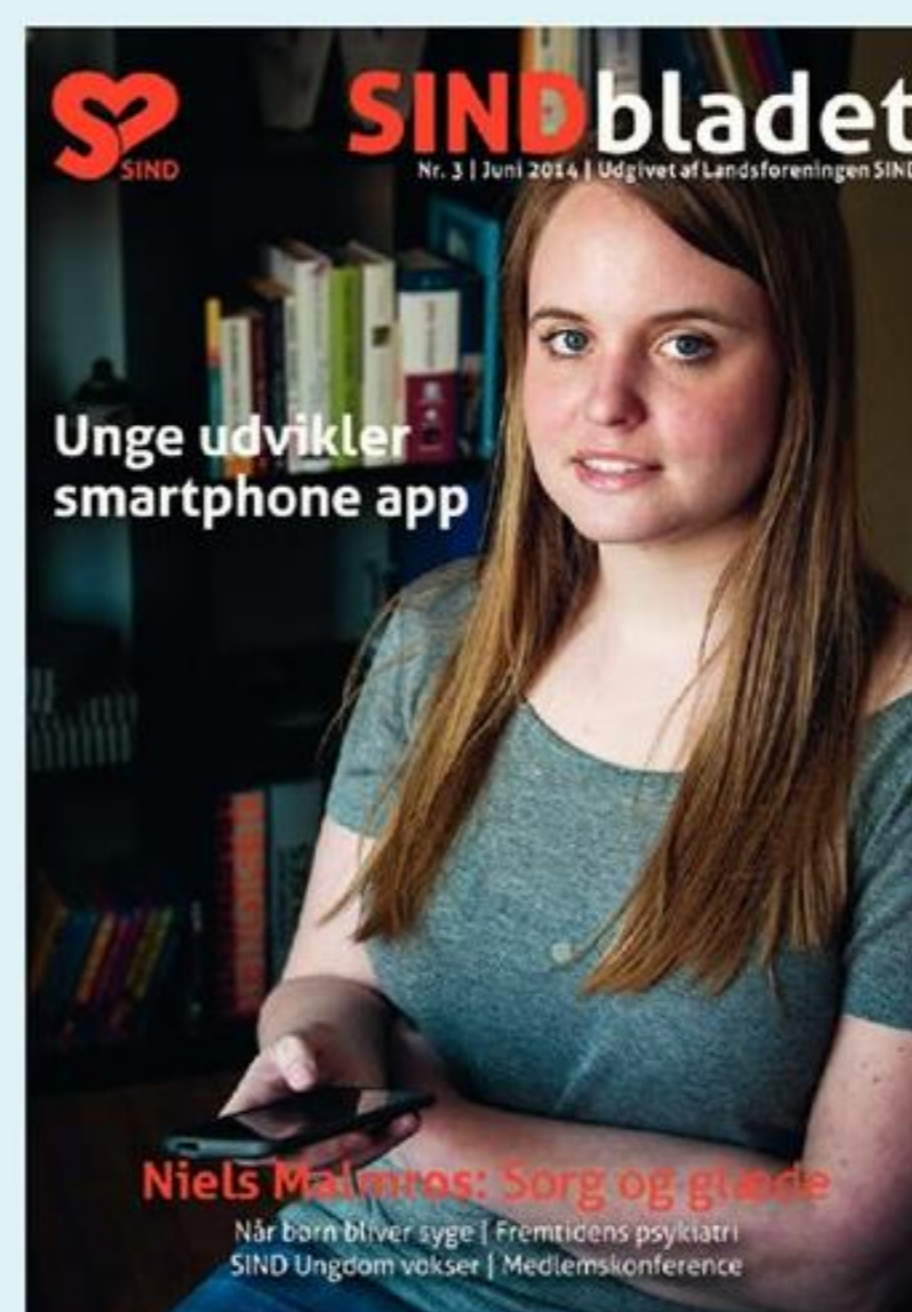
Kontakt: Projektkoordinator Theis Mesing, Tlf. 7847 1319, mail. [theis.mesing@ps.rm.dk](mailto:theis.mesing@ps.rm.dk)

## Ny hjemmeside kom godt fra start

Responsten var positiv, da SIND tidligere på foråret lancerede en ny udgave af hjemmesiden [www.sind.dk](http://www.sind.dk).

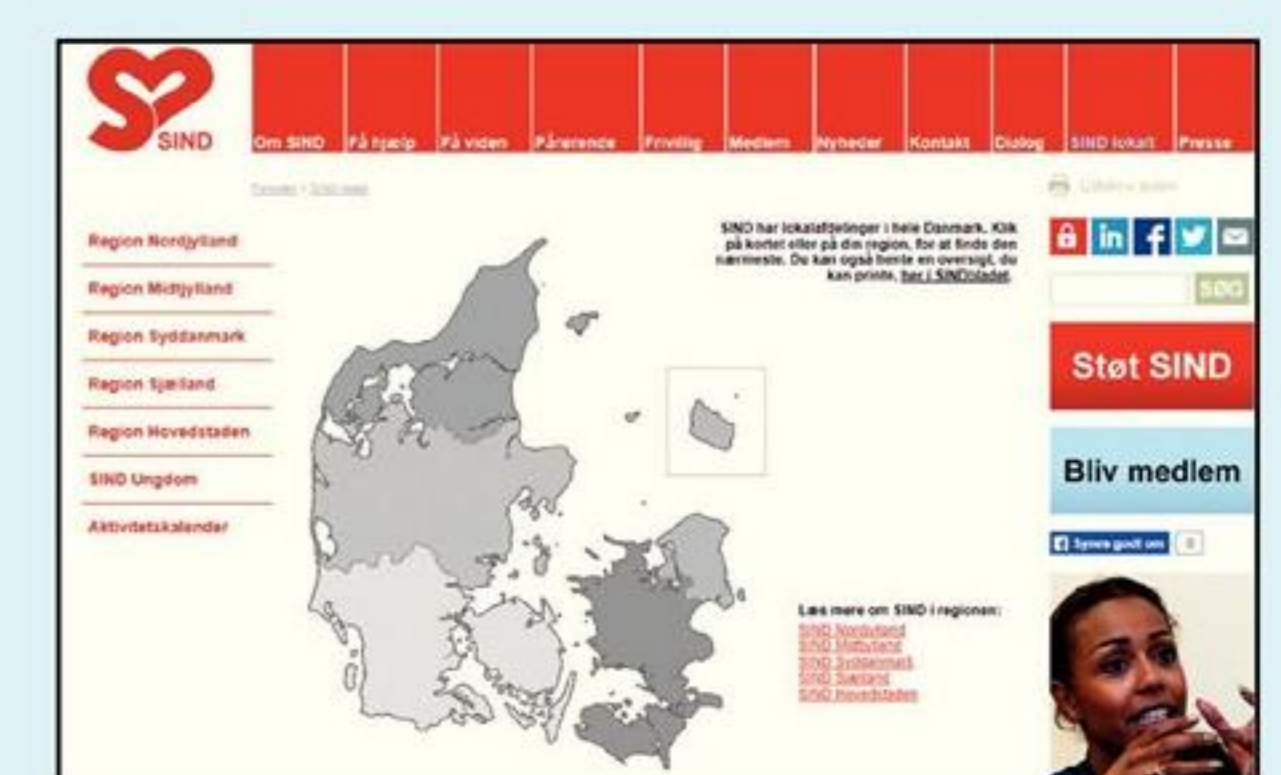


[sind.dk](http://www.sind.dk). Trafikken steg gennem de første tre uger med 73 pct. Antallet af nye besøgende blev med et plus på 89 pct. næsten fordoblet. Udover forbedret design og revideret indhold byder den nye hjemmeside bl.a. på lettere muligheder for at dele eller kommentere indhold på sociale medier som facebook og Twitter.



Alle udgaver af SINDbladet siden 2009 ligger også på [www.sind.dk](http://www.sind.dk).

[sind.dk](http://www.sind.dk) i et format, så de er lette at læse på computer, tablet eller smartphone.



Danmarkskortet på den nye hjemmeside gør det let at finde information om nærmeste lokalafdeling eller region.



**REGIONSFORMAND:**

Jens Ibsen  
2327 0034  
ibsenjens@gmail.com

*Regionen organiserer desuden kommunerne Brønderslev, Jammerbugt, Rebild og Vesthimmerland*

**Frederikshavn**

Birte Pedersen  
2114 9681  
birtepedersen@yahoo.dk

**Hjørring**

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

**Aalborg**

Jens Ibsen  
2327 0034  
ibsenjens@gmail.com

**Mariagerford**

Birthe Jørgensen  
2982 3526  
birthe\_47@yahoo.dk

**Thy**

Grete Amby  
97981685/24603542  
ambynors@mvp.net

**Morsø**

Solveig Jensen  
6047 8207  
solveig123@live.dk



**REGIONSFORMAND:**

Tove Tolstrup  
86174780/20788875  
tove@tolstrup.org

*Vestjylland (Kommunerne Lemvig, Holstebro, Struer, Ringkøbing-Skjern, Ikast-Brande og Herning)*

Jeanette Juul Quaade  
5051 7224  
jjq@lillysminde.dk

**Viborg**

Orla Annexgård  
8662 6457  
familien.annexgaard@mail.dk

**Skive**

Birgitte Larsen  
2822 6885  
birgitte.mfl@gmail.com

**Silkeborg-Skanderborg**

Susan Steen  
8681 0434  
susan.steen43@gmail.com

**Randers**

Trine Juel  
2072 3966  
trine.juel@elromail.dk

**Østjylland**

Tove Tolstrup  
86174780/20788875  
tove@tolstrup.org

**Horsens-Hedensted**

Andreas Kilden  
2757 4671  
andreas@sind.dk



**REGIONSFORMAND:**

Karen Thomsen  
2444 7863  
karen.v.thomsen@gmail.com

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

Karen Thomsen  
2444 7863  
karen.v.thomsen@gmail.com

**Sønderborg**

Lars Chr. Andersen  
74442935/20777320  
lcand@mail.dk

**Aabenraa**

Carl-Erik Brodersen  
6133 7479  
ceb@bbsyd.dk

**Tønder**

Anne Hvidberg Jørgensen  
74720826/24612009  
annehvidberg@mail.dk

**Haderslev**

Poul Erik Hildestad  
3059 0791  
hallenhilde@gmail.com

**Kolding**

Lisbeth Bennedsen  
3162 4209  
lisbeth@bennedsen.dk

**Fredericia**

Bjørn Medom  
2684 4703  
medom@medom.dk

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

Niels Vogensen  
3042 7136  
formand.sind.sydvest@gmail.com

**Billund**

Else Nissen  
2266 0009  
else.nissen@hotmail.com

**Vejle**

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



**REGIONSFORMAND:**

Mogens Nielsen  
55444240/22573785  
bimoni@mail.dk

*Regionen organiserer desuden kommunerne Slagelse og Fakse*

**Næstved**

Jørgen Risager  
5572 8918  
risrasch@stofanet.dk

**Storstrøm**

Allan Claumarch  
2573 1217  
aclaumarch@c.dk

*Holbæk-Ods herred-Kalundborg*

Ingelise Svendsen  
59912805/22998956  
is42@email.dk

**Ringsted-Sorø**

Kristian Sørensen  
2095 4589  
krisen@privat.dk

**Roskilde-Lejre**

Leni Grundtvig Nielsen  
4636 7651  
lenigrund@webspeed.dk

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

Kirsten Hansen  
2236 9816  
kirsten.hansen@beskedboks.dk

SINDS UDVALGSFORMÆND

**BRUGERUDVALGET**

Andreas Kilden  
27 57 46 71  
andreas@sind.dk

**PÅRØRENDEUDVALGET**

Inge Okkerholm  
59 93 15 84  
ingeok57@hotmail.com

**PR-UDVALGET**

Ingelise Svendsen  
59 91 28 05  
is42@email.dk

**SIND-FOREDRAGSHOLDERE**

SINDs sekretariat  
35 24 07 50  
landsforeningen@SIND.dk

**AKTIVITETS- OG KURSUSUDVALGET**

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

SIND-NETTETS KOORDINATORER

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

**ALBERTSLUND-BALLERUP-LYNGBY**

Kan kontaktes via:  
landsforeningen@sind.dk

**RØDOVRE**

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

**SVENDBORG-LANGELAND**

Bente Rasmussen  
61 26 05 68  
skaaruporevin@c.dk

**SKANDERBORG-SILKEBORG**

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

**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

**SVENDBORG**

Bente Rasmussen  
61 26 05 68  
skaaruporevin@c.dk

**REGIONSFORMAND:**

Kirsten E. Hove  
2326 0310  
kehove@gmail.com

**København (Kommuner-  
ne København, Dragør og  
Tårnby)**

Arnfinn Thorsteinsson  
35360904/28354381  
arnfinn@sind-kbh.dk

**Frederiksberg**

Jesper Steen Andersen  
2515 8862  
sindfrederiksberg@dbmail.dk

**Vestegnen (Kommunerne  
Ishøj, Vallensbæk, Hvidov-**

**re, Brøndby, Høje Tåstrup, Al-  
bertslund og Glostrup)**  
Helle Nees  
5356 4104  
helle.nees@klogesen.dk

**Rødovre**

Kirsten Falster  
3641 4904  
kirsten.falster@mail.dk

**Frederikssund-Egedal**

Thomas Wester  
4731 4030  
thulwes@live.dk

**Ballerup-Furesø-Herlev**

Randi Kristensen  
2672 3102  
randi.kristensen@gmail.com

**Gladsaxe-Lyngby-Gentofte**

Svend Balle  
5045 6402  
svendbax@hotmail.com

**Hillerød-Allerød**

Hans Jultved  
2441 2306  
huset@sind.dk

**Fredensborg-Hørsholm**

Esbjørn Molander  
4914 7079  
emol@pc.dk

**Rudersdal**

Merete Elleboe  
3060 0530  
merete.elleboe@gmail.com

**Helsingør**

Anne-Lise Bernitt  
4921 8822  
sind@frivilligcenter-helsingor.dk

**Gribskov**

Inger Hansen  
4830 0489  
inger.hansen@youmail.dk

**Halsnæs**

Anita Schnieber  
6170 3046  
anitaschnieber@yahoo.dk

**Bornholm**

Lars Christensen  
5026 1906  
larboch@paradis.dk

**FORMAND:**

Torben Hansen  
2015 4663  
torben@sindungdom.dk

## SINDS RÅDGIVNINGER

### Rådgivning? Ring 70 23 27 50

60 timer om ugen kan du ringe gratis til SINDs landsdækkende telefonrådgivning. Åbningstiden er kl. 11-22 på hverdage og kl. 17-22 søndag. En lang række byer har desuden lokale rådgivninger, du kan besøge:

**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 aftale.

**Juridisk rådgivning**

Efter aftale.

**Viborg/Skive**

Åben rådgivning mandag 14-16.  
Tlf. 50 31 90 25.

**Silkeborg**

Kun efter aftale på 86 12 48 22.

**Odder**

Åben rådgivning for pårørende og brugere 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.

**SIND Randers Lokalforening**

tilbyder anonym rådgivning efter aftale på tlf. 86 40 54 89 el. mail: [trine.juel@elromail.dk](mailto:trine.juel@elromail.dk)  
Rådgivningen foregår mandage mellem kl. 16-18 i Randers Sundhedscenter, Thors Bakke, Biografgade 3, 8900 Randers C.  
Se evt. [www.sindiranders.dk](http://www.sindiranders.dk)

**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 henvendelse hver tirsdag og torsdag kl. 17.00-19.00.  
Slotsgade 2, 2. tv., 2200 København N.  
[raadgivningen@sind-kbh.dk](mailto: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 afhængighed 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.  
Tlf. 23 83 11 84.  
Rådgivningen har også tilknyttet en præst, der kan træffes på tlf. 98 96 03 98. For aftale om bisiddere og besøgsvenner ring til 29 26 20 53, 23 83 11 84 eller 98 98 62 42, Erik Christoffersen.

**HAR DU BRUG FOR EN SIND-BISIDDER?**

SIND har uddannet en række frivillige bisiddere, som kan hjælpe. Kontakt SINDs regionsformand eller sekretariat på telefon 35 24 07 50, hvis du har brug for en bisidder. Vil du selv være bisidder, så kontakt formanden for SIND i dit lokalområde. Læs mere på [www.sind.dk/sind-bisiddere](http://www.sind.dk/sind-bisiddere)



## Støt SIND

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

# Fra hospitalsseng til sofa

Patienter blev taget med på råd, da Region Hovedstaden og Region Syddanmark udviklede rå-prototypen til en seng, designet specielt til psykiatrien. Sengen, der er udviklet i samarbejde med Syddansk Sundhedsinnovation, ligner mest af alt en hyggelig sofa

AF TRINE KIT JENSEN

**D**en typiske hospitalsseng i stål er designet til somatiske patienter, men patienter med psykiske sygdomme har helt andre behov. Derfor gik Region Hovedstaden, Region Syddanmark og Syddansk Sundhedsinnovation for godt et år siden i samarbejde om at skabe et alternativ, der er skræddersyet til psykiatrien.

Baggrunden for initiativet var, at alle regioner i øjeblikket bygger nye, store psykiatrisygehuse, hvor der er fokus på rammer og indretning, som skal understøtte den gode behandling. Herunder fx materialevalg, lys, kunst og sansehaver.

“Det var derfor naturligt at se på, om vi ikke også kunne udvikle en bedre seng til de psykiatriske patienter, som ofte ikke har ondt i kroppen, men i sindet,” siger Anne Sigh, projektleder i Psykiatriens Anlægssekretariat, Region Syddanmark.

Der har før været forsøg på at tilpasse den somatiske seng til psykiatrien. Men det er første gang en psykiatri-seng bliver skabt helt fra bunden. Målet med sengen er både at skabe en bedre oplevelse for patienterne og et bedre arbejdsmiljø for medarbejderne.

I forbindelse med udviklingen har patienter, pårørende og personale fra alle regioner deltaget i workshops, hvor de kunne bidrage med ideer. Også virksomheder har været involveret, og den rå-prototype på sengen, som nu er klar, har været testet på psykiatriske afdelinger i Region Hovedstaden og Region Syddanmark.

“Patienterne var optagede af de bløde værdier, og ønsket fra dem var, at sengen skulle have et mindre hospitalsagtigt og mere hyggeligt, hjemligt look,” fortæller Anne Sigh.

Sidstnævnte er bl.a. imødekommet med en lang, leddelt pude, der kan formes på alle mulige måder. Den kan fx både fungere som ryglæn, foldes sammen til en sækkestol, der kan stå ude på gulvet – og patienterne kan smygge den omkring sig, når de ligger i sengen.

“Puden har patienter i alle aldre været begejstrede for, og en kvinde var så glad for den, at hun gerne ville have den med hjem, da sengen og puden blev testet,” fortæller Anne Sigh.

## Fleksibel og sikker

Testningen af prototypen har betydet, at samarbejdspartnerne er blevet mere skarpe på, hvilke krav, der skal stilles til sengen, når den færdigudvikles.

Fx bliver der lagt stor vægt på fleksibilitet, og som udgangspunkt vil den ikke blive udstyret med hovedgærde, fodgærde og sengehest. Det er tilbehør, som kan sættes på, hvis der fx i ældre- eller børnepsykiatrien er behov for det.

Umiddelbart ligner den derfor mere en sofa end en seng, men den har stadig elevationsfunktioner og andre nødvendige funktioner for en sygehusseng.

Med afsæt i prototypen bliver den nye psykiatriseng nu sendt i udbud, og den forventes at være færdigproduceret til maj næste år. Både i Region SydDanmark og Region Hovedstaden er det planen, at den på sigt skal stå på alle psykiatriske afdelinger. Derudover har de øvrige regioner mulighed for at købe sengen.



Foto: Syddansk Sundhedsinnovation