



SINDbladet

Nr. 3 | Juni 2015 | Udgivet af Landsforeningen SIND



Sygdom i familien gør skolebørn ensomme

Psykiatri på hjemmebesøg | Folkemødet 2015 | Hashpsykose
De små pårørende | Rock og recovery | Malebøger for voksne

Folketinget ser stort på Grundloven

I år er det som bekendt 100-året for Grundloven af 1915. Det fejres ved mange lejligheder i løbet af året. Folketinget har gennemført en hel særlig fejring – det har vedtaget en lov, der krænker Grundlovens § 71



Foto: Niels Åge Skovbo

AF KNUD KRISTENSEN, LANDSFORMAND

Det drejer sig om Forslag til lov om ændring af lov om anvendelse af tvang i psykiatrien. Et forslag som Folketinget vedtog, med alle partiernes stemmer for, den 28. april 2015.

Med loven slås det fast, at der fremover ikke er tale om tvang i psykiatrien i de tilfælde, hvor en patient er under 15 år, og der foreligger informeret samtykke fra forældremyndighedens indehaver.

En patient på 14½ år kan nu tilbageholdes og behandles imod hans/hendes vilje – blot forældrene har givet samtykke.

SIND har sammen med bl.a. Bedre Psykiatri og Børnerådet protesteret mod denne lovændring, der fratager de unge patienter retten til at klage og til at få beskikket en patientrådgiver.

Vi ønsker både at sikre den mindreårige patients rettigheder og at sikre forældrene mod at havne i den helt urimelige situation, at de tvinges til at skulle tage stilling til et så vanskeligt spørgsmål som fx bæltefiksering og sondeernæring med tvang. Et stedfortrædende samtykke fra forældrene i en situation, hvor den unge modsætter sig behandlingen, vil ofte true sammenholdet i familien. Et sammenhold, der ellers er afgørende for den fremtidige behandling.

Vi siger ikke, at en behandling imod den unges ønske ikke skal kunne finde sted – det kan være livsnødvendigt; men den unge skal have

samme ret til at få prøvet afgørelsen som patienter på 15 år og derover.

Nu kan det jo være ganske bekvemt for børne- og ungdomspsykiaterne, at de slipper for at blive kigget over skuldrene af patientklagenævnet og domstole. Det kan også være ganske bekvemt for alle parter, at vi med ét slag tryller tvang mod mindreårige væk fra statistikkerne. Nu er der jo slet ikke tale om tvang.

Problemet er bare, at tvang jo ikke forsvinder, blot fordi det omdøbes til magtanvendelse.

Når Danmark i november i år skal afrapportere til FN's Handicapkomité om, hvad man har gjort for at afskaffe tvang mod mindreårige i psykiatrien, så kan man starte med at forklare, at man har afskaffet tvangen ved at kalde den noget andet.

Jeg tvivler på, at FN's Handicapkomité vil synes om lige præcis den løsning.

I strid med Grundloven

Det følger af Grundlovens § 71, stk. 6, at alle, der udenfor strafferetsplejen frihedsberøves – uanset alder – skal kunne få lovligheden af frihedsberøvelsen prøvet ved domstolene.

Det betyder, at en patient på 14½ år som frihedsberøves på en psykiatrisk afdeling har en grundlovssikret ret til at få frihedsberøvelsen efterprøvet ved domstolene.

Vi har desværre ingen tro på, at denne grundlovssikrede ret vil blive respek-

ret i de tilfælde, hvor den mindreåriges forældre har givet informeret samtykke til frihedsberøvelsen.

Hvordan skulle det i øvrigt i praksis gennemføres? Folketinget har jo afskaffet klageadgangen og den uvildige rådgivning.

Spørgsmålet blev rejst i forbindelse med behandlingen af lovforslaget.

Ministeren for Sundhed og Forebyggelse citerer i et svar til Sundheds- og Forebyggelsesudvalget den nævnte grundlovsbestemmelse. Herefter slås det fast – via en henvisning til den juridiske litteratur – at også børn og unge er beskyttet af bestemmelsen i Grundlovens § 71, stk. 6 – dog med den modifikation, at vedkommende skal være i stand til at forstå og tage stilling til det indgreb i den personlige frihed, som indlæggelse og ophold på en psykiatrisk afdeling medfører. Det anføres bl.a. at "Den unge må under samme betingelser kunne fremsætte begæring om, at indlæggelsen eller tilbageholdelsen prøves i overensstemmelse med grl § 71, stk. 6."

Ministeren slår fast, at der med lovforslaget alene er lagt op til en præcisering af en allerede eksisterende praksis for mindreårige psykiatriske patienter. Derfor ser han ingen problemer med lovforslaget.

Rationalet synes at være: Vi overtræder allerede Grundloven, så lad os bare fortsætte med det!



SINDbladet
44. årgang
ISSN 1603-7057

Udgiver
Landsforeningen SIND
Blekinge Boulevard 2,
2630 Taastrup
Tlf.: 3524 0750 Fax: 3536 1136
landsforeningen@sind.dk
www.sind.dk
Mandag-torsdag kl. 10-15
Fredag kl. 10-13

Redaktør
Henrik Harring Jørgensen

Redaktion
Knut Kristensen (ansvarshavende), Jesper Steen Andersen, Lars Christensen, Lennart Karlin, Per Harvøe og Ingelise Svendsen.
redaktionen@sind.dk

Følgende har også bidraget:
Cecilie Skov Larsen, Tina Kragh Kristensen, Malene Jensen, Peter Rathmann, Helene Kemp, Pernille Guldbæk Rasmussen, Jane Gisselman og Julie Ravn.

Indhold fra SINDbladet må gerne citeres med kildeangivelse, jf. oplysningslovens bestemmelser om citatret. Bladet påtager sig intet ansvar for indsendt materiale.

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

Annoncer
Kontakt Henrik Harring Jørgensen.
hhj@sind.dk
Priser:
Helside: 16.000,-
Kvartside: 3.900,-
SIND-medlemmer får 15 pct. rabat.

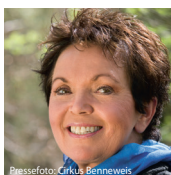
Forsidefoto
www.colourbox.com

Layout: SIND/bia

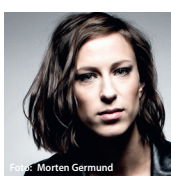
SINDs ambassadører



Poul Nyrup Rasmussen



Diana Benneweis



Mathilde Falch

Materiale til bladet

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

Vi 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 SINDbladet.
Firmaer, institutioner m.v.: kr. 800

Tryk
KLS Grafisk Hus A/S

Oplag
10.000.

Girokonto
540-3944

SINDs pressetalsmand
Landsformand Knud Kristensen,
8617 6398/kk@sind.dk

Protektor

Hendes Kongelige Højhed Kronprinsesse Mary er protektor for Landsforeningen SIND.



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





I DETTE NUMMER

- /07 **Politisk bekymring om ressourceforløb**
Solstrålehistorierne findes efter den to år gamle reform af fleksjob og førtidspension, der skulle bringe flere ind på arbejdsmarkedet. Men der er også rigtig mange eksempler på uheldige forløb. Det viste en høring på Christiansborg arrangeret af Folketingets Beskæftigelsesudvalg. Politikerne hæftede sig bl.a. ved, at der er store forskelle på, hvordan kommunerne har ført reformen ud i livet.
- /08 **SINDs landsmøde 2015**
26.-27. september i Kolding
- /09 **Vil du være gæst på SINDs landsmøde 2015?**
- /10 **Ny akuttelefon bliver livlinje for psykisk sårbare**
Psykiatrisk Center Frederiksberg har erstattet den psykiatriske akutmodtagelse med en ny, døgnåben telefonlinje, hvor personale sidder klar til at rykke hjem til psykisk sårbare. Centerchef håber, at den nye strategi giver færre indlæggelser og mere tilfredse brugere.
- /12 **Nyt projekt: 4.000 skolebørn får pårønderådgivning**
Personlige samtaler med 585 skolebørn i familier, hvor far, mor eller en søskende er psykisk syg, samt formidlingsarrangementer med 4.140 elever. Det er nogle af elementerne i et nyt samarbejde mellem SINDs Pårønderådgivning og fire kommuner.
- /14 **De små pårørende**
Selvom de tit føler sig helt alene i verden, er der mange af dem: Børn, der vokser op i familier med psykisk sygdom. Hos SINDs Pårønderådgivning har man hjulpet de små pårørende i mange år, og nu rækker man ud til endnu flere børn og unge.
- /17 **Svend testamenterede alt til SIND**
Bag testamentet gemmer sig en historie om familiesammenhold, flid og nøjsomhed.

- /18 **Mød SIND på Folkemødet og på Facebook**
Også i år bidrager SIND til at nuancere debatterne på Folkemødet, der den 11. til 14. juni samler tusindvis af beslutningstagere og politisk interesserede fra hele Danmark i Allinge på Bornholm. Endnu flere følger med hjemmefra via nyhedsmedier og Facebook. Ved deadline på dette blad havde SIND foreløbig syv arrangementer i støbeskeen. Du kan se den opdaterede liste på www.sind.dk/fm2015.
- /20 **Hash tog fire år af mit liv**
Thorfinn var en sårbar dreng, da han første gang tog et hiv af en joint. Siden blev han afhængig, psykotisk og efterfølgende narroman. I dag er han rystet over, at veludannede mennesker vil gøre hash legalt.
- /22 **Pas godt på de udsatte dyr**
SIND Vestegnens formand Helle Nees har været med til at stifte foreningen Take Care, der tilbyder plejefamilier til hunden eller katten, når mennesket bliver sygt og må indlægges.
- /26 **Drop ordene og find farveblyanterne frem**
Flere og flere voksne maler i malebøger for at finde ro i sindet. I England og Frankrig er malebøger til voksne allerede en stor succes, og nu begynder voksenmalebøgerne også at dukke op herhjemme.
- /31 **Invitation til dialog**
Skizofreniforeningen efterlyser i et debatindlæg ændringer af den måde, jobcentre møder mennesker, der er ramt af skizofreni.
- /36 **Rock og recovery**
Teksten, tonerne og energien tog til, da fire musikinteresserede mænd, der alle har en diagnose inden for skizofreniområdet, mødtes for at dele personlige oplevelser. Projektet har nu udviklet sig fra et lukket musikerapeutisk rum til en nyudgivet CD og foredrag med melodisk fokus på at fortælle mændenes historier til omverdenen.

FASTE RUBRIKKER

- /02 Leder
- /02 Kolofon
- /04 Presseklip
- /06 Siden sidst
- /13 Støt SIND
- /24 SIND Ungdom
- /28 Bøger
- /30 Digte
- /32 "Butik"
- /32 Lokalnyt
- /34 Regions- og lokalformænd
- /34 SIND-nettets koordinators
- /34 SINDs udvalgsformænd
- /35 SINDs rådgivninger

SIND i medierne: Fra SINDbladet til DR Aftenshowet

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.

Mediemæssigt har optakten til sommeren været anderledes end de foregående måneder, hvor et af de mest fremtrædende temaer var artikler om, hvorfor psykiatere trods mange klager kunne fortsætte behandlingen. I april og maj har SINDs rolle i medierne i høj grad været at kommentere på udspil med nye statistikker. Fx om ventetider eller tvang. Nøglespørgsmålet er typisk, om SIND kan genkende og forklare udviklingen.

Blandt periodens øvrige emner i medierne er et fremtrædende indslag i DR Aftenshowet i begyndelsen af april. Indslaget var et resultat af artiklen på side 26-27 i SINDbladet april om en samtalegruppe for mænd, der har været udsat for misbrug i barndommen. Du kan finde et link til indslaget på SINDs side på Facebook.

På www.sind.dk og på Facebook er det muligt at holde sig ajour med – og diskutere – omtalen af SIND i medierne.

/hhj



Berlingske Tidende: Ventetiden i børne- og ungdomspsykiatrien er halveret

(12. april) I år 2010 lå den gennemsnitlige ventetid i børne- og ungdomspsykiatrien på 77 dage. I år ligger det tal på 30 dage. Også i voksenpsykiatrien er ventetiden faldet – fra 43 dage i 2012 og 2013 til 37 dage i 2014.

Årsagen til de forkortede ventetider er ifølge sundhedsminister Nick Hækkerup (S),

at psykiatrimrådet har fået tilført 2,2 mia. kr. Samtidig er der indført en udrednings- og behandlingsret på to måneder for mennesker med psykiske lidelser. Derudover er der også blevet udviklet en psykiatrihandlingsplan og pakkeforløb, som dem man kender fra flere somatiske sygdomme.

SIND er glad for de kortere ventetider, men landsformand Knud Kristensen påpeger, at der er en risiko ved at fokusere så meget på at nedbringe ventetiderne. Han frygter bl.a., at midler, der tidligere er gået til at behandle patienter, vil brugt på at nedbringe ventetiderne.

/cs

Fyens Stifttidende: Lokalformand kritiserer Region Syddanmarks reaktion på psykiatersag

(1. april) Efter Sundhedsstyrelsens suspendering af en psykiater på Fyn valgte Region Syddanmark ikke at underrette psykiaterens patienter. En hotline, patienterne kunne kontakte, hvis de havde spørgsmål, blev nedlagt efter få dage. Dette kritiserer formanden for SIND Fyn, Karen Thomsen.

"Det er svært at forstå, at man suspenderer en læge og ikke føler det nødvendigt at underrette denne læges patienter," siger Karen Thomsen, der ønsker, at Region Syddanmark havde sendt alle psykiaterens patienter et brev eller inviteret dem til et møde.

Beslutningen om ikke at underrette patienterne blev taget, efter regionen hos Sundhedsstyrelsen havde forhørt sig om, hvordan man skulle reagere.

/csl

Fredericia Dagblad: Flytning skaber nyt samarbejde

(11. april) SIND Fredericia er flyttet i nye lokaler, og derfor er deres tilbud "Kulturcaféen" flyttet med. Flytningen har givet anledning til at skabe nye samarbejder om lokalafdelingens tilbud:

"Vi er stadig i opstartsfasen med projektet, men hensigten er, at vi vil skabe et center for psykisk sårbare borgere i Fredericia," siger Bjørn Medom Nielsen, formand for SIND Fredericia.

I centret vil unge psykisk sårbare kunne finde støtte og fællesskab, og caféen vil ifølge Bjørn Medom Nielsen kunne blive et supplement til psykiatrien og de kommunale tilbud.

Kulturcaféen vil i fremtiden ligge på Danmarksgade 32B, og den vil blive drevet i samarbejde med foreningerne Gnisten, Idræt For Sindslidende (IFS) og Utopia Social.

/csl

Ritzau: Formand for SIND kritiserer Sundhedsstyrelsen

(28. marts) Efter pressen har afsløret tre sager, hvor psykiatere har fejlbehandlet patienter, kritiserer SIND-formand Knud Kristensen nu Sundhedsstyrelsen.

Ifølge Knud Kristensen er der en kultur i Sundhedsstyrelsen, hvor ansatte dækker over fejl. Derfor frygter Knud Kristensen nu, at der vil dukke flere sager op af lignende karakter. Knud Kristensen udtaler i den sammenhæng:

"Hvis der er flere sager, er tiden inde til, at Sundhedsstyrelsen selv fortæller om det og ikke venter på den pinefulde proces, hvor pressen skal grave dem frem en af gangen. Det er helt utilfredsstillende."

/csl

JydskeVestkysten: Region Syddanmark vil styrke den lokale psykiatri

(24. marts) Region Syddanmark har søgt Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse om 207 mio. kr. til at styrke den lokale psykiatri. Størstedelen af disse penge skal bruges til at oprette lokalpsykiatriske afdelinger i flere af regionens byer. Beslutningen om at igangsætte dette arbejde er truffet ud fra en betragtning om, at flere patienter ikke følger deres behandling, hvis den er forbundet med lang transporttid. Derfor vil regionen nu bringe behandlingen tættere på patienterne.

SINDs landsformand Knud Kristensen bifalder dette tiltag og håber, at regionen samler både kommunale og regionale tilbud i de nye lokalpsykiatriske afdelinger.

For de allersvageste patienter vil der blive oprettet opsøgende teams, der kan behandle patienterne i deres eget hjem.

/csl

Politiken: Færre bæltefikseres – flere tvangsmedicineres

(5. maj) Nye tal viser, at antallet af patienter, der oplevede bæltefiksering, sidste år faldt med 8 pct. sammenlignet med 2011-2013. Faldet svarer til 137 færre patienter. Omvendt steg antallet af patienter, der blev tvangsmedicineret, med 78 svarende til en vækst på 12 pct. Samlet oplevede 744 patienter tvangsmedicinering.

SINDs landsformand Knud Kristensen sagde bl.a. til Politiken:

”Det var lige præcis det, der ikke måtte ske. Det er positivt, at bæltefikseringerne nedbringes, sådan som vi alle ønsker, men det må jo ikke føre til mere tvangsmedicinering. Så flytter man jo bare tvangen fra det ene område til det andet. Det må vi få set nærmere på. Noget tyder på, at man har haft et for ensidigt fokus på at reducere antallet af bælte, og så ikke haft ordentligt øje for, hvad der skete i den anden side.”

/hhj

Er du klar til valget?



Hvis du læste sidste SINDblad, så du sikkert artiklerne om, hvordan SIND arbejder for at præge det næste valg til Folketinget. Ved deadline på dette blad var det endnu ikke afklaret, hvornår valget kommer. Men uanset datoen så er SIND allerede klar.

Du kan læse mere på www.sind.dk/politik.

/hhj

Fyens Amts Avis: Dårligt beredskab og manglende samarbejde er dårligt for alle

(24. april) Efter flere episoder på Ærø, hvor civilpersoner eller vagtlæger har måttet tilbageholde personer, der var psykisk syge, retter SINDs landsformand Knud Kristensen nu kritik af det psykiatriske beredskab og samarbejdet mellem vagtlæger og politiet på øen.

”Der er nødt til at være en beredskabsplan, så politi og psykiatri snakker sammen og har nogle klare regler og retningslinjer,” udtaler Knud Kristensen. Derudover pointerer han, at kommunale aktører også bør udgøre en del af beredskabet.

Næstformanden i Region Syddanmarks Psykiatri- og Socialudvalg har nu bragt problemet op i udvalget.

/csl

DR: Region undersøger øget tvang

(5. maj) Sundhedsstyrelsens årsopgørelse om tvang i psykiatrien, der blev offentliggjort i maj, blev nærlæst mange steder. Også i Region Syddanmark, fordi tallene viste vækst i antallet af langvarige bæltefikseringer og i brug af medicin i forbindelse med tvang. Sidste år oplevede 267 psykiatriske patienter i Region Syddanmark at være fastspændt i bælte i mere end to døgn.

SINDs næstformand Kristian Bennedsen er bekymret over udviklingen, når regionen selv arbejder for at reducere brugen af tvang.

”Det er bekymrende, at indsatsen tilsyneladende ikke virker ordentligt,” sagde han.

/hhj

Jydske Vestkysten: Kritik af arbejdsmiljø

(4. maj) Ret op på arbejdsmiljøet. Sådan lyder den korte version af det påbud, den psykiatriske afdeling i Kolding fik af Arbejdstilsynet. For Landsforeningen SIND kom påbuddet ikke som en overraskelse.

SINDs næstformand Kristian Bennedsen oplyste til Jydske Vestkysten, at man har fået flere

henvendelser om dårlige forhold på afdelingen. Både medarbejdere og patienter har kontaktet SIND. Første gang for godt et år siden.

”Det smitter selvfølgelig af på behandlingen. Vi får mange henvendelser omkring dårlig behandling. Der er alt for stor udskiftning i medarbejdergruppen. Og der tror jeg også, at

afdelingen bliver ramt af, at afdelingen på et tidspunkt skal flytte til Vejle. Så gør man lige som ikke så meget ved forholdene. Men det løser jo ikke forholdene lige nu,” sagde Kristian Bennedsen.

/hhj

Skive Folkeblad: Digitaliseringsprisen til projekt

(10. april) Flere medier omtalte, at årets digitaliseringspris i år tilfaldt et særligt projekt, som SINDs Pårørende-rådgivning og fire kommuner samarbejder om.

Projekt ”Virtuel Bostøtte” er målrettet borgere, der fra eget hjem kan opsøge dialog med rådgivere via videosamtaler eller chat på fx computer, smartphone eller tablet.

/hhj

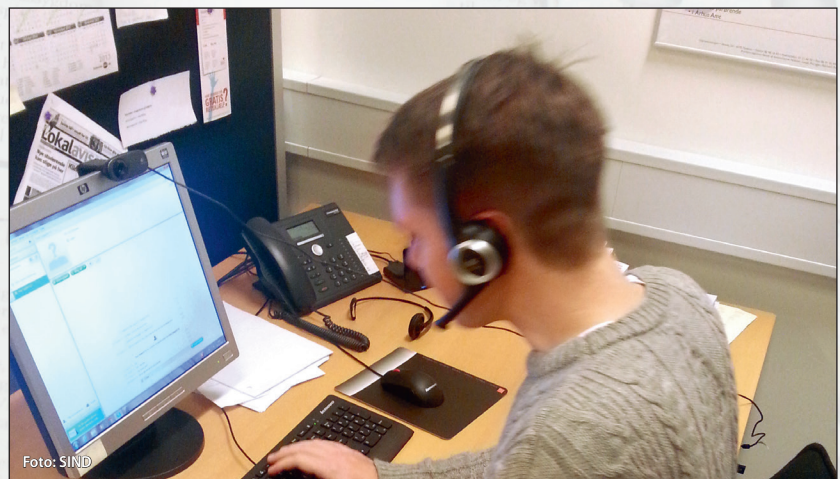


Foto: SIND

Sæt **X** i kalenderen

Glæd dig til en gribende aften

De to ualmindeligt inspirerende singer-songwritere SIND-ambassadør Mathilde Falch og hendes far, Michael Falch, har besluttet sammen at bevæge publikum ved en støttekonzert for SIND.

Tid og sted for koncerten ligger endnu ikke fast.

Men på SINDs hjemmeside kan du senere på året læse meget mere om koncerten. Følg med på www.sind.dk/mom.

/hhj



Pressefoto: Michael og Mathilde Falch

Ny SIND-lokalafdeling godt i gang

SIND får ikke blot flere og flere medlemmer, men også flere lokalafdelinger. Seneste skud på stammen er SIND Herning-Ikast-Brande Lokalafdeling

Formanden for Vestjylland Lokalafdeling, Jeanette Juul Quaade, har været med på sidelinjen i arbejdet med at få oprettet den nye afdeling. Hun fortæller, at der sidste år kom mange nye medlemmer, hvoraf en del af dem var meget ressourcestærke.



Foto: SIND

Samtidig var antallet af medlemmer i de tre kommuner nået op på et niveau, der gjorde det muligt at åbne en lokalafdeling. Fx havde et foredrag i Aulum kastet omkring 40 nye medlemmer af sig. Nogle af dem sidder i dag i bestyrelsen for Herning-Ikast-Brande Lokalafdeling, der blev stiftet i april.

Den nye formand for Herning-Ikast-Brande-afdelingen er Klaus Mejner Nielsen. Han kan fortælle, at afdelingen er kommet godt fra start.

Jeanette Juul Quaade skal nu ud og finde nye kræfter til bestyrelsen i Vestjylland, ligesom arbejdet med at få etableret flere lokalafdelinger i det vestjyske fortsætter. Alt tyder på, at den positive udvikling fortsætter.

/esh

X Psykiaritopmøde

den 3. oktober



Foto: SIND

Op imod 800 pårørende, professionelle, politikere, psykisk sårbare eller syge og andre interesserede deltager lørdag den 3. oktober i det årlige Psykiaritopmøde. Traditionen tro afholdes mødet, der både byder på debat, indsigt og underholdning, på Frederiksberg Gymnasium, lige ved metroen.

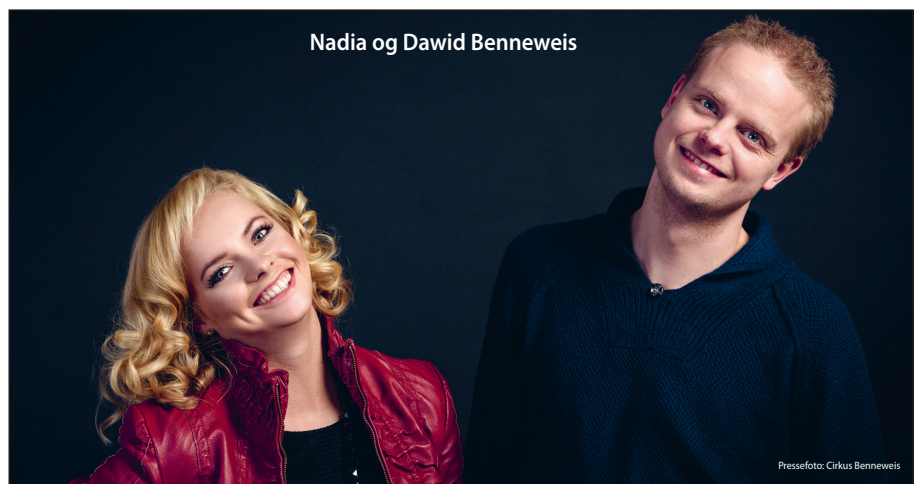
Temaet for årets møde bliver ulighed i sundhed. Senere på sommeren kan du læse meget mere om dagen på SINDs hjemmeside eller på www.psykisksaarbar.dk.

Tak til Diana Benneweis

X Cirkus Benneweis optræder den 14. juli igen i parken ved Psykiatrisk Hospital i Risskov i samarbejde med SINDs Pårørenderådgivning

Forestillinger forgår, hjertesager består. Selvom Danmarks absolut bedst kendte cirkusdronning, Diana Benneweis, er abdiceret fra direktørstolen i det ligeså kendte cirkus, så har hun på ingen måde skruet ned for engagementet i SINDs mærkesager. Tværtimod.

Diana Benneweis, der siden 2006 har været ambassadør for SIND, har ved en lang række lejligheder gjort omverden klogere på livet som psykisk sårbar. Fx har hun via bøger, foredrag og interviews i medierne bidraget med livserfaring og værktøjer, som mange andre har hentet inspiration og eftertanke i. SINDs hjemmeside rummer flere links med gode råd. Samtidig har hun for alle danskere været synonym for glæden og professionalismen ved cirkus.



Nadia og Dawid Benneweis

Pressefoto: Cirkus Benneweis

Når det gælder cirkus, er det efter et generationsskifte fremover Nadia og Dawid Benneweis, der viderefører traditionen. Ikke blot traditionen for savsmuld, artister og alt det andet, vi forbinder med cirkus. De fortsætter også traditionen med at optræde i parken ved Psykiatrisk Hospital i Risskov i samarbejde med SINDs Pårørenderådgivning. Du kan læse

mere om forestillingen den 14. juli på side 16 i dette blad.

SIND og SINDs Pårørenderådgivning retter en varm tak til Diana Benneweis for hendes opbakning og støtte.

/hhj

Politisk bekymring om ressourceforløb

Solstrålehistorierne findes efter den to år gamle reform af fleksjob og førtidspension, der skulle bringe flere ind på arbejdsmarkedet. Men der er også rigtig mange eksempler på uheldige forløb. Det viste en høring på Christiansborg arrangeret af Folketingets Beskæftigelsesudvalg. Politikerne hæftede sig bl.a. ved, at der er store forskelle på, hvordan kommunerne har ført reformen ud i livet

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Færre på førtidspension og flere ind på arbejdsmarkedet. Det var i få ord intentionen bag reformen af førtidspension og fleksjob, der trådte i kraft den 1. januar 2013. En af metoderne, som landets 98 kommuner siden har brugt, er såkaldte ressourceforløb, hvor man i op til fem år kan prøve kræfter med uddannelse eller forskellige job som alternativ til at få bevilget førtidspension. Og netop ressourceforløbene blev et af de mest diskuteret – og kritiserede – temaer, da Folketingets Beskæftigelsesudvalg i april afholdt høring på Christiansborg om reformen. Mange bidrog til debatten med kritik.

Blandt tilhørerne, der tog ordet ved høringen, var Bente Friberg, formand for Skizofreniforeningen, der i marts blev en del af SIND. Hun sagde bl.a. at intentionen bag reformen er god, men kritiserede samtidig økonomien, fordi mange syge i årevis efterlades på kontanthjælp uden at få forbedret deres situation. Mange andre fra podiet eller salen kunne fortælle om ressourceforløb, der mere virkede urimelige og udsigtsløse end som en adgangsvej til arbejdsmarkedet.

Kritikken fik flere politikere til samstemmende at konstatere, at der er store forskelle på, hvordan kommunerne har realiseret reformen. Høringen viste dog samtidig, at flertallet af partierne ser positivt på reformens intentioner og øvrige resultater. Foreløbig tyder intet derfor på, at politikerne bliver enige om at ændre væsentligt i den blot to år gamle reform, selvom flere folketingsmedlemmer var åbne for at drøfte justeringer.

Kvalitetsløft

“Ressourceforløbene er vigtige for mange. Men der er også eksempler på, at kvaliteten ikke er god nok. Borgerne skal opleve, at

de bevæger sig i den rigtige retning,” sagde beskæftigelsesminister Henrik Dam Kristensen (S) og understregede vigtigheden af samarbejde på tværs af de kommunale forvaltninger for at løfte kvaliteten.

Fleere af partiernes arbejdsmarkedsordførere hæftede sig ved det samme.

Bent Bøgsted (DF) var kritisk over for reformen, som Dansk Folkeparti heller ikke havde stemt for i 2012. Han påpegede, at ressourceforløbene rammer for bredt, og betegnede reformen som en spareøvelse.

Venstres Hans Andersen var tilfreds med reformen og understregede, at partiet deler regeringens ambition om, at flere skal med i fællesskabet på arbejdsmarkedet. Dog noterede Hans Andersen sig, at forskellene fra kommune til kommune på, hvordan reformen realiseres, er for store.

Enhedslistens Finn Sørensen var særdeles kritisk over for reformen og ressourceforløbene og konstaterede, at der var blevet sparet mange penge på, at færre nu får førtidspension.

Også socialdemokraternes Lenart Damsbo-Andersen påpe-

gede, at der er for mange dårlige historier ude fra kommunerne.

“Reformen skal evalueres i 2017, men jeg er åben for at se, om noget skal skærpes inden, så kommunerne behandler borgerne mere ens,” sagde han.

MF Pernille Rosenkrantz-Theil (S) var også bekymret for de kommunale forskelle og satte samtidig spørgsmålstegn ved borgernes retssikkerhed, når de ikke kan anke kommunale afgørelser.

“Mens vi overvejer, er der mennesker, der kommer i klemme,” påpegede hun.

FAKTA

Færre får førtidspension

- Forud for høringen offentliggjorde KL, Kommunernes Landsforening, en undersøgelse af ressourceforløbene i kommunerne.
- Blandt konklusionerne var, at antallet af borgere, der tildes førtidspension, er mere end halveret efter, at reformen er trådt i kraft. Faldet er størst for mennesker med en psykisk lidelse.
- 31 pct. af jobcentre i kommunerne anslår, at indsatsen med ressourceforløb kan sikre ustøttet beskæftigelse eller uddannelse for mellem 10 og 40 pct. af borgerne. Det store flertal af jobcentre – 69 pct. – er langt mere pessimistiske. De vurderer, at blot 0 til 10 pct. vil opnå dette.



Foto: www.colourbox.com



SINDs landsmøde 2015

26.-27. september i Kolding



I SIND-bladet, der udkom den 1. februar 2015, blev der indkaldt til SINDs landsmøde. Her er lidt mere information:

Vil du opstille til valg på landsmødet?



Foto: SIND



Foto: SIND



Foto: SIND

Landsmødet vælger hovedbestyrelse for de næste tre år. Den består foruden fem regionalt valgte medlemmer af:

Daglig ledelse: Formand, 1. næstformand og 2. næstformand.

Alle personlige medlemmer kan opstille, dog ikke ansatte i SIND. Hvis du vil opstille til en af disse poster, skal det være meddelt til sekretariatet senest 21 dage før landsmødet, jf. SINDs vedtægter §6, stk. 3. Det vil sige, at seneste frist for opstilling er den 5. september kl. 12.00. Opstilling skal meddeles til sekretariatet: landsforeningen@sind.dk.

To hovedbestyrelsesmedlemmer, der repræsenterer SINDs tre landsdækkende aktiviteter.

(SIND Ungdom, Skizofreniforeningen, eller SINDs Landsdækkende Telefonrådgivning). Personlige medlemmer af SIND kan opstille til disse poster, hvis de er anbefalet af en

af de landsdækkende aktiviteter. Kandidater skal selv skaffe sådan en anbefaling. Kandidaterne skal meddele deres kandidatur senest på landsmødet, men kan også meddele det til sekretariatet på landsforeningen@sind.dk.

Fem øvrige hovedbestyrelsesmedlemmer.

Alle personlige medlemmer kan opstille, dog ikke ansatte i SIND. Kandidaterne skal meddele deres kandidatur senest på landsmødet, men kan også meddele det til sekretariatet på landsforeningen@sind.dk.

Hvis du vil opstille til et eller flere af disse valg, kan du også fremsende en præsentation af dig selv på max. en A4-side til sekretariatet på landsforeningen@sind.dk. Hvis den indsendes senest den 10. august 2015, kommer den med i den mappe, der sendes til landsmødedeltagerne.

Reglerne for opstilling kan du finde i SINDs vedtægter §6 og §7 (www.sind.dk/vedtaeg-

landsforeningen@sind.dk) og forretningsordenen, som bliver vedtaget på landsmødet.

Vil du stille forslag til landsmødet?

Ethvert medlem af SIND kan stille forslag til landsmødet om ændring af vedtægter og organisatoriske eller politiske forslag. Forslag skal være indsendt senest tre måneder inden landsmødet, jf. SINDs vedtægter, §4 stk. 2. Det vil sige, at sidste frist for at stille forslag er fredag den 26. juni 2015 kl. 12.00.

Forslag sendes landsforeningen@sind.dk.

Hvis du ikke har mulighed for at sende meddelelse om opstilling eller forslag pr. mail, kan det også sendes med fysisk post til:

Landsforeningen SIND, Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup.

Hvis du har spørgsmål om opstilling eller fremsendelse af forslag, kan du skrive til sekretariatsmedarbejder Emilie Staunstrup på 3524 0751 eller esh@sind.dk.



Pressefoto: Scandic, Kolding



Pressefoto: Scandic, Kolding

Vil du være gæst på SINDs landsmøde 2015?

26.-27. september i Kolding

SINDs Landsmøde 2015 foregår på Scandic Kolding, Kokholm 2, 6000 Kolding.

Det starter lørdag den 26. september kl. 13.30 (frokost fra kl. 12.00) og slutter søndag den 27. september kl. 16.00.

SIND har mulighed for at tilbyde et begrænset antal gæstepladser til medlemmer af SIND, som gæsterne selv skal betale. Gæster har taleret på landsmødet, men ikke stemmeret.

Deltagerne – de delegerede – overnatter på enkeltværelser på Scandic, men man kan som gæst eventuelt også overnatte på anden måde, som man selv vil arrangere.

Som deltager (delegeret eller gæst) får man følgende måltider:

- Frokost lørdag
- Middag lørdag
- Morgenmad søndag
- Frokost søndag
- Fortløbende pauseforplejning under landsmødet.

Hvis du vil være gæst på landsmødet, skal du selv betale for dit ophold, og landsforeningen yder ikke rejseresubstans.

Priserne er:

1. Hvis du vil have samme pakke som de delegerede med tilstedeværelse på landsmødet, *enkeltværelse og forplejning*, koster det **1.849 kr.**
2. Hvis du vil deltage i det hele, men *uden værelse*, fordi du selv finder overnatning andet sted, koster det **1.234 kr.** for tilstedeværelse og forplejning.
3. Hvis du efter aftale skal *dele dobbeltværelse med en delegeret*, der i forvejen har fået et værelse stillet til rådighed, skal du betale **1.409 kr.** for tilstedeværelse, overnatning og forplejning.
4. Hvis I er to, der tilmelder jer som gæster til landsmødet og vil *dele et dobbeltværelse*, koster det tilsammen **3.268 kr.**, altså **1.634 kr.** pr. person for tilstedeværelse, overnatning og forplejning.

Tilmelding skal ske på landsforeningen@sind.dk, hvor du skal angive, hvilken pakke/pris du vil have. Du vil blive bedt om at betale på forhånd. Din tilmelding er først gyldig, når du har betalt. Pladserne sælges efter først-til-mølle-princippet.

Hvis du senere melder afbud, vil SIND forsøge at sælge pladsen til en anden. Hvis SIND får udgifter på grund af dit afbud, skal du selv betale disse.

Hvis du har spørgsmål, er du velkommen til at kontakte medlemssekretær Emilie Staunstrup på esh@sind.dk eller 3524 0751.

SINDs Brugerpris 2015

Ved SINDs landsmøde den 26.-27. september 2015 vil vi uddele SINDs Brugerpris 2015 til et medlem af SIND, som har en personlig baggrund som psykiatri-bruger. Prisen gives for at have gjort en særlig indsats i SIND gennem årene.

Har du en ide til,
hvem der bør få prisen?

Så skriv det til
landsforeningen@sind.dk



SINDs Samfundspris 2015

Ved SINDs landsmøde den 26.-27. september 2015 vil vi uddele SINDs Samfundspris 2015 til en person uden for SINDs egne rækker, der gennem sit arbejde i offentligheden, eller på anden måde, har gjort en særlig indsats for sindslidende, deres pårørende eller forhold omkring psykiatrien i øvrigt.

Har du en ide til,
hvem der bør få prisen?

Så skriv det til
landsforeningen@sind.dk



Ny akuttefon bliver livlinje for psykisk sårbare

Psykiatrisk Center Frederiksberg har erstattet den psykiatriske akutmodtagelse med en ny, døgnåben telefonlinje, hvor personale sidder klar til at rykke hjem til psykisk sårbare. Centerchef håber, at den nye strategi giver færre indlæggelser og mere tilfredse brugere

AF PERNILLE GULDBÆK RASMUSSEN



Foto: Region Hovedstaden

Foto fra video på Region Hovedstadens hjemmeside: Sådan kan det se ud, når psykiatrien er på hjemmebesøg

Mere hjemmebehandling, mere tilfredse psykiatribrugere og bedre inddragelse af familie, venner og øvrigt netværk. Det er bare nogle af de fordele, Psykiatrisk Center Frederiksberg håber på at opnå med en ny akuttefon, der er betjent af personale døgnet rundt. De sygeplejersker og læger, der er tilknyttet akuttelefonen, har nemlig fra morgen til aften mulighed for at rykke ud til brugernes hjem eller til et aftalt mødested i byen, og det kan give dem et helt andet blik på den individuelle brugers situation, forklarer centerchef Kristen Kistrup.

“Det nye er, at man i akutfasen kommer tæt på brugerens familie, øvrige netværk og i det hele taget forholdene derhjemme. Så vi får et direkte indblik i, hvordan det fungerer og ser både ressourcer og problemer. Så vi ser ting, vi ikke normalt ville se, når folk kommer ind på en skadestue.”

Mere hjemmebehandling

Anne-Marie, der selv har været indlagt i sammenlagt seks måneder i forbindelse med en svær

depression, er begejstret for det nye tilbud. Hun blevet taget med på råd i planlægningsfasen og er undervejs kommet med idéer til, hvordan det nye akutsystem skulle indrettes. Noget af det, hun ser en særlig fordel i, er det øgede fokus på hjemmebehandling og muligheden for at indlægge psykiatribrugere på døgnbasis.

“Jeg tror på, at hjemmebehandlinger generelt er at foretrække. Når man er indlagt, så skal man fx forholde sig til mange andre menneskers sygdom, hvoraf nogle kan være meget udfarende. Selvfølgelig er der mange, der har brug for den rutine, der er på en afdeling, men jeg tror fx ikke, jeg havde været indlagt i så lang tid, hvis jeg havde kunnet få en seng i et døgn ad gangen. Ved længere indlæggelser er der også risiko for, man bliver institutionaliseret i sådan en grad, at det kan blive meget svært at vende hjem igen. Men det er klart, at hvis man har det så dårligt, at man ikke kan lave mad til sig selv, så skal man ikke være derhjemme,” siger Anne-Marie.

For Kristen Kistrup markerer lanceringen af akuttelefonen en helt ny måde at møde bru-

gerne på, og han mener især, det sætter nye krav til triagen, dvs. fagpersonalets vurdering af den enkeltes behov.

“Vi åbner døren for en ny psykiatri, hvor vi møder folk, hvor de er. Selvfølgelig er der nogle, der stadig har brug for en seng, fx hvis de er selvmordstruede, men den del af patientgruppen, som ikke er helt derude, de kan undgå en indlæggelse,” siger Kristen Kistrup og tilføjer, at der ikke på forhånd er sparet sengepladser væk, men at der er en forhåbning om, at flere på sigt kan blive behandlet i hjemmet.

Inddrag brugerne

Telefonlinjen åbnede den 7. april, som erstatning for den psykiatriske akutmodtagelse, der blev lukket som et led i besparelser. Det fik Psykiatrisk Center Frederiksberg til at sætte fart på planerne om at finde nye løsninger til kommunens psykiatribrugere. Der har tidligere været udgående teams i kommunen, og lignende akuttilbud findes også andre steder i landet, men Kristen Kistrup håber på, at endnu flere vil



Foto: Region Hovedstaden

Akuttelefonen er åben døgnet rundt. (Foto fra video på Region Hovedstadens hjemmeside)

følge deres eksempel, hvis resultaterne lever op til forventningerne.

Én af de ting, han efterlyser, når psykiatrien skal omstruktureres, er, at brugerne i højere grad bliver taget med på råd, sådan som Psykiatrisk Center Frederiksberg har gjort med Anne-Marie.

“Hun har været en stor ressource, fordi hun selv har brugt akutteamet og ved, hvad det kan og ikke kan. Hun kan på en anden måde nuancere, hvad der er behov for. Blandt andet har hun bekræftet, det er vigtigt at kunne komme i kontakt med en sygeplejerske om aftenen og om natten, hvor mange føler sig ekstra ensomme og derfor er mere sårbare,” siger Kristen Kistrup.

For Anne-Marie har det været positivt at opleve, at hendes forslag og råd er blevet taget til efterretning. Men at inddrage brugerne kræver også noget af fagpersonerne, mener hun.

“De har virkelig lyttet og spurgt ind til, hvad jeg mente. Og taget det til efterretning. Nogle gange har jeg virkelig tænkt: Hold da op, har jeg så meget indflydelse? Men det er vigtigt, at

man gør noget ud af at stille specifikke spørgsmål til brugeren, for mange har nok ikke overskuddet til at stille sig op foran en forsamling af mennesker og fortælle, hvad de mener,” forklarer hun.

Udfordring at skabe sammenhæng

I omkring et år er der blevet arbejdet på højtryk for at realisere de nye rammer, og det har ikke været helt uden udfordringer, forklarer Kristen Kistrup.

“Der ligger en udfordring i at få opbakning fra hospitalet, og det tager lang tid at få en accept. Så der er et stort behov for et godt samarbejde mellem direktionen og stabene. Derudover stiller det også store krav til kommunikationen, når vi skal fortælle både praktiserende læger, brugere og alle andre, at det her nye tilbud findes. Og så er der en stor udfordring i at få opbygget sammenhænge til resten af systemet, fx til distriktspsykiatrien og sengeafsnittet. Den slags er ikke parat fra dag et, og hver dag opstår der nye dilemmaer, hvor vi må overveje, hvad vi gør.”

FAKTA

Psykiatrisk Center Frederiksbergs akuttelefon:

- Akuttelefonen åbnede den 7. april, samtidig med at Psykiatrisk Akutmodtagelse, også kendt som den psykiatriske skadestue, lukkede.
- Bor du derfor på Frederiksberg eller i Vanløse, kan du ringe til akuttelefonen på nummeret 3864 3736 døgnet rundt.
- Mellem kl. 8.00 og 22.00 kan sygeplejersker og læger rykke ud til brugerne, der hvor de er, fx i hjemmet eller på et aftalt mødested ude i byen. Der er omkring 20 medarbejdere tilknyttet akuttelefonen.
- Ved et hjemmebesøg vil der blive lagt vægt på inddragelse af netværk og planlægning af det videre behandlingsforløb.
- Læs mere og se en video af en fiktiv mødesituation på Region Hovedstadens Psykiatris hjemmeside, hvorfra fotos på denne side er hentet.

Anne-Marie påpeger, hun har hørt flere roster udtrykke bekymring om at lukke fremmede ind i deres private hjem og ser derfor tegn på, at der bør ske en holdningsændring blandt brugere og patienter.

“Mange synes nok, det er pinligt at lukke folk ind i deres hjem, hvor det måske roder, og der ikke er blevet gjort rent. Men man skal tænke på, de også er der for at hjælpe med at få styr på den del. Det kræver, at der kommer en ændring i vores tankegang, men i virkeligheden er det jo bare som i gamle dage, hvor der var en landsbylæge, som tog hjem til folk.”

På grund af akuttelefonens korte levetid er det endnu svært at måle, om den er en succes, men Kristen Kistrup er ikke i tvivl om, hvilke resultater han håber at se på længere sigt.

“Når der er gået et år, så håber vi at kunne påvise, at flere er tilfredse, at der sker en større inddragelse af familie og netværk, og at der kommer færre sengeindlæggelser til fordel for hjemmebehandling. Vi vil også måle det på, om vi kan reducere antallet af tvangsindlæggelser ved at forebygge, at folk får det så dårligt, at det bliver nødvendigt,” siger han.

Nyt projekt: 4.000 skolebørn får pårørenderådgivning

Personlige samtaler med 585 skolebørn i familier, hvor far, mor eller en søskende er psykisk syg, samt formidlingsarrangementer med 4.140 elever. Det er nogle af elementerne i et nyt samarbejde mellem SINDs Pårørenderådgivning og fire kommuner

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN



Foto: SINDs Pårørenderådgivning

Information om psykisk sygdom er også vigtigt i klasseværelserne

Rollen som pårørende til en psykisk syg far, mor eller søskende er svær for børn og unge. Oveni udfordringerne hjemme, så fylder relationen med venner og klassekammerater meget. Men frygt for fordomme eller drillerier får mange til at fortie, hvordan de har det. Nogle børn føler sig derfor meget ensomme, også når de er sammen med andre, viser erfaringen fra børnegrupperne i SINDs Pårørenderådgivning. Med et nyt samarbejdsprojekt vil SINDs Pårørenderådgivning og fire kommuner nu hjælpe endnu flere børn ud af ensomheden og ind i et stærkere netværk. Projektet rummer både personlige samtaler med op til 585 skolebørn og tre formidlingsforløb med 4.140 elever. Forventningerne til projekt "når cykelhjelm ikke er nok" er positive, og de første samtaler er allerede i gang.

Kommunerne, der deltager, er Aarhus, Viborg, Herning og Skive. Hver kommune har ansat en fagkoordinator, der samarbejder med SINDs Pårørenderådgivning, hvor både frivillige og ansatte deltager. Selvom samarbejdet er helt nyt, så har projektleder Joan Stæhr allerede nu smil i stemmen, når hun fortæller om de første resultater.

"Efter forberedelsesfasen er vi kommet godt fra start. Vi oplever, at engagementet er højt hos kommunerne, der som en sidegevinst ved projektet også har styrket det interne samarbejde om hjælp til unge pårørende. Fx bygger projektet bro mellem skoleforvaltningerne og de kommunale afdelinger, der står for hjælp til børn og forældre. Oven i den styrkede indsats opnår SINDs Pårørenderådgivning og kommunerne uden tvivl nogle nye erfaringer, som i fremtiden kan komme endnu flere til gode," fremhæver hun. Joan Stæhr tilføjer, at beslutningen om,

hvilke klasser, der får besøg, træffes lokalt i samarbejde med skoleledelsen, som er tættest på de unge.

60 klasser besøges

Projektets ene del om systematisk formidling på skolerne er helt ny hos SINDs Pårørenderådgivning og i de fire kommuner. Ambitionen er at afmystificere og aftabuisere, hvad psykisk sygdom er.

"Statistisk set er der to børn i hver eneste skoleklasse i Danmark, der enten er, har været eller på et tidspunkt kommer i rollen som pårørende. Så vi skal både hjælpe med forebyggelse og med at gøre det lettere at tale sammen. Gennem tre år besøger vi skoler. Eleverne vil være på mellem 5. og 9. klassetrin som udgangspunkt. Vores vigtigste budskaber bliver konkret viden om psykisk sygdom og viden om det at være pårørende som barn eller ung. Nogle børn tænker fx over, om venners foræl-

dre, der har psykisk sygdom, kan være farlige, hvis man kommer på besøg for at lege. Børn fra familier med sygdom kan følge sig meget anderledes uden at vide, at deres reaktioner typisk er helt naturlige," siger Joan Stæhr.

Erfaringen fra SINDs børnegrupper gennem mere end 20 år er, at børnene ofte føler det



Foto: SINDs Pårørenderådgivning

"Projektet er kommet godt fra start," siger Joan Stæhr, SINDs Pårørenderådgivning

Projekt "når cykelhjelme ikke er nok"

Hvis du bor i en af de fire kommuner, der er med i projektet, er du velkommen til at kontakte SINDs Pårørenderådgivning eller en af fagkoordinatorerne for yderligere information.



Lene Kirkeby, Fagkoordinator Aarhus Kommune. Tlf.: 4268 1396, mail lki@sindspaa.dk



Camilla Lykke Nielsen, Fagkoordinator, Viborg Kommune: Tlf.: 4268 1386



Birgit Christensen, Fagkoordinator Herning Kommune. Tlf.: 2371 3208, mail supbc@herning.dk



Gitte Andersen, Fagkoordinator Skive Kommune. Tlf.: 9915 5500

som et meget stort skridt at fortælle andre i klassen, hvordan de har det hjemme. Selvom lærerne gerne vil hjælpe, så mangler mange viden om, hvad der kan siges. Derfor kommer dialogen sjældent i gang.

"I børnegrupperne har tilbagemeldingerne hidtil været, at reaktionen var positiv, hvis man stod frem. Jeg mindes ikke at have hørt eksempler på drillerier eller an-

det – tværtimod. Vi glæder os til at komme ud på skolerne og bidrage til at bryde tabuer og forebygge ensomhed," siger Joan Stæhr.

Personlige samtaler

Projektets anden del med personlige samtaler med børn og unge er allerede i gang i flere kommuner. Senere på året, når projektet er helt i gang, vil der være mulighed for enten samtaler både med og uden

forældre, samtaler kun med forældre eller samtaler sammen med et andet barn i samme situation.

"Kommunerne og SINDs Pårørenderådgivning supplerer hinanden godt. Hidtil har kommunerne typisk været i kontakt med dem, der er endt i alvorlige problemer, mens SINDs Pårørenderådgivning ofte bliver opsøgt tidligt i forløbet. Samarbejdet giver os mere alsidige muligheder for at forebygge

ensomhed og for at hjælpe barnet eller den unge med at få et stærkere netværk," siger Joan Stæhr.

Du kan læse mere om projekt "når cykelhjelme ikke er nok" på SINDs Pårørenderådgivnings hjemmeside: www.sindspaa.dk

Projektet, der løber over tre år, kan realiseres grundet en bevilling på 11 mio. kr. fra Ministeriet for Børn, Ligestilling, Integration og Sociale Forhold.

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 SINDbladet

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

Bliv frivillig

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

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

Støt os økonomisk

Det økonomiske fundament for SIND er – foruden kontingenter fra medlemmerne, tips-/lotto- og puljemidler – arv, gaver og sponsorater. Vælger du at give en eller flere pengegaver til Landsforeningen SIND, fx via www.sind.dk/giv_et_bidrag, så kan du trække beløbet fra i skat. Du kan i 2015 fratække op til 15.000 kr. 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. B.l.a. skal antallet af gavegivere overstige 100 i gennemsnit om året – og det samlede gavebeløb pr. gave skal være på mindst 200 kr. Vi opfordrer medlemmer, kreds- og lokalafdelinger samt andre med tilknytning til SIND til at gøre en særlig indsats for at skaffe gavegivere, så vi kan bevare godkendelsen.

Støt os økonomisk

Betænk SIND i dit testamente

Ønsker du at betænk SIND i dit testamente, så se www.sind.dk/testamente eller kontakt SINDs sekretariat.

Kontakt sekretariatet

Hvis du påtænker at give os et gavebeløb, eller eventuelt at betænk SIND i dit testamente, så kontakt sekretariatet for yderligere informationer. Landsforeningen SIND
Blekinge Boulevard 2
2630 Taastrup
Tlf: 3524 0750 Fax: 3536 1136
landsforeningen@sind.dk



Foto: www.colourbox.com

De små pårørende



Selvom de tit føler sig helt alene i verden, er der mange af dem: Børn, der vokser op i familier med psykisk sygdom. Hos SINDs Pårørenderådgivning har man hjulpet de små pårørende i mange år, og nu rækker man ud til endnu flere børn og unge

AF JULIE RAVN



Det er vigtigt, børnene får viden om sygdommen. Hvis de savner viden, opfinder de selv scenarier, der ofte er værre end virkeligheden

De sagde på hospitalet til den syv-årige pige, at hendes far skulle være indlagt der, fordi han havde ondt i hovedet. Faktisk havde han fået diagnosen paranoid-skizofren med depression. Men en ung sygeplejerske på hospitalet kaldte det hovedpine, og så gjorde hendes mor det også, for sådan sagde sygeplejersken jo. Pigens verden blev pludselig et meget utrygt sted. For folk sagde jo tit, at de havde ondt i hovedet, nogle gange havde hun det selv, og mor havde det. Var alle så ved at blive syge ligesom far?

Det var en af de ting, pigen fortalte børnepsykolog Camilla Lykke Nielsen, da hun og hendes mor opsøgte SINDs Pårørenderådgivning. De to kom til rådgivningen, fordi pigen havde det meget svært med, at hendes far ikke havde overskud til hende på grund af sin sygdom. Og i forløbet talte de så alle tre – med faderens samtykke – om, at fars hovedpine slet ikke var en hovedpine. Nogle gange erkender den syge ikke sin sygdom. Så bruger børnepsykologerne de ord, familien bruger, så børnene ikke kommer i klemme.

”Vi opfordrer børnene og deres familier til at tale åbent sam-

men. Jo mere viden, børnene får, desto mere falder de til ro. For når de savner viden, opfinder de selv scenarier, og scenarierne er ofte værre end virkeligheden,” siger Camilla Lykke Nielsen.

Elskelige antennebørn

Børn med en psykisk syg forælder føler ofte et stort ansvar for og skyld i, hvordan den syge forælder har det. De tror, de kan gøre sygdommen værre, og derfor tilpasser mange sig, så de skaber mindst muligt røre.

”Vi siger til børnene, at de har et sæt usynlige antenner. Antennerne gør, at de kan mærke, hvordan andre har det, også selv om de andre ikke siger noget. Og det kan de virkelig,” fortæller Camilla Lykke Nielsen. Hun tilføjer, at mange af de pårørende børn er elskede børn, fordi de er gode kammerater og dygtige mæglere. Men de har tit ondt i maven. Andre pårørende børn reagerer voldsomt udadtil, fordi de slet ikke kan holde bekymringerne, usikkerheden og utrygheden ud.

”De mærker ikke deres egne behov og grænser. Derfor går de fx med til at lege med nogen, de egentlig ikke havde lyst at lege med. Og når antennerne luk-

ker ned for natten, har børnene svært ved at sove, for pludselig siger kroppen ”jamen, hvad med mig selv?”” fortæller Camilla Lykke Nielsen.

Rådgiverne hjælper børnene med at lære, at man har lov til at lytte til sig selv. Og at man har lov til bare at være barn eller ung ligesom alle andre.

Howdan taler man med et barn om psykisk sygdom i familien?

Børn har ikke altid begreberne, ordene og erfaringerne til at kunne finde hoved og hale i, hvad den psykiske sygdom betyder for familien.

Før Camilla Lykke Nielsen får børn til samtale første gang, taler hun med forældrene alene om, hvad de tror, børnene oplever, og om, hvad familien kalder sygdommen. Det kan fx være sygdommens reelle navn eller ord som ”stresset” eller ”rundtosset.” Efterfølgende kommer barnet til samtale, eventuelt med den ene forælder.

Camilla Lykke Nielsen og barnet taler blandt andet om, hvem barnet er, og hvad det kan lide at lave. Rådgivningens lokaler ligger i Risskov ved Aarhus, midt på Psy-

kiatrisk Hospitals grund, og Camilla Lykke Nielsen spørger også gerne børnene, om de ved, hvad det er for en slags sted? Om de ved, hvad der skal til for, at man kommer hen på hospitalet? Og om de kender nogen, der har en psykisk sygdom? Svaret er ikke altid ja.

En samtale varer mellem 30 og 60 minutter. Samtalen handler meget om at snakke om sygdommen – og om, hvordan man kan mærke, at sygdommen fylder meget i mor eller far. Og hvordan man kan mærke, når den ikke fylder. Camilla Lykke Nielsen taler også meget med børnene om, at det ikke er deres skyld, og at de ikke kan gøre sygdommen værre, men desværre heller ikke kan gøre forældrene raske. Det er de professionelle opgave.

Plads til børn i alle aldre

SINDs Pårørenderådgivning har gennem årene hjulpet børn i alle aldre: Fra spædbarnet, der ikke kunne finde ro, men som faldt i søvn i mors arme under en samtale. Til søskendeflokken, nu alle over 20 år, der var vokset op med en syg forælder og aldrig havde fået hjælp.

Børn i skolealderen kan komme i børnegrupper med andre børn med samme erfaringer, eller de kan få enkeltsamtaler med en rådgiver. Hele familier kan få samtaler sammen. De nul til seks-årige arbejder man ofte med gennem forældrene, som blandt andet lærer at tegne med deres børn. Der findes også grupper for bedsteforældre til børn, der er pårørende.

I det hele taget har Pårørende-rådgivningen travlt.

Børnemedarbejderne taler typisk med 20 forskellige børn om ugen ud over de cirka 32 børn, der kommer i børnegrupperne hen over et år. Der kommer flest henvendelser, når efterårsmørket sætter ind, men i år har foråret også været travlere end tidligere.

Hjælp til flere

Familierne finder frem til Pårørenderådgivningen på meget forskellige måder. Ofte går der tid, før der bliver sat ord på en psykisk sygdom i en familie, og udredning kan også tage tid. Den måde, flest kommer til rådgivningen, er via anbefalinger fra andre, der har været

ret der. Desværre hører rådgiverne jævnligt ordene: "Jeg ville ønske, jeg havde hørt om jer tidligere."

Det vil de sandsynligvis høre sjældnere og sjældnere fremover. SINDs Pårørenderådgivning har i 2015 taget hul på et tre-årigt projekt, der skal brede hjælpen ud til endnu flere børn og deres familier samt sprede mere viden om psykisk sygdom til både skoler, sundhedsplejersker, frivillige organisationer og kommuner. Det skal blandt andet ske gennem individuelle samtaler med børn og via foredragsarrangementer i skoler. Projektet er blevet til i samarbejde med kommunerne Viborg, Herning, Skive og Aarhus samt Socialministeriet (se artikel side 12-13-red.). Det overordnede mål med projektet er at forebygge mistrivsel samt sociale og psykiske vanskeligheder hos børnene og at styrke børnenes netværk.

På www.sind.dk/boern-som-paaroerende kan du finde film, artikler, brochurer og gode råd om, hvordan man hjælper børn, der er blevet pårørende til mennesker med psykisk sygdom.



Foto: www.colourbox.com

Sådan kan man fx forklare depression for et barn:

Alle mennesker har regnfangere oppe i hovedet. De fanger regnen, og regnen gør mennesker glade. Når man har en depression, stopper regnfangerne til, og man bliver trist. Men der findes regnskubber, som kan hjælpe regnfangerne i gang igen. For voksne er regnfangerne synapser, regndråberne er neuroner, og regnskubberne er terapi, medicin eller andet, der hjælper.

Læs mere på SINDs hjemmeside

Mens dette blad bliver trykt, lægger SIND sidste hånd på et nyt område på hjemmesiden for dig, der er interesseret i mere information om børn som pårørende.

Her kan du hente brochurer og finde information om SINDs tilbud om hjælp. Fx SIND-folderen "Børn i familier med psykisk sygdom" og en brochure til lærere, som SINDs Pårørenderådgivning står bag.

På hjemmesiden har vi også lagt link til fire korte videoer fra SINDs Pårørenderådgivning. De handler om, hvordan det kan være at have en psykisk syg forælder, og om hvordan man kan tale om det med sine kammerater eller med andre, der har det på samme måde.

Du finder siden på www.sind.dk/boern-som-paaroerende eller under menupunktet pårørende.

FAKTA

SINDs Pårørenderådgivning ligger i Risskov ved Aarhus. Rådgivningen samarbejder med Aarhus Kommune og Københavns Kommune. Man kan møde op til personlige samtaler og være med i børnegrupper, forældregrupper eller bedsteforældregrupper, ligesom der findes grupper for voksne pårørende. Hvis man bor et andet sted i landet, kan man få hjælp af SINDs telefonrådgivning. Hvis man ringer om en situation, hvor et barn er pårørende, bliver man stillet om til Camilla Lykke Nielsen eller hendes kollega Ann-Dorthe Pedersen.

FAKTA

Det tænker børn af psykisk syge ofte

- smitter det?
- kan man dø af det?
- er jeg selv ved at blive syg?
- hvad nu, hvis der sker noget med min anden forælder?

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

BENNEWEIS

Tirsdag den 14. juli 2015
kl. 11.00



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



BENNEWEIS
DANMARKS BEDSTE ★ VERDENS ÆLDSTE



Svend testamenterede alt til SIND

Bag testamentet gemmer sig en historie om familiesammenhold, flid og nøjsomhed

AF HELENE KEMP, ORGANISATIONSKONSULENT



Efter Svends ønske var gravstedet gjort klar til, at han kunne ligge sammen med Gerda og Jørn



Svend og Jørn som gæster ved Alex' 80 års dag

SIND modtog i marts et brev fra Skifteretten i København. Et formelt brev, der i administrative vendinger bekendtgjorde, at Svend Erik Svendsen havde testamenteret sin formue på omkring 1,8 mio. kr. til Landsforeningen SIND.

Af brevet fremgik det også, at det var Svends ven Alex Beck, der havde hjulpet med at oprette testamentet. Efter en snak med Alex står det klart, at Svend aldrig var i tvivl om, hvem der skulle arve hans formue – nu sønnen døde før ham.

Sønnen bliver syg som 14-årig

Den 9. juli bliver Svend født i en lille by i Jylland. Et arbejde som konditor i et af Københavns fineste konditorier lokker ham til København, hvor han møder Gerda. Hver sommer tager de på ferie i Svends barndomsby, hvor de hvert eneste år bor i samme sommerpension. En tradition de holder fast i, også efter sønnen Jørn bliver født. Sommerferien er årets udskejelser og den begivenhed, som trekløveret ser frem til.

I starten af teenagerårene får Jørn det svært, og som 14-årig bliver han for første gang indlagt. Skizofreni, lyder diagnosen. Fra en hverdag med morgenarbejde og faste rutiner bliver Svend og Gerdas liv fyldt med bekymring, turbulens og besøg på Sct.

Hans, hvor Jørn er indlagt i lange perioder.

Svend overlever kone og søn

I 1988 dør Gerda og bliver kun delvist vidne til, at Jørn gradvist får det bedre. Faktisk så godt, at han flytter i egen lejlighed og starter i altetikklubben Hellas, hvor Jørn primært dyrker motionsløb. Klublivet, med det fælles fokus på distancer og tider, er en ramme, som Jørn trives i, og hvor han får to bekendte, der ganske vist er på alder med hans far. Christian hedder den ene, og den anden er Alex Beck.

Da Alex går på pension, inviterer han Christian og Jørn med på ture til museer og andre udflygtsmål. Alex er klar over, at Jørn er meget knyttet til sin far, så han inviterer også Svend med.

Turene har en fast skabelon. Alex planlægger og lægger bil til, mens Svend betaler for frokosten.

“Svend var en utrolig høflig, taknemmelig og dannet mand. Når jeg satte Svend og Jørn af efter en tur, sagde Svend altid: Tak for turen, det er den bedste tur, jeg nogensinde har været på,” fortæller Alex og smiler ved mindet.

I 2012 får Jørn konstateret kræft og dør kort efter. Alex for nemmer, at Svend har vanskeligt ved at overskue arbejdet med at få tømt Jørns lejlighed og tilbyder at hjælpe.

“Han var jo på den,” svarer Alex til spørgsmålet om, hvad der fik ham til at hjælpe Svend med både at ordne alt efter Jørns død og senere at administrere Svends økonomi, i takt med at Svend bliver stadig mere dement.

SIND var det naturlige valg

“Mens vi ordnede boet efter Jørn, faldt vi i snak om, hvem der skulle arve Svend, der ikke havde flere efterladte. Og Svend var ikke i tvivl. Pengene skulle gå til SIND, fordi de hjælper mennesker som Jørn.”

“Svend gentog ved flere lejligheder, at min kone og jeg skulle have noget af arven, som tak for mit arbejde. Men min kone og jeg har arbejdet hele vores liv og mangler intet. Så vi takkede nej,” fortæller Alex.

Gratis at betænke SIND

- Ønsker du at betænke SIND med en del af – eller hele – din formue, betaler foreningen for oprettelse af testamentet. Du vælger selv, om du vil bruge din egen advokat eller foreningens.
- SIND skal hverken vide, hvor meget du testamenterer til foreningen, eller hvor stor din formue er.
- Testamenterer du til SIND, er du med til at nedbryde tabuer om psykiske sygdomme og skabe bedre vilkår for mennesker med sindslidelser og deres pårørende.



Foto: SIND

Du kan læse mere på www.sind.dk/testamente eller kontakte SINDs organisationskonsulent, Helene Kemp. Enten på telefon 3524 0750 eller mail hke@sind.dk. Hun forklarer gerne om mulighederne, og hjælper med det praktiske som fx advokatbistand

Mød SIND på Folkemødet og på Facebook

Også i år bidrager SIND til at nuancere debatterne på Folkemødet, der den 11. til 14. juni samler tusindvis af beslutningstagere og politisk interesserede fra hele Danmark i Allinge på Bornholm. Endnu flere følger med hjemmefra via nyhedsmedier og Facebook. Ved deadline på dette blad havde SIND foreløbig syv arrangementer i støbeskeen. Du kan se den opdaterede liste på www.sind.dk/fm2015

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN



Sidste år var aktivitetsniveauet højt på Folkemødet. SIND bidrog til debatten på Speakers Corner, ved en lang række debatarrangementer, i dialogen på Facebook og på Twitter, som SIND hvert år har afholdt. SIND har planlagt endnu flere arrangementer i år

I SINDs telt:

Mød en SIND-foredragsholder: Bisidder som brobygger mellem borger og forvaltning

11. juni 15:00-16:00

At kunne trække på en SIND-bisidder er et meget efterspurgt tilbud om hjælp. Klaus Bentzen, der tidligere gennem 25 år har været leder på social- og arbejdsmarkedsområdet, og nu har indgående erfaring som bisidder, deler oplevelser fra mødelokalerne og lægger op til debat med publikum og inviterede gæster.

Erfaringerne er vidt forskellige. I nogle situationer opstår kløfter og konflikter. I andre finder man sammen i et godt samarbejde om at af-dække løsninger. Klaus Bentzen, der undervejs i debatten kommer med gode råd til medarbejdere, pårørende og den enkelte borger, har været involveret i en lang række sager. Fx anbringelse af børn, stop for sygedagpenge, uhensigtsmæssig aktivering og andre emner. Læs mere på www.sind.dk/foredrag_klaus_bentzen

Debat om inklusion

12. juni 10:00-11:00

Dansk Selskab for Psykosocial Rehabilitering og SIND diskuterer: Psykisk sårbarhed og arbejdsmarkedet – hvordan sikrer vi inklusion?

Mød Mogens Seider, formand for Dansk Selskab for Psykosocial Rehabilitering, Michael Freiesleben, projektmedarbejder i mentorprojektet for psykisk sårbare med videregående uddannelse, og Henrik Bach Mortensen, Dansk Arbejdsgiverforening. Med SINDs landsformand Knud Kristensen som ordstyrer diskuteres bl.a. følgende spørgsmål:

Hvorfor har psykisk sårbare så svært ved at få fodfæste på arbejdsmarkedet?

Et af fokuspunkterne i debatten er psykisk sårbare med en videregående uddannelse. Hvorfor kan heller ikke de få job? De har jo kompetencerne.

Et andet fokuspunkt er: Skal man som psykisk sårbar oplyse om sin sårbarhed, når man søger job? Hvis ja, så hvornår og hvordan?

Arrangeres af SIND og Dansk Selskab for Psykosocial Rehabilitering. Læs mere på www.sind.dk/fm2015

Debat med psykiatriordførere

12. juni 12:30-13:30

Mød flere psykiatriordførere. Bl.a. Liselott Blixt (DF) og Stine Brix (EL). Med SINDs landsformand Knud Kristensen som ordstyrer diskuteres traditionen tro en lang række emner på tværs af partierne.

Blandt temaerne bliver bl.a. tvang, ressourceforløb og økonomien i psykiatrien. Ved tilsvarende møder tidligere år har publikum budt ind med flere temaer. Både erfarne debattører og SIND-medlemmer samt brugere af det lokale værested, har været glade for i en tryk ramme at kunne rejse konkrete spørgsmål fra deres egen hverdag – fx var høje tandlægegninger grundet mundtørhed, der kan være en bivirkning ved nogle typer medicin, blandt emnerne sidste år.

Læs mere på www.sind.dk/fm2015

Mød en SIND-foredragsholder: Den grimme mønsterbryder

12. juni 15:00-16:00

Hør Jeanette Juul Quaades personlige beretning om stress, om mødet med det kommunale sygedagpengesystem og om vejen tilbage til arbejdsmarkedet.

Her finder du SIND på Folkemødet

- SINDs telt står ved Kirkegade 6 i Allinge. Udover foreløbig syv arrangementer kan du her hver dag møde aktive fra SIND.
- Lørdag kl. 9.40-10.00 er vi desuden på "Speakers Corner"
- SINDs side på Facebook kommer også i år til at rumme fotos og historier fra Folkemødet. Tallene fra tidligere år viser, at rigtig mange følger med. Følg linket fra SINDs hjemmeside eller skriv "Landsforeningen SIND" i søgefeltet på Facebook.
- Hvis du har en Twitter-profil, kan du også følge SIND via @landsforeningen.
- Også i 2015 vil du kunne møde SIND på podiet ved adskillige arrangementer, som andre står bag. SIND er i dialog med flere arrangører. På SINDs hjemmeside kan du læse mere om de øvrige arrangementer: www.sind.dk/fm2015.



På gader og stræder mellem møderne – her fx SIND Ungdom i dialog med Helle Thorning Schmidt (A) – og ved panelmødet med psykiatriordførerne,

Det er historien om en kamp for at holde fast i sig selv og bevare håbet og troen på sig selv, når man bliver kastet rundt i systemet. Om retten til selv at bestemme og at bevare kontrollen over eget liv.

Jeanette Juul Quaade efterlyser mere ligeværdig dialog og samarbejde om den hjælp, man som borger har brug for, når man er sygemeldt eller på anden offentlig forsørgelse. Og en anerkendelse af, at man som sygemeldt borger er ekspert i eget liv, og arbejder for at komme hurtigst muligt tilbage på arbejdsmarkedet.

Læs mere på <http://www.sind.dk/foredrag>

Ved du nok om børn som pårørende?

13. juni 12:00-13:00

Frygt for fordomme eller drillerier får mange børn og unge til at fortie, hvor svært de har det, hvis de er pårørende til en psykisk syg far, mor eller søskende. Statistisk set er der to elever i hver eneste skole- eller gymnasieklasse, der enten er, har været eller på et tidspunkt kommer i rollen som pårørende. Følelsen af ensomhed er typisk for mange. Meget få beder om hjælp, og endnu færre kan få det. Kom og få indblik i mange års erfaring med børnegrupper hos SINDs Pårørenderådgivning og hør, hvad du selv kan gøre, hvis du fx i familien, foreninger eller folkeskolen møder andre, der har brug for hjælp. Den nære samtale er ikke altid nok. Vejen til den nære samtale kan være godt samvær, fx med idræt eller naturoplevelser, som får unge pårørende til at åbne op for dialog.

Mød bl.a. lederen af SINDs Pårørenderådgivning, Niels Anders Poulsen, der også fortæller om nye veje til hjælp. Sammen med fire kommuner rykker SINDs Pårørenderådgivning nu ud på skolerne. Målet er også at komme tættere på foreningerne, navnlig i idrættens verden.

Læs mere på www.sind.dk/fm2015

Er psykisk sårbarhed stadig tabu?

13. juni 13:00-14:30

Mød bl.a. standupkomikeren Anders Stjernholm og SIND Ungdoms formand, Helge Bjerre.

Tusindvis af unge tør ikke fortælle om deres sårbarhed af frygt for at blive stemplet som svage eller tabere. Derfor bruger SIND Ungdom årets Folkemøde til at bekæmpe tabuet om psykisk sårbarhed.

Hør blandt andre stand-up-komiker Anders Stjernholm, der selv har ADHD, fortælle, hvilke udfordringer tabuet om hans diagnose gav ham, og hvordan han valgte at tackle dem.

Vi vil gerne have jer med i debatten, så har du selv en historie, du gerne vil dele? Eller har du haft psykisk sårbarhed tæt inde på livet hos dig selv eller dine nærmeste? Så kom og vær med – vi garanterer, det bliver sjovt!

Læs mere på www.sind.dk/fm2015

Debat om etik og tvang

13. juni 14:30-15:30

Dansk Psykiatrisk Selskab, FOA, Psykiatrifonden og SIND diskuterer etik og tvang.

Mød Anne Lindhardt, formand for Psykiatrifonden, Karen Stæhr, sektorformand i FOA og medlem af Det Etiske Råd, samt Torsten Bjørn Jacobsen, formand for Dansk Psykiatrisk Selskab. Med SINDs landsformand Knud Kristensen som ordstyrer diskuteres bl.a. følgende:

Alle er enige om, at tvang i psykiatrien bør undgås. Regeringen har meldt ud, at tvangen skal reduceres med 50 pct. inden 2020.

Alligevel kan det være nødvendigt at anvende tvang for at beskytte patientens eller andres liv og helbred. I disse tilfælde bliver tvang til omsorg.

Det placerer hver eneste dag patienter, medarbejdere og pårørende midt i et etisk minefelt rundt om på de psykiatriske afdelinger.

Med dette udgangspunkt diskuterer vi, hvordan vi kan reducere anvendelsen af tvang – uden at svigte de, der har brug for at blive beskyttet mod sig selv eller andre.

Arrangeres af SIND og Dansk Psykiatrisk Selskab. Læs mere på www.sind.dk/fm2015

Hash tog fire år af mit liv

Thorfinn var en sårbar dreng, da han første gang tog et hiv af en joint. Siden blev han afhængig, psykotisk og efterfølgende narkoman. I dag er han rystet over, at veluddannede mennesker vil gøre hash legalt

TEKST OG FOTO: JANE GISSELMANN

Han sidder foroverbøjet på gulvet med ryggen presset ind mod et hjørne. Han græder. Lejligheden er tirløget og mørk. Ude bag de nedrullede persienner taler stemmerne til ham, og han ved, at han skal dø. At det er et spørgsmål om tid, før han bliver kvalt i sit eget snot, eller før stemmerne trænger ind i lejligheden og gør det af med ham. Og det kan også være lige meget. Alt kan være lige meget. De eneste mennesker, han har set i det seneste halve år, er en kammerat og en pusher. Han kan ikke huske, hvornår han sidst har spist. Måske i går. Havregryn med mælk. Eller vand. Bare for at stoppe de skrigende tarme. Alle pengene fra kontanthjælpen går til hash, men selvom røgen fra cannabisen indhyller stuen i en konstant tåge, så får han det ikke bedre. Han får ikke ro i hovedet som før. Bliver ikke afslappet og fri. Kun når han spiser sin daglige dosis medicin mod psykose, kan han sove. Det første, han tænker på, når han vågner, er at ryge.

Det er fire år siden, Thorfinn var så psykotisk, at han troede, han skulle dø. I dag er han 25 år og fortæller roligt og nuanceret om den værste tid i sit liv. Vi sidder i Thorfinns lejlighed i Vejle. Langt fra Vejle i København har overborgmester Frank Jensen (S) flere gange opfordret til en legalisering af hash. På Christiansborg bakker Enhedslisten og Liberal Alliance op, og også politikere fra andre partier ytrer, at de er fortalere for en legalisering. I Vejle ryster Thorfinn på hovedet over udmeldingerne.

“De aner ikke, hvad de snakker om. De ved åbenbart ikke, hvor farligt hash er, og hvor hurtigt man udvikler en afhængighed,” siger han.

Mærkede ikke psykose

Thorfinn var 16 år og en ensom, usikker dreng, da han første gang tog et hiv af en joint. Mest fordi han for første gang følte sig som en del af et fælleskab, og det fælleskab røg hash. Allerede efter en måned var han afhængig. Efter to måneder røg han dagligt. Og efter et halvt

år var han så afhængig og så syg, at han første gang fik behandling for en psykose.

“Jeg vidste ikke, at jeg havde en psykose dengang. Det kunne jeg slet ikke mærke, men i dag kan jeg godt forstå, hvorfor jeg fik ordineret Seroquel (antipsykotisk medicin red.). Jeg fik 1200 mg hver dag. Det er ekstremt meget, men det var nok for at passivisere mig, så jeg ikke kunne begå selvmord,” siger han.

For Thorfinn var mødet med hash begyndelsen på en lynhurtig nedtur. Svigt, mobning og ensomhed havde været hans trofaste følgesvende gennem livet ind til da. Da hashen blev en del af Thorfinns hverdag, følte det i første omgang godt.

“Når jeg røg hash, kunne jeg koble fra. Jeg glemte min usikkerhed og alt det lort, jeg havde været igennem. Jeg følte mig pludselig selvsikker. Jeg blev ligeglad og følte, jeg kunne klare det hele,” fortæller han.

Men psykisk fik hashmisbruget meget hurtigt følger.

“Før havde jeg det dårligt og var ked af det, men hashen var som at tage et lodret fald psykisk. Jeg blev depressiv og fik hurtigt daglige fantasier om at begå selvmord.”

Hashen fik også følgesvende. Rusen blev sværere og sværere at opnå, og Thorfinn søgte andre stoffer. Først amfetamin. Så metaamfetamin – et uhyre stærkt og giftigt stof, som Thorfinn var misbruger af i et år, før han gav sig selv en kold tyrker og i stedet opgraderede sit hashforbrug.

Hashen følte han sig tryk ved. Den var ikke farlig, tænkte han dengang. I dag, efter tre år helt uden stoffer, kan han se, at det var hashen, der holdt ham i en tilstand af psykose. Først da han kom ud af sit misbrug, begyndte medicinen mod psykose nemlig at virke.

“Hash er helt normalt”

Peter Grydehøj har 34 års erfaring som læge og 15 år som psykiater og har gennem mange af årene beskæftiget sig med misbrugere. I dag

er han overlæge på det psykiatriske afsnit på Hospitalsenhed Midt, der modtager patienter med psykoser. Flertallet er stofmisbrugere.

“Problemet med hash og stoffer er, at mange psykisk sårbare bruger stofferne som selvmedicinering. Men det virker desværre på samme måde, som når man kaster benzin på et bål,” siger Peter Grydehøj.

De seneste syv år er antallet af unge, der bliver indlagt med en hashpsykose, tredoblet fra 58 i 2007 til 167 i 2013. Ifølge Peter Grydehøj og andre eksperter på området kan man ikke give noget klart svar på, hvorfor et menneske rammes af en hashpsykose. Unge er på grund af hjernens udviklingsstadiet de mest sårbare i forhold til psykoser. For nogle kan det at ryge en enkelt gang være nok. Andre, som Thorfinn, tæller slet ikke med i psykose-statistikken, fordi de aldrig har været indlagt.

Det er heller ikke undersøgt, hvorvidt stigningen i psykoser skyldes, at hashen er blevet stærkere, eller at flere unge afprøver stoffet. Faktum er dog, at til trods for at hash er rygende ulovligt, så afprøves stoffet af 41 procent af de 16-24 årige og for de 17-19-årige betragtes det at ryge hash som “helt normalt.”

En opvækst med misbrug

I Skive er socialdemokraten og byrådsmedlemmet Johnny Kent Knudsen en af de politikere, der kæmper indædt mod en legalisering af hash. Han er overbevist om, at en legalisering af hash vil betyde, at endnu flere unge afprøver stoffet, og han frygter konsekvenserne.

“Jeg har selv været misbruger af hash, da jeg var ung. Det lykkes mig at komme ud af mit misbrug, men jeg ved, hvor svært det var. Min egen søn kæmper i øjeblikket med et hashmisbrug. De mennesker, der taler om at legalisere hash, har tydeligvis ikke prøvet det på deres egen krop eller har oplevet at have et barn, der er blevet misbruger. Hvis de vidste, hvor forfærdeligt det er, ville de aldrig tale om at lovliggøre hash,” siger han.



Foto: Jane Gisselmann

Thorfinn kæmpede i fire år med hashpsykoser. I dag er han stoffri. De mennesker, der er fortalere for at legalisere hash, aner ikke, hvad de snakker om, mener han

Tilbage i lejligheden i Vejle kender Thorfinn også holdningerne om, at det er mennesker, der i forvejen er disponerede for skizofreni eller depression, der rammes af en psykose. For ham var det ikke tilfældet. Til gengæld voksede han op med misbrug. Hans far var narkoman og var en af de patienter, der døde i behandlingen hos den hjerneskadede psykiater fra Vestjylland, som medierne har rettet fokus på i den seneste tid.

“Selvom jeg hadede, at min far var narkoman og tog vildt afstand fra det, så blev jeg selv misbruger. Det er paradoksalt. Men sådan er den sociale arv jo,” konkluderer han.

Sætter udvikling i stå

Thorfinns redning blev et behandlingshjem og mødet med 12 trins programmet. Her fandt han et fælleskab, en kæreste og fik for første gang et trykt tilhørsforhold til andre mennesker. Mennesker som han kunne spejle sig i.

I dag er Thorfinns drøm at læse til pædagog. Han vil hjælpe udsatte unge, der ikke alene kæmper med et misbrug, men som også har en opvækst bag sig fyldt med svigt.

“Når man ryger hash, så forsvinder problemerne, og man bilder sig selv ind, at man bliver mere kreativ. Man føler sig så klog, når man er skæv. Men faktum er, at man først bliver kreativ, når man ikke har et misbrug. Hash sætter ens udvikling totalt i stå. Det har været en kamp for mig at lære at gå i skole og genstarte de hjerneceller, der ikke har været brugt i så mange år. Jeg har knoklet for at få struktur på mit liv. Det har været hårdt, men det er lykket. Jeg klarer mig. Jeg får gode karakterer. Jeg kan godt,” siger han og fortsætter.

“I stedet for at arbejde for at gøre hash lovligt burde de politikere arbejde for at flere unge kom ud af deres hashmisbrug. Det er misbruget, der gør, at de går i stå.”

Det mener **SIND:**

Oplysning og hurtig hjælp er afgørende

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Spørgsmålet om ja eller nej til legalisering af hash optager mange. Når Landsforeningen SIND går ind i debatten om hash, er udgangspunktet først og fremmest behovet for hjælp til mennesker, der bliver ramt af psykisk sygdom efter mødet med hash.

SINDs næstformand Kristian Bennedsen, der også i arbejdslivet har beskæftiget sig med unge misbrugere, konstaterer, at hash altid vil være tilgængelig. Uanset om hash bliver legaliseret eller ej i fremtiden.

“Hash er en del af kulturen omkring mange, navnlig unge. For nogen er det blot et rusmiddel, men for andre kan mødet med hash få alvorlige konsekvenser. Er man disponeret for det og har man et skrøbeligt sind, kan resultatet blive misbrug og i værste fald psykisk sygdom. Det er vigtigt, de unge kender risikoen, og at deres omgivelser kender faresignalerne, der skal reageres på,” siger han.

Kristian Bennedsen efterlyser bl.a. meget mere oplysning om hash og andre rusmidler. Derudover bør unge, der fx rammes af en hashpsykose, hjælpes hurtigere end i dag. Blandt problemerne er, at misbruget typisk behandles i en del af sundhedsvæsenet og den psykiske sygdom i den anden.

“Derfor bør samarbejdet om at sikre let og ukompliceret adgang til behandling styrkes,” siger Kristian Bennedsen.

Pas godt på de **udsatte dyr**

SIND Vestegns formand Helle Nees har været med til at stifte foreningen Take Care, der tilbyder plejefamilier til hunden eller katten, når mennesket bliver sygt og må indlægges

AF PETER RATHMANN

Hunden Rasmus var indespærret uden mad og vand og overladt til sig selv i tre døgn. Dens ejer var blevet indlagt på en psykiatrisk afdeling, men ingen huskede at tage hånd om Rasmus.

Kun et lykkeligt tilfælde reddede Rasmus ud af sin indespærring. En besøgsven kontaktede Landsforeningen SIND for at melde sig klar til at besøge den syge. Da besøgsvennen fik at vide, at besøget i givet fald skulle foregå på Hvidovre Hospital, udbød venen:

“Jamen, hvad med Rasmus?”

Helle Nees, formanden for SINDs lokalafdeling på Vestegnen, og besøgsvennen fik omgående fat i politi og låsesmed og fik Rasmus flyttet på en hundepension, indtil ejeren var rask nok til at komme hjem igen.

“Jeg glemmer det aldrig. Det har naget mig lige siden, at det kunne ske,” siger Helle Nees, som elsker sine egne to hunde.

“I årevis har jeg været bekymret for, at der ikke er nogen til at tage sig af dyrene, når psykisk sårbare bliver indlagt. Rasmus er desværre ikke det eneste tilfælde, jeg har oplevet,” siger hun.

Alle slags dyr

Helle Nees, også kendt som “Ildsjælen fra Vestegnen” og modtager af Ishøj Kommunes Handicappris 2014, har nu omsat bekymringen til initiativ: Hun fik fat i flere dyrevenner, og de har stiftet Foreningen Take Care, som har til formål at hjælpe socialt udsatte og psykisk sårbare mennesker og deres dyr.

Take Care kan skaffe plejefamilier til kæledyret, når ejeren må indlægges. 12 plejefamilier har allerede meldt sig. Signe Hartung udgør den første “plejefamilie.” Hun har taget en kat til sig, mens dens ejer er indlagt:

“Min første kat flaskede jeg selv op. Siden har jeg haft killinger i pleje, når de blev fundet hjælpeløse i naturen. Take Care er en god organisation, fordi den er i dyrenes interesse,” siger Signe Hartung.

Det er primært hunde og katte, som Take Care får henvendelser om:

“Men vi kan tage os af alle slags dyr, også fugle og slanger og kaniner. Vores gnaverkoordinator har kontakter over hele landet,” siger Helle Nees.

“Vi kan endda skaffe plads til en kalv, men det har de færreste som kæledyr,” smiler hun.

Men Take Care afhjælper et alvorligt problem for både kæledyret og ejeren. Det bekræfter Dyrenes Beskyttelse, som også hjælper kæledyr i knibe.

Hindring for indlæggelse

For den psykisk syge kan det være en direkte hindring for en indlæggelse, hvis der ikke samtidig kan skaffes hjælp til hunden eller katten.

“Vi oplever af og til på vores skadestue, at det kan være et stort problem, hvis patienten, som henvender sig, ikke kan få sit dyr passet,” siger Lars Ahlstrand, ledende socialrådgiver på Psykiatrisk Center Glostrup.

“I yderste konsekvens kan dyret være en hindring for indlæggelsen. Det kan godt være

vanskeligt at finde en løsning, når situationen opstår. Derfor er Take Cares tilbud fint og relevant for os,” siger Lars Ahlstrand.

De fleste har heldigvis familie eller naboer, som kan hjælpe:

“Men der skal hver gang findes en individuel løsning. Der er ingen facitliste,” siger Lars Ahlstrand.

Psykiatrisk Center Glostrup har allieret sig med Take Care, hvis brochure ligger fremme på skadestuen.

Frivillig dyrlæge og gratis foder

Et andet problem er pengene. Mennesker i Take Cares målgruppe har typisk ingen. Rasmus’ ejer blev udskrevet til en voldsom regning for låsesmeden og hundepensionatet.

“Hvis vi ved, at der er et dyr alene hjemme, skal vi kontakte politiet, som skal sørge for, at dyret bliver anbragt. Det kan være et problem, når patienten ikke selv har midler til at betale for anbringelsen på for eksempel en hundepension,” siger Lars Ahlstrand. Men også her er der hjælp at hente:

Foreningen Take Care kræver ingen betaling for dyrets ophold i en plejefamilie. Tværtimod skal man dokumentere, at man er pengeløs for at få sit dyr i pleje.

Dertil er der tilknyttet en frivillig dyrlæge, som kan hjælpe med medicin og anden behandling, hvis dyret bliver sygt under opholdet. Foderet er ligeledes gratis. Take Care har også indledt et samarbejde med et dyreinternat i Rødovre om tre akutpladser til specialpris.



Foto: Privat



Foto: Privat

Take Care



Foto: Take Cares Hjemmeside

- Du kan læse mere om projektet på Facebook, hvor du i søgefeltet skriver: Foreningen Take Care.
- Foreningen har også sin egen hjemmeside: www.foreningentakecare.dk.
- Målet er, at foreningen bliver et landsdækkende tilbud. På nuværende tidspunkt, mens aktiviteterne løbes i gang, er fokus først og fremmest lokalt.
- Foreningen vil bl.a. gerne høre fra potentielle frivillige, der har lyst til at hjælpe med at være plejefamilie for kæledyr.

“Udsatte og psykisk sårbare mennesker har som regel ikke mange penge. De skal kunne koncentrere sig om at være indlagt uden at bekymre sig om dyrets velbefindende eller en efterfølgende kæmperegning,” siger Helle Nees.

Samarbejde med hjemløseorganisationer

Take Care samarbejder også med hjemløseorganisationerne SAND, WeShelter og Foreningen Hus Forbi. Mange hjemløse er uløseligt knyttet til deres hunde, men misbrug og psykisk sygdom betyder ofte indlæggelser, som efterlader hunden i et tomrum.

Det sker også, at en hund tilhørende en hjemløs bliver syg og har brug for at komme sig i mere rolige omgivelser end det hårde liv på gaden.

“Jeg har aldrig oplevet en hjemløs, som ikke vil sørge for sin hund før sig selv. Alle, vi taler med, siger, at der er et kæmpe behov for vores initiativ. Jeg er godt klar over, at vi skal ud og have fat i flere plejefamilier,” siger Helle Nees.

Christian H. Hansen, stifter af Miljøpartiet Fokus, er ambassadør for Foreningen Take Care. Fokus blev netop stiftet for at arbejde for bedre dyrevelfærd og mere omsorg for hospitalspatienter:

“Hvis jeg som menneske fik hjælp, ville det ikke være en hjælp, hvis jeg vidste, at mit dyr blev svigtet, mens jeg var indlagt på et hospital,” siger Christian H. Hansen.



Foto: Privat

Helle Nees, SIND Vestegnen, er en af ildsjæle-bag den nye forening



Foto: Privat



Foto: Privat

Mange har med stor glæde kæledyr



Foto: www.colourbox.com



Foto: www.colourbox.com

Verden bliver aldrig den samme

I SIND Ungdom har vi netop budt en ny formand velkommen. Helge Toksvig Bjerre er 30 år og arbejder som kampagnerådgiver i Tænketanken Cevea. Selvom han er ny som formand, så er han ikke ny i SIND Ungdom. Han har nemlig arbejdet som frivillig i vores klub i København gennem det seneste års tid. I denne artikel kan de lære Helge bedre at kende – både som privatperson og formand

AF MALENE JENSEN, SIND UNGDOM



Foto: Privat

Målet er flere klubber og flere frivillige, fortæller Helge Toksvig Bjerre

Hvordan hørte du om SIND Ungdom?

Jeg ville gerne være frivillig og arbejde med mennesker. SIND Ungdom virkede for mig som det mest interessante, fordi man kommer meget tæt på de unge, der kommer i klubben. Noget, jeg har fået bekræftet som frivillig. Samtidig ville jeg gerne noget, der kunne udfordre mig, og det gør dette arbejde.

Personlige erfaringer udgør drivkraften

Hvilke personlige årsager har du til at arbejde med og for psykisk sårbare unge?

Mit engagement stammer fra, at jeg selv tidligere har levet i perioder med depression og angst.

Noget af det hårdeste i mine oplevelser var følelsen af, at man kunne stå med det helt alene. Derfor tror jeg også, at der er så mange, der oplever en stor ensomhed, når de er psykisk sårbare. For lige meget hvor mange søde ting, mennesker omkring dig siger, så føler man alligevel, at der ikke er nogen af dem, der forstår en, og at der ikke er nogen, der kan hjælpe.

Verden bliver aldrig helt den samme igen, når først man har været gennem sådan en situation. Den kan godt blive lige så god, som den var før, men den er alligevel forandret for altid.

Man ser på sig selv og på andre mennesker på en anden måde. Det gør jeg i hvert fald. Fordi det er gået op for mig, at man ikke kan noget alene, man kan kun noget i kraft af andre mennesker og fællesskabet. Og ikke mindst har jeg lært, at psykisk sårbarhed kan ramme alle. Så den oplevelse er den største årsag til, at jeg lægger min energi i SIND Ungdom frem for et andet tilbud.

Der er brug for at nogen går foran

Hvordan kan det være, at du valgte at gå fra at være frivillig i klubben til nu også at være formand for bestyrelsen?

Fordi der er brug for, at der er nogen, der taler unge psykisk sårbare sag. Jeg frygter, at vi er på vej mod et samfund, hvor alt for mange unge mennesker ikke kan følge med, og hvor store dele af en ungdomsårgang vil opleve at få psykiske diagnoser på grund af den måde, vi har indrettet samfundet på. Derfor synes jeg, at der er brug for et stærkere SIND Ungdom.

SIND Ungdom er på et meget vigtigt stadium lige nu, hvor vi bliver nødt til at rykke os fremad og udvikle os, hvis vi skal blive til noget også fremadrettet. Den opgave vil jeg gerne tage på mig. Jeg tror på, at der er så meget potentiale i SIND Ungdom, hvilket jeg også har

fået bekræftet bare de første par uger som formand. Vi bliver utroligt godt modtaget rundt omkring, når jeg fortæller om, hvad det er, vi gør. Det bekræfter mig i, at mange godt ved, at der skal gøres noget for unge psykisk sårbare, og at der er brug for nogen, der går foran. Det er det, SIND Ungdom skal, og det vil jeg gerne hjælpe til med.

Hvad kan SIND Ungdom bidrage med?

SIND Ungdom er med til at rykke ved forestillingen om unge, psykisk sårbare som værende nogle tabere og ofre. Det lyder hårdt, men det er desværre sådan, jeg ofte oplever vores unge fremstillet i medierne. Men vores klubber er beviset på, at man sagtens kan være sårbar og samtidig have en masse ressourcer at byde på. Samtidig synes jeg, at der er brug for nogen, der ikke bare taler på vegne af unge, psykisk sårbare, men at de unge får deres egen stemme i debatten. Både ved at vi får et stærkere SIND Ungdom, der kan mene noget politisk, men også ved at vi forhåbentligt kan få nogle af vores unge og frivillige til at blande sig i debatten og fortælle, hvordan det er at være psykisk sårbar.

Drømmen om et stærkere SIND Ungdom

Hvad er dine mål og ønsker for dit formandskab og for SIND Ungdom i fremtiden?

Vi skal lave et SIND Ungdom, der er bæredygtigt, og hvor vi ikke er så afhængige af projektmidler for at eksistere. Vi skal skabe en organisation, hvor vi kan åbne flere klubber og få endnu flere frivillige involveret, samtidig med at vi også bliver en politisk stemme.

Læs mere på www.sindungdom.dk
eller på Facebook,
www.facebook.com/SINDUngdom

Aktiviteter 2015

SIND Ungdoms aktiviteter juni-juli 2015

SIND Ungdom-sekretariatet

info@sindungdom.dk

www.sindungdom.dk

Telefon; Sjælland 5370 7207 /bk@sindungdom.dk, Jylland 6179 0835 / mj@sindungdom.dk

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



SIND Ungdom vil være at finde på Folkemødet 2015 på Bornholm. Vi holder til i SINDs telt på Kirkestræde. Kom ind og få en uformel snak med os.

Lørdag den 13/6 fra 13.00-14.00 har vi en event i SINDs telt, hvor fokus vil være at bryde tabuet om psykisk sårbarhed. Her vil bl.a. stand-upperen Anders Stjernholm underholde.

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. Vi slapper af i sofaen, snakker, spiller brætspil og hygger sammen. Du er altid velkommen, og du behøver ikke at sige på forhånd, at du kommer. Vi køber ind og la-

ver 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 projekt med. Vi tilbringer en hyggelig eftermid-

dag og aften sammen, hvor vi også laver mad og spiser sammen. Her er mulighed for ro, fordybelse og samtale over de forskellige kreative projekter.

Region Hovedstaden – København

Kreativt værksted

Tirsdag kl. 15-21.

Klubaften

Onsdag kl. 15-21.

Det koster 20 kr. at spise med.

Kontakt SIND Ungdom København

Sølvgade 34, kld.

1307 København K

5370 7207 info@sindungdom.dk

Region Syddanmark – Esbjerg

Klubaften

Onsdag 16-21 – det koster 20 kr. at spise med

Kontakt SIND Ungdom Esbjerg

Nørrebrogade 102 1 sal.

6700 Esbjerg

esbjerg@sindungdom.dk

Tlf. 6179 0835

Region Midtjylland – Aarhus

Klubaften

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

Kontakt SIND Ungdom Aarhus

Alléskolen 3. sal

Toldbodgade 5

8000 Aarhus C

aarhus@sindungdom.dk

Tlf. 6179 0835

Region Midtjylland – Skive

Klubaften

Onsdag kl. 16-21, det koster 20 kr. at spise med

Kontakt SIND Ungdom Skive

Mødestedet

Reservevej 17

7800 Skive

skive@sindungdom.dk

Tlf. 9751 4707

Region Midtjylland – Viborg

Klubaften

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

Kontakt SIND Ungdom Viborg

Fristedet

Dumpen 5A

8800 Viborg

viborg@sindungdom.dk

Tlf. 6179 0835

Region Midtjylland – Silkeborg

Klubaften

Mandag kl. 16-21, det koster 20 kr. at spise med.

Kontakt SIND Ungdom Silkeborg

Kulturhuset

Hostrupsgade 14

8600 Silkeborg

silkeborg@sindungdom.dk

6179 0835

SIND Ungdom tager forbehold for ændringer i programmerne.



Støttet af:
MINISTERIET FOR BØRN, LIGESTILLING,
INTEGRATION OG SOCIALE FORHOLD

Redaktionen anbefaler:

Drop ordene og **find farveblyanterne** frem

Flere og flere voksne maler i malebøger for at finde ro i sindet. I England og Frankrig er malebøger til voksne allerede en stor succes, og nu begynder voksenmalebøgerne også at dukke op herhjemme

AF JULIE RAVN

Måske du har gjort det som barn, da du følte, du havde al tid i verden: Fordybte dig i en malebog. Valgt de farver, du allerbedst kunne lide. Holdt dig pænt inden for stregerne – eller tegnet uden for dem uendeligt meget med vilje, fordi det var *din* tegning, og *du* bestemte.

Du bør måske begynde på det igen, det der med malebøgerne. Det har tusindvis af andre voksne i hvert fald gjort, hvis man skal tro netboghandlen Amazons bestsellerliste. I foråret var fire af de ti øverste bøger på listen malebøger for voksne.

Trenden med at male i malebøger trækker tråde til mindfulness, et begreb fra buddhismen og yoga, som handler om at være til stede i nuet og fokusere på en aktivitet ad gangen. I Vesten bruges mindfulness især i behandling eller forebyggelse af stress.

Nemt og nostalgisk

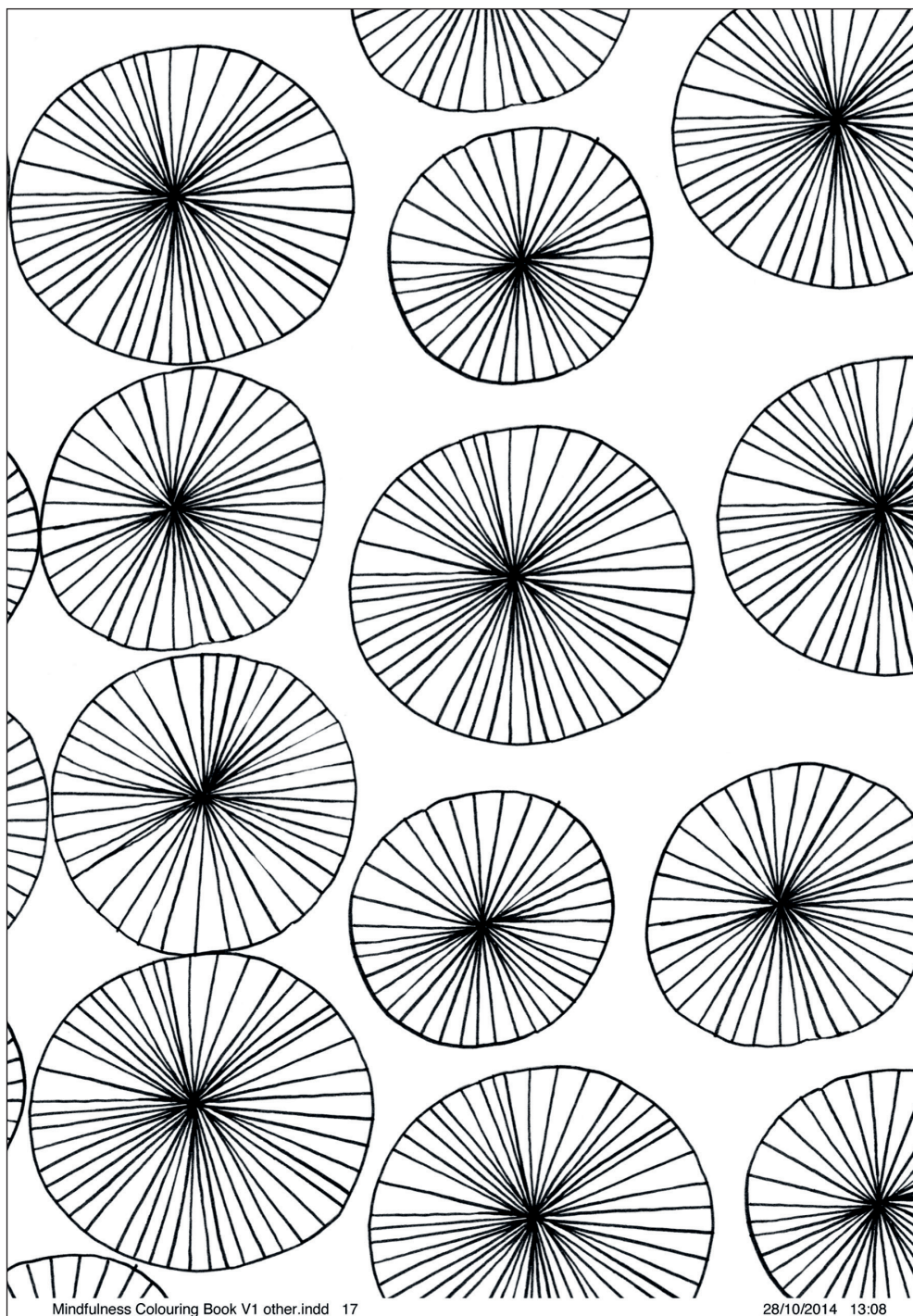
Et af de seneste skud på stammen af voksenmalebøger er *Mindful Malebog – afstressende kunstterapi for travle mennesker*, der for nylig er udkommet i Danmark og er blandt bestsellerne hos Amazon. Bogens forfatter hedder Emma Farrarons og er en fransk illustratør/grafisk designer, bosat i London. Desuden blogger hun på www.unpetitblog.com.

Emma Farrarons tror, at hendes og lignende bøger er blevet så store hits, fordi de er ukomplerede at gå til.

“En malebog lægger ikke pres på en. Man kan bare slå op på en tegning, man kan lide, og så tage farveblyanterne frem,” siger Emma Farrarons. Hun mener, at alle kan have glæde af at male i malebøger. For hende har glæden ved at farvelægge rødder tilbage til hendes barndom.

“Der er nostalgi i at åbne et penalhus, vælge en farve, høre lyden af en blyant, der bliver spidset, og mærke blyet røre papiret. Jeg kan huske, at jeg sad sådan i flere timer. Jeg har dejlige minder om det. Og nu ser jeg mine egne niecer og nevøer gøre præcist det samme. Jeg tror, det er grunden til, at det med at farvelægge kan være tiltalende for alle. Modsat strikning eller arbejde med træ kræver det ingen færdigheder. En vigtig pointe er også, at farvelægning er en pause fra digital teknologi. Bare fyld et blankt stykke papir med farve. Det er det hele,” siger Emma Farrarons.

Hun er i øvrigt i gang med en efterfølger til *Mindful Malebog*. Da SINDbladet interviewede Emma Farrarons, så hun frem til at skulle



Mindfulness Colouring Book V1 other.indd 17

28/10/2014 13:08

Her kan du prøve malebøger for voksne.
Illustrationen er bragt med tilladelse fra forlaget

tegne en ananas, en "smukt grafisk frugt," som hun sagde.

Prøv selv

Forlaget bag *Mindful Malebog* bog har givet SINDbladet lov til at trykke to tegninger fra bogen, så vores læsere kan prøve farvelægning af med det samme. Hvis du bliver bidt af en gal farveblyant, findes der mange forskellige malebøger at tage fat på. En del voksne har allerede

kastet sig over *mandalas*, som er tegninger, der kan minde om mønstre fra et kaleidoskop. I 2010 kom malebogen *Malebog*, hvor 66 kendte kreative danskere havde tegnet de første streger, og børn og voksne så selv kunne tegne videre. Et internationalt hit, som også er at finde blandt bestsellerne, er *Secret Garden – An Inky Treasure Hunt and Colouring Book*. Der kan man blive væk i en smuk verden af velklippede haver, myldrende blomster og fine smådyr.

Der er nu ikke nødvendigvis grund til at gøre store krumspring for at få fat i en af de bøger, vi har nævnt her. Din lokale boghandler, legetøjsbutik eller måske dit supermarked kan sikkert hjælpe dig godt i gang med at farvelægge dig til sindsro allerede i dag.

God fornøjelse.

FAKTA

Malebog – Tegn videre med 66 danske kunstnere

199 kr.
ISBN: 978-87-12-04614-1
Gads Forlag

Joanna Basford

Secret Garden – an inky Treasure Hunt and Colouring Book
Cirka 70 kr.
Laurence King Publishing Ltd.

Emma Farrarons

Mindful Malebog – Afstressende kunstterapi for travle mennesker
106 sider, 79,95 kr.
ISBN: 978-87-638-3928-0
Rosinante

FAKTA

SIND

mener...

Jens Ibsen, formand for SIND Nordjylland og en af drivkræfterne bag SINDs sommerhøjskole, oplever hvert år, hvordan kreativt arbejde giver sommerhøjskolens elever ro. At tegne i malebøger er bare ét eksempel på, at en kreativ syssel kan virke afslappende.

"Sindet har godt af at finde ro ved at koncentrere sig om noget, der ovenikøbet bliver til et produkt, som man er glad for. Det bliver en ro, som endda også er dynamisk, fordi den er kreativ," siger Jens Ibsen.

Her kan du prøve malebøger for voksne.
Illustrationen er bragt med tilladelse fra forlaget

Boganmeldelserne i SINDbladet, der ikke nødvendigvis afspejler Landsforeningen SINDs synspunkter, er denne gang skrevet af Kim Engelbrechtsen. Han har bl.a. skrevet bogen "Mani og Depression." Læs mere på www.kims-bog-korner.dk.

Mange af de foregående sider i dette blad handler om børn, og Kim Engelbrechtsen tager her tråden op i juni måneds anmeldelse af en bog, der et år efter udgivelsen fortsat er meget anbefalelsesværdig.

Lisbeth Jørgensen m.fl.

Børn og angst

Håndbog til forældre og andre voksne omkring barnet

AF KIM ENGELBRECHTSEN

Angstlidelser hos børn er "usynlige" i forhold til sygdomme som ADHD med symptomer som uopmærksomhed, hyperaktivitet og impulsivitet. Derfor har angsten ikke fået særlig stor opmærksomhed, og der er meget få behandlingstilbud.

Men problemet er faktisk meget stort. Man regner med, at fem pct. af de danske børn lider af en eller anden form for behandlingskrævende angst. Det svarer til én i hver skoleklasse.

Bogen "Børn og angst" tager problemet op på en meget konstruktiv og overskuelig måde. Bogen er tænkt som en håndbog til forældre og andre omkring barnet, og den indeholder en række gode råd til, hvordan man kan hjælpe barnet med at slippe angsten.

Bogen er opbygget i to dele. Første halvdel beskriver de forskellige angsttyper – separationsangst (typisk adskillelse fra mor og far), enkelfobier (hunde eller højder), socialangst (andre mennesker og deres opfattelse af én), generaliseret angst (ikke noget bestemt = Søren Kierkegaards begreb "angest" uden objekt), OCD (tvangshandlinger og tanker) og panikanngst (pludselig og uden grund). Anden halvdel indeholder syv beretninger fra børn og forældre, som fortæller, hvordan det er at leve med angsten, og hvordan de kom igennem den. De har alle deltaget i et kognitivt behandlingsforløb på Angstklinikken på Aarhus Universitet – bestående af 10-15 sessioner over 3-4 måneder. En behandlingsform, der ifølge bogen har en høj succesrate, idet 60-70 pct. melder om stor gavn af behandlingen.

De forskellige redskaber i den kognitive terapi forklares i "Børn og angst" på en måde, så alle kan være med. Man bruger for eksempel noget, der kaldes "detektivtænkning." Her udfordres barnet til at lege detektiv i forhold til sine tanker. Eksempler på detektivspørgsmål: "Hvor sandsynligt er det, at det, jeg er bange for, vil ske? Gør jeg et større problem ud af

det, end jeg behøver? Kender jeg nogen, der har været i en lignende situation? Hvordan klarede de det?"

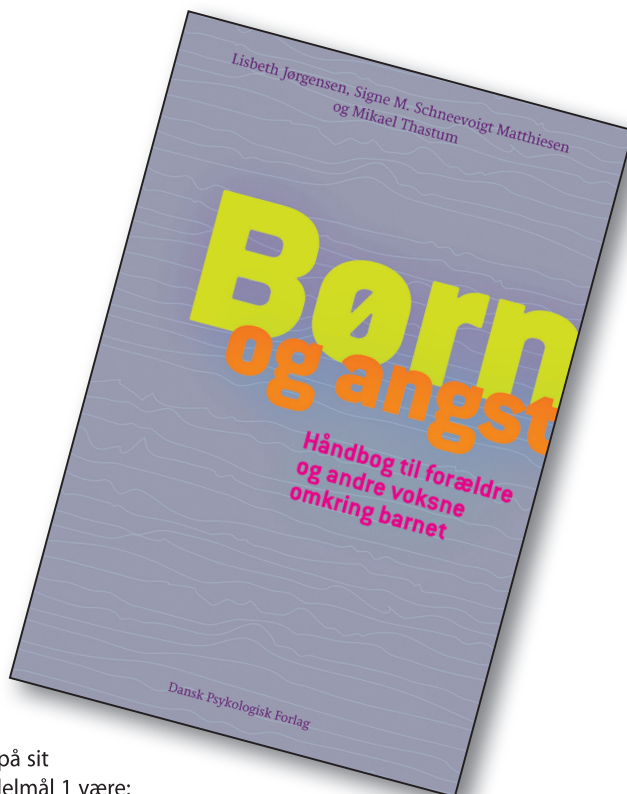
Et andet begreb, der bruges, er "trapestiger," hvor man gradvist slipper angsten ved at opstille delmål. Hvis angsten går ud på, at barnet vil sove hos mor og far og er angst for at ligge på sit eget værelse om natten, kan delmål 1 være: "At kunne sove på gulvet i mine forældres soveværelse." Delmål 2: "At kunne sove i gangen mellem soveværelset og mit eget værelse." Delmål 3: "At kunne sove på mit eget værelse med åben dør og tændt lys." Delmål 4: "At kunne sove på mit eget værelse med åben dør og slukket lys." Endemålet er: "At kunne sove på mit eget værelse med lukket dør og slukket lys."

I den kognitive terapi benytter man sig endvidere af belønning af barnet, når det har kastet sig ud i ting, der ellers normalt fremprovokerer angst, og ligeledes af "huskekort," hvor der fx kunne stå: "Jeg vil gerne sove i min egen seng, fordi det gør det nemmere for mig at sove sammen med mine venner. Der sker ikke noget, når jeg ligger på mit værelse." Man kan desuden lave hensigtserklæringer.

Den kognitive terapi handler om, at barnet lærer at håndtere svære situationer, også kaldet "mestring." Og forældrene kan i høj grad hjælpe barnet med dette. Det kan de blandt andet gøre ved at fokusere på de positive aspekter ved det vanskelige – altså at tale om de ting, der er lykkedes.

Bogens vel nok vigtigste råd til forældrene lyder sådan her:

"Skru ned for samtaler om det, som barnet ikke kan, og begynd i stedet at tale om de ting, barnet klarer."



Alt i alt en fin og nødvendig bog, der er skrevet i et sprog, alle kan følge med i.



Børn og angst
Lisbeth Jørgensen, psykolog og specialist i psykoterapi.

Signe M. Schneevoigt Matthiesen, psykolog med efteruddannelse i kognitiv terapi, ph.d. i sundhedspsykologi.

Mikael Thastrum, professor i klinisk børnepsykologi og sundhedspsykologi og leder af Angstklinikken for Børn og Unge i Aarhus.

158 sider, 269 kr.
ISBN: 978-87-7706-892-8
Dansk Psykologisk Forlag 2014

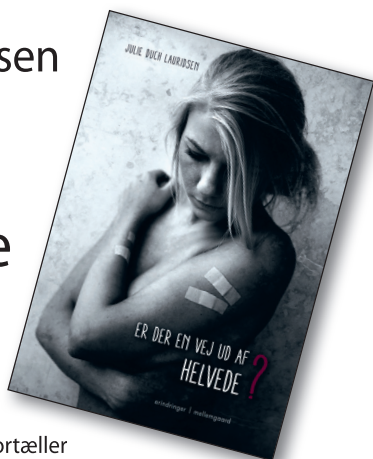
Julie Duch Lauridsen

Er der en vej ud af helvede

Den unge forfatter Julie Duch Lauridsen (f. 1995) fortæller om sit liv med OCD, depression, invaliderende selvværdsproblemer og selvmordsforsøg. Men bogen fortæller også om, hvordan forfatteren har overvundet disse problemer og er kommet ud på den anden side.

Bogen giver et indblik i emnerne psykisk sygdom, ensomhed og selvværdsproblemer, og den kan læses af alle. Bogens vigtigste budskab om, at der er en vej ud af helvede, er især relevant læsning for mennesker, der oplever de samme problemer som forfatteren.

Julie Duch Lauridsen
Er der en vej ud af Helvede?
342 sider, 269,95 kr.
ISBN: 978 87 93270 00 8
Forlaget Mellemsgaard



Kate Collins-Donnelly

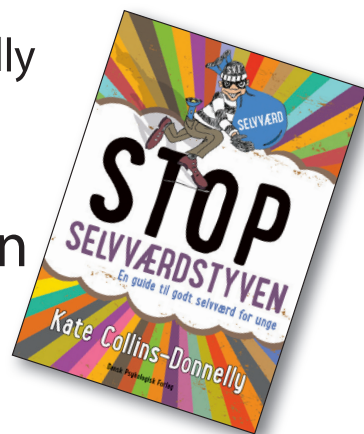
Stop selvværdstyven

Er du ung, og kunne du godt bruge et boost til dit selvværd? Eller kender du en ung med selvværdsproblemer? Så kan denne bog måske være en hjælp.

“Stop selvværdstyven” er en praktisk guide til unge, der ønsker et bedre selvværd. Bogen kan ved hjælp af eksempler fra det virkelige liv og en masse aktiviteter give den unge en bedre forståelse for sit eget selvværd og viden om, hvordan det kan styrkes.

Bogen bygger på principper og teknikker fra kognitiv adfærdsterapi og mindfulness, og den kan læses af unge alene, men den kan også læses i fællesskab med forældre og behandlere.

Kate Collins-Donnelly
Stop selvværdstyven – En guide til gode selvværd for unge
240 sider, 249 kr.
ISBN: 978 87 7158 166 9
Dansk Psykologisk Forlag



James W. Pennebaker
& John F. Evans

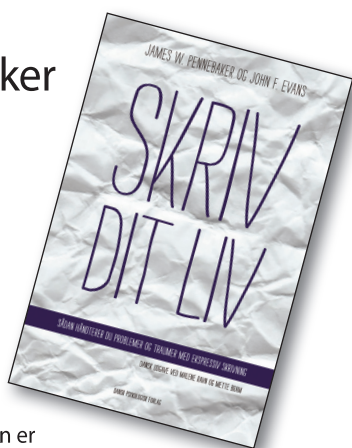
Skriv dit liv

Skriv om det, der holder dig vågen om natten, og få det bedre. Det er tanken bag bogen “Skriv dit liv.”

Bogen forudsætter ikke, at læseren er god til at skrive, men giver en introduktion til ekspressiv skrivning, og gennem en række skrivøvelser og tilrettelagte forløb vil læseren ifølge forfatteren kunne løsne op for sine problemer, forbedre sit helbred og opbygge sin modstandskraft.

Så kan du lide at skrive, og er der noget, der nager dig, kan denne bog måske være det, der skal til for at give dig en ny forståelse for dig selv og din omverden og bringe dig videre.

James W. Pennebaker og John F. Evans
Skriv dit liv – Sådan håndterer du problemer og traumer med ekspressiv skrivning
240 sider, 249 kr.
ISBN: 978 87 7158 1027
Dansk Psykologisk Forlag



Thalma Lobel

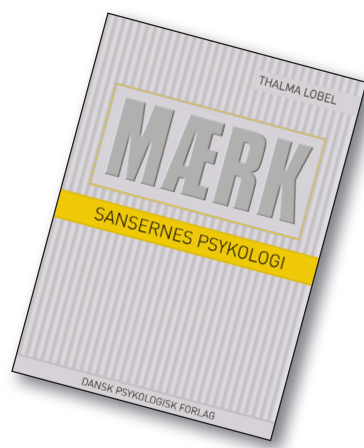
MÆRK – Sansernes psykologi

Vidste du, at varme skaber til-lid? Tyngde signalerer seriøsitet? Og farven rød vækker opmærksomhed, men svækker dine præstationer?

“MÆRK – sansernes psykologi” handler om, hvordan vores sansninger påvirker vores følelser, adfærd og beslutninger. Læseren vil lære at genkende udefrakommende faktorer, der påvirker dennes humør og adfærd, og tage højde for disse i både privat- og arbejdslivet.

Bogen er let tilgængelig og henvender sig til alle, der interesserer sig for, hvordan menneskers omgivelser kan påvirke deres følelser og beslutninger.

Thalma Lobel
MÆRK – Sansernes psykologi
256 sider, 349 kr.
ISBN: 978 87 7158 1089
Dansk Psykologisk Forlag



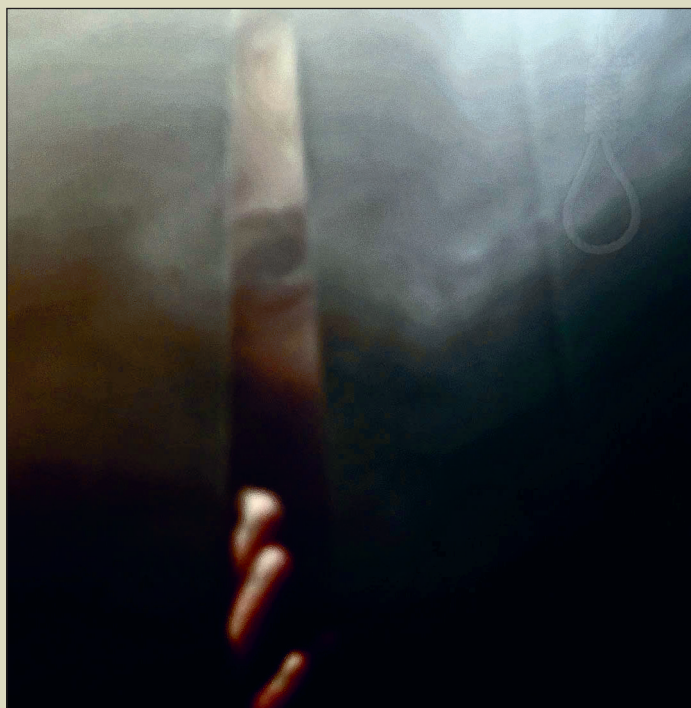
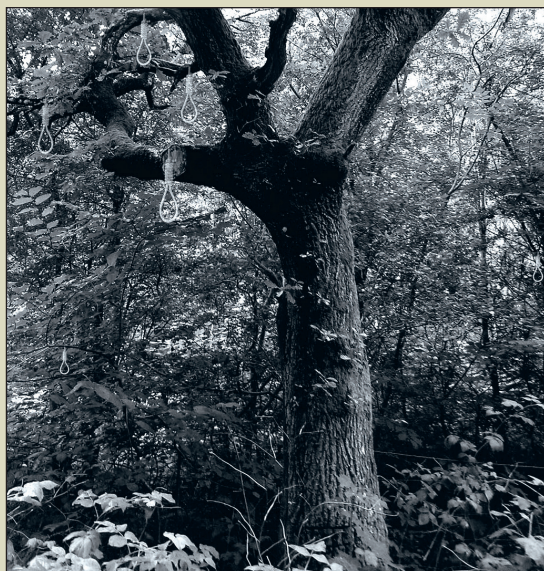
Digte

Redaktionen modtager ofte digte. Husk, at du også kan læse, præsentere og diskutere poesi på SINDs hjemmeside. I tastende stund rummer www.sind.dk 400 indlæg om poesi og 304 kommentarer

På denne side bringer vi ofte digte fortalt i billedsprog. Men man siger, at billeder siger mere end 1.000 ord, og derfor bringer vi i dette nummer kunstneriske fotografier i stedet.

Billederne er taget af Tina Kragh Kristensen som en del af et fotoprojekt omhandlende sindet og sindslidelser. Tina har flere gange tidligere haft fotos i dette blad, ligesom hun i en artikel har fortalt, hvordan arbejdet bag kameraet og den efterfølgende bearbejdning af billederne giver hende en følelse af ro.

Vil du se flere af Tinas fotos, så se SINDbladet fra oktober 2012 og fra februar 2015 på www.sind.dk/bladet



Invitation til dialog:

Ti forslag til politikere og jobcentre

Skizofreniforeningen efterlyser i dette debatindlæg ændringer af den måde, jobcentrene møder mennesker, der er ramt af skizofreni

AF BENTE FRIBORG, CARSTEN WILKEN OG SVEN ASGER SØRENSEN, SKIZOFRENIFORENINGEN



Foto: SIND

Bente Friberg er formand for Skizofreniforeningen

Skizofreniforeningen har til formål at yde støtte og hjælp til personer, der er ramt af skizofreni, og deres pårørende med henblik på at skizofreniramte får et bedre liv trods deres svære psykiske sygdom.

Et bedre liv får de skizofreniramte blandt andet ved at have et arbejde, som fylder deres tilværelse og giver en følelse af, at de yder noget for samfundet og ikke blot er en belastning. Flere undersøgelser har vist, at det at være i arbejde fremmer livskvaliteten og selvværdet for de skizofreniramte. Her spiller jobcentrene en rolle ved at være en instans, der kan hjælpe den skizofreniramte til at få et job, som vedkommende kan klare. Derfor ønsker vi at komme i dialog med de ansvarlige politikere og jobcentrene i håb om, at vi i fællesskab kan opnå bedre forhold for skizofreniramte.

Trusselsbreve

Det er vores opfattelse, at personalet i jobcentrene er engagerede og yder et stort arbejde for at hjælpe personer, der er arbejdsløse, til at få et job. Men fra en del af vores medlemmer, der har eller har haft kontakt til jobcentrene, hører vi, at de ofte ikke bliver forstået og heller ikke får den hjælp og støtte, de har behov for. Eksempelvis sker det ikke helt sjældent, at skizofreniramte får "trusselsbreve" om deres øko-

nomi som fx: "Da du er udeblevet fra dit beskæftigelsestilbud, skal kommunen foretage et fradrag ..." uden at det bliver undersøgt eller belyst, hvorfor han er udeblevet. Dette er uheldigt, da det ikke fremmer den syges ønske om og behov for at blive inddraget som en naturlig repræsentant i det danske samfund.

Efteruddannelse

En grund til, at disse frustrationer opstår hos de skizofreniramte og deres pårørende, er, at de alt for ofte møder forskellige sagsbehandlere, således at der ikke opstår den tillid mellem sagsbehandler og klient, som er så vigtig for et godt og positivt resultat. En anden grund er utvivlsomt, at sagsbehandlere ikke har tilstrækkeligt kendskab til skizofreni, og til hvad den enkelte klient kan magte. Dette kan man naturligvis ikke bebrejde sagsbehandlere, da de ikke er uddannede hertil, hvilket vi mener, er en mangel. I Skizofreniforeningen mener vi, at man vil kunne opnå væsentligt bedre resultater med at få skizofreniramte i arbejde, hvis der på de forskellige jobcentre er behandlere, der har fået en efteruddannelse, så de bliver bedre i stand til at varetage disse klienters sagsbehandling.

Vi har således en række forslag, som vi gerne vil drøfte med såvel de politiske beslutningstagere som jobcentrene. Udover førnævnte behov for uddannelse og forståelse på jobcentrene vil vi gerne pege på andre forhold, som, vi mener, vil kunne fremme mulighederne for, at skizofreniramte kan indgå på arbejdsmarkedet. At opnå det vil givetvis også være en økonomisk gevinst for samfundet.

- 1) At der i kommunerne kommer nogle sagsbehandlere, der har viden og ekspertise i skizofreni.
- 2) At mødet i jobcentret foregår i en stille lokalitet, hvor den skizofreniramte føler sig tryk ved at komme.
- 3) At den skizofreniramte bliver mindet om mødet via sms.
- 4) At det er den samme sagsbehandler fra gang til gang.
- 5) At den skizofreniramte ikke kan blive trukket i sin kontanthjælp og ikke modtager ubehagelige trusselsbreve.
- 6) At den skizofreniramte får et direkte telefonnummer til sin sagsbehandler.



SKIZOFRENIFORENINGEN

Vil du være med?

- Skizofreniforeningen blev marts 2015 en del af Landsforeningen SIND.
- Skizofreniforeningens formål er skabe et bedre liv for mennesker med skizofreni. Foreningen er åben for alle – både dem, der har en interesse i at deltage i frivilligt arbejde, og dem, som ønsker at støtte en god sag.
- Det koster ikke ekstra kontingent at deltage i Skizofreniforeningen eller i SINDs aktiviteter.
- Hvis du er medlem af SIND og også gerne vil følge Skizofreniforeningen, skal du blot opdatere dit medlemskab. Læs mere på www.sind.dk/skizofreniforeningen om, hvordan du gør.

- 7) At man i jobcenteret retter sig efter de speciallægeerklæringer, kommunen i dyre domme har fået udfærdiget.
- 8) At man i jobcenteret retter sig efter de resultater, der kommer fra afklaring af jobbene, som kommunen i dyre domme har fået udfærdiget.
- 9) At den skizofreniramte tydeligere gøres opmærksom på, at man har ret til en bisidder med udtaleret.
- 10) At der lægges en konkret plan med en holdbar tidsramme.

Annonce

BenzoRådgivningen

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





Brochure om borderline

En af SINDs mest populære udgivelser er brochuren om Borderline. Denne og andre SIND-foldere kan du selv downloade via www.sind.dk/brochurebibliotek eller bestille via www.sind.dk/webshop.

Brochuren, der er gratis, henvender sig både til mennesker, der er ramt af sygdommen, og til deres pårørende.

Forfatter er Pia Glyngdal. Brochuren er på 36 sider.

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
- Tag en bisidder med

BØGER

“Håndbog for psykiatribrugere og pårørende – Kend dine rettigheder” 100,-

ANDET

- Plasticposer med SIND-logo (295 x 390 mm) Gratis
- Rollup stander (ikke på lager, men kan leveres). Ved levering kan tekst m.m. “skræddersys” 1.000,-
- Pins 7,-
- Rygpose, sort med rødt logo 22,-
- Nøglering m. mønholder 10,-
- 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 www.sind.dk/webshop

Pjecer markeret med * kan også downloades fra www.sind.dk/brochurebibliotek

Her er et udpluk af aktiviteterne i SINDs regioner og lokalafdelinger. Ikke alt er med. Se mere lokalstof på www.sind.dk eller på Facebook

SIND Hillerød-Allerød

11 arrangementer i juni

Hvorfor ikke besøge SIND Huset på Milnersvej 13B i Hillerød? Huset ligger ca. 300 m. fra Hillerød Station og rummer mange spændende aktiviteter.

Alene i juni er 11 spændende arrangementer lagt i kalenderen. Derudover er huset åbent flere dage om ugen. Du kan læse mere om arrangementerne på SINDs hjemmeside: www.sind.dk/hilleroedalleroed

SIND Hjørring

Pårørendegruppe er populær i Hjørring



“Jeg har fundet ud af, at man jo ikke er den eneste, der står med de problemer.” Sådan sagde en af de 15 deltagere i SIND Hjørrings Pårørendegruppe – han er far til to psykisk sårbare drenge. I gruppen støtter man hinanden og drøfter personlige eller generelle spørgsmål. Alle har ret til at få emner belyst i en tryk atmosfære. Af og til holder man hyggaften, hvor der slet ikke tales sygdom. I stedet nyder deltagerne hinandens selskab over god mad. Gruppen er åben for nye deltagere. Se kontaktinformation for SIND Hjørrings formand bagerst i bladet.

SIND Frederikshavn

Kasper Lau fik Frivillighedsprisen i Frederikshavn Kommune

23-årige Kasper Lau, der ved seneste generalforsamling blev medlem af SIND Frederikshavns bestyrelse, fik den 30. april et særligt skulderklap.

Ved Frederikshavns Kommunes Prisfest 2015, hvor bl.a. borgmester Birgit Hansen (A) og formanden for Social- og Sundhedsudvalget Anders Broholm (V) fremhævede det frivillige sociale arbejde, gik årets frivillighedspris til Kasper.

Prisen på 10.000 kr. fik Kasper ikke mindst grundet indsatsen i ungdomsklubben “Bakkely,” han har taget initiativ til. Formålet er at give unge med psykiske lidelser mulighed for at møde andre. Foreløbig har man fået kontakt til flere end 50 unge. Dertil kommer 11 frivillige hjælpere.

Kasper, der til daglig arbejder som social- og sundhedsassistent, har gennem længere tid desuden været frivillig i SIND-nettet i Frederikshavn Kommune.

Vil du løbe med?

SIND anbefaler tre aktuelle løb i juni, august og september.
Læs mere på www.sind.dk/motion2015

DHL Stafetten i Aarhus den 19. august

Mindeparken, Aarhus, onsdag den 19. august kl. 18.00

SIND deltager i år i den årlige store DHL-stafet i Mindeparken, der den 18.-20. august afholdes med deltagelse af hundredevis af firmaer og foreninger samt tusindvis af løbere og tilskuere hver dag.

SIND har arrangeret, at vi stiller med fem hold med hver fem deltagere, så vi bliver 25 personer i alt. Tre af holdene er for gående, walkhold, hvis man foretrækker det.

Ruten er på 5 km. Bagefter har vi et telt med madkurv med lækkerier, vin, sodavand og masser af hygge. Vi får en sjov oplevelse sammen og er samtidig med til at vise mange, at SIND er på banen.

Pris: Gratis, hvis du løber for SIND. Vi får lavet en SIND løbe T-shirt til lejligheden.

Tilmelding: Du tilmelder dig på www.sind.dk/motion2015. Vi har et begrænset antal pladser, som gives væk efter først-til-mølle-princippet, så det er en god ide at tilmelde sig hurtigt.

DHL Stafetten i København den 26. august

Fælledparken, København, onsdag den 26. august kl. 18.00

SIND deltager i år i den årlige store DHL-stafet i Fælledparken, der i hele uge 35 afholdes med deltagelse af hundredevis af firmaer og foreninger samt tusindvis af løbere og tilskuere hver dag.

SIND har arrangeret, at vi stiller med fem hold med hver fem deltagere, så vi bliver 25 personer i alt. Man skal løbe 5 km rundt i Fælledparken. Bagefter har vi et telt med madkurv med lækkerier, vin, sodavand og masser af hygge. Vi får en sjov oplevelse sammen og er samtidig med til at vise mange, at SIND er på banen.

Pris: Gratis, hvis du løber for SIND. Vi får lavet en SIND løbe T-shirt til lejligheden.

Tilmelding: Du tilmelder dig på www.sind.dk/motion2015. Vi har et begrænset antal pladser, som gives væk efter først-til-mølle-princippet, så det er en god ide at tilmelde sig hurtigt.

Sankt Hans løbene den 1. september

Psykiatrisk Center Sct. Hans i Roskilde kl. 11.00

Du kan vælge mellem 2,5 km og 10 km.

Du får en T-shirt, en sandwich, juice, frugt og kaffe og lov til at nyde en dejlig dag ved Roskilde fjord, mens Wild and Gentle spiller uforglemmelig musik.

Pris: 125 kr. indtil den 25. august. Fra den 26. august koster det 150 kr.

Tilmelding: Du kan kun tilmelde dig online via <http://www.sct-hanslob.dk/>. Følg forberedelserne på Facebook.



REGIONSFORMAND:

Jens Ibsen
2327 0034
ibsenjens@gmail.com

Regionen organiserer desuden kommunerne Brønderslev, Jammerbugt, Rebild og Vesthimmerland

Frederikshavn

Irene Hjortshøj
2144 5362
irhj@frederikshavn.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
9798 1685/2460 3542
ambynors@mvb.net

Morsø

Steen Jensen
7774 2251
steen@morsland.dk



REGIONSFORMAND:

Palle Eli Jensen
8627 0973
palle.eli@gmail.com

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

Jeanette Juul Quaae
5051 7224
jjq@lillysminde.dk

Viborg

Orla Annexgård
8662 6457
familien.annexgaard@mail.dk

Herning-Ikast-Brande

Klaus Mejner Nielsen
2173 8519
tammelmask@hotmail.com

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

Palle Eli Jensen
8627 0973
palle.eli@gmail.com

Horsens-Hedensted

Marianne Jensen
2736 2191
hashfan08@gmail.com



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
7444 2935/2077 7320
lcand@mail.dk

Aabenraa

Carl-Erik Brodersen
6133 7479
ceb@bbsyd.dk

Tønder

Anne Hvidberg Jørgensen
7472 0826/2461 2009
annehvidberg@mail.dk

Haderslev

Lars Møller Nielsen
2938 8049
lars.nielsen.privat@hotmail.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)

Karen Baungaard
2979 4845
karbaun@gmail.com

Billund

Henrik Bartels Christensen
76720600
henrik_psyk@msn.com

Vejle

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



REGIONSFORMAND:

Mogens Nielsen
5544 4240/2257 3785
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
5991 2805/2299 8956
issv42@gmail.com

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 Stevns)

Kirsten Hansen
2236 9816
kirsten.hansen@beskedboks.dk

SINDS UDVALGSFORMÆND

BRUGERUDVALGET

Andreas Kilden
2757 4671
andreas@sind.dk

PÅRØRENDEUDVALGET

Inge Okkerholm
5993 1584
ingeok57@hotmail.com

PR-UDVALGET

Ingelise Svendsen
5991 2805
issv42@gmail.com

SIND-FOREDRAGSHOLDERE

SINDs sekretariat
3524 0750
landsforeningen@SIND.dk

AKTIVITETS- OG KURSUSUDVALGET

Leni Grundtvig Nielsen
4636 7651
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

Julie B. Andersen
5360 2200
sindnett@gmail.com

FREDERIKSHAVN

Jette Christensen
3011 3341
jjettedk@hotmail.com

ODENSE

Hanne Madsen
2749 8658
hbm1954@hotmail.com

AARHUS

Gitte Troelsen
2173 0473
sindnetaarhus@sind.dk

AALBORG

Kirsten Midtgaard
5050 4509
km@sind.dk

RØDOVRE

Kirsten Falster
3641 4904
kirsten.falster@mail.dk

SVENDBORG

Bente Rasmussen
6126 0568
skaaruporevin@c.dk

SKANDERBORG-SILKEBORG

Lise Wendelin Lauridsen
5337 2032
wendelin.lauridsen@me.com

**REGIONSFORMAND:**

Kirsten E. Hove
2326 0310
sindhovedstaden@gmail.com

København (Kommunerne København, Dragør og Tårnby)

Christian Ingemann
3337 4451
christian.ingemann@ft.dk

Frederiksberg

Jesper Steen Andersen
2515 8862
sindfrederiksberg@dbmail.dk

Vestegnen (Kommunerne Ishøj, Vallensbæk, Hvidovre, Brøndby, Høje Tåstrup, Albertslund 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-Gentofte-Lyngby

Svend Balle
5045 6402
svendbax@hotmail.com

Hillerød-Allerød

Birgithe Veistrup-Petersen
4090 3201
birgithvep@gmail.com

Fredensborg-Hørsholm

Esbjørn Molander
4914 7079
emol@pc.dk

Rudersdal

Merete Elleboe
3060 0530
merete.elleboe@gmail.com

Helsingør

Anni Jacobsen
4925 3383

Gribskov

Martin Holgersen
3116 5681
martin.holgersen@jubii.dk

Halsnæs

Anita Schnieber
6170 3046
anitaschnieber@yahoo.dk

Bornholm

Lars Christensen
5119 6444
larboch@paradis.dk

**FORMAND:**

Helge Toksvig Bjerre
2071 4707
helge@sindungdom.dk

**SKIZOFRENIFORENINGEN**

Bente Friborg
2172 0112
bentefriborg@gmail.com

SINDS RÅDGIVNINGER

Rådgivning? Ring 7023 2750

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

SINDs PÅRØRENDERÅDGIVNING

8612 4822
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. 5031 9025.

Silkeborg

Kun efter aftale på 8612 4822.

Odder

Åben rådgivning for pårørende og brugere sidste mandag i hver måned 18-20. Tlf.: 2127 7076 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: 8612 4822.

SIND Randers Lokalfdeling

Anonym rådgivning efter aftale på tlf. 8640 5489 el. mail: 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.

STOPPESTEDET

Jernbanegade 24B
5000 Odense C
Tlf. 6619 0326 – infostopstedet.dk

PSYKOLOGISK RÅDGIVNING – SIND I KØBENHAVN

Gratis psykologisk rådgivning, samtaler og grupper for pårørende og psykisk sårbare. Åben for personlig og telefonisk henvendelse hver tirsdag og torsdag kl. 17-19.
Slotsgade 2, 2. tv.
2200 København N
raadgivningen@sind-kbh.dk
3536 0904.
Se mere på www.sind-kbh.dk.

BENZO RÅDGIVNING

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

ÅBEN ANONYM RÅDGIVNING HILLERØD

Personlig eller telefonisk henvendelse SIND-huset, Milnersvej 13 B, 3400 Hillerød
Tirsdage 16-18, torsdage 14-17.
Telefonsvarer udenfor åbningstiderne 4826 7888 eller raadhillerod@sind.dk.

PSYKOLOGISK RÅDGIVNING FREDERIKSBERG

Onsdag 17-18
2349 0201.

PSYKOLOGISK RÅDGIVNING HJØRRING LOKALAFDELING

Gratis anonym rådgivning Østergade 9, Hjørring. Hver torsdag kl. 16-18.
Tlf. 2383 1184.
Rådgivningen har også tilknyttet en præst, der kan træffes på tlf. 9896 0398. For aftale om bisiddere og besøgsvenner ring til 2926 2053, 2383 1184 eller 9898 6242, Erik Christoffersen.

HAR DU BRUG FOR EN SIND-BISIDDER?

SIND har uddannet en række frivillige bisiddere, som kan hjælpe.
Kontakt SINDs landsdækkende telefonrådgivning på 7023 2750, hvis du har brug for en bisidder.
Du kan læse mere på www.sind.dk/sind-bisiddere

**Støt SIND**

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

Rock og recovery

Teksten, tonerne og energien tog til, da fire musikinteresserede mænd, der alle har en diagnose inden for skizofreniområdet, mødtes for at dele personlige oplevelser. Projektet har nu udviklet sig fra et lukket musikterapeutisk rum til en nyudgivet CD og foredrag med melodisk fokus på at fortælle mændenes historier til omverdenen

AF CECILIE SKOV LARSEN

Psykisk sygdom kan føre til en følelse af ensomhed. Den syge kan let føle, at vedkommende står alene med sygdommen, og at andre ikke forstår den syges situation. Derfor startede to musikterapeuter, ansat i Kolding Kommune, i 2014 et projekt, der skulle skabe fællesskab blandt deltagerne.

”Formålet var, at deltagerne kunne spejle sig i andre, der havde nogle erfaringer, de kunne genkende,” siger musikterapeut Trine Hestbæk. Dette lykkedes, og efterhånden ønskede deltagerne at dele deres sange og historier med omverdenen.

Hans Jørgen, der har været med i projektet, har været glad for, at projektet både har fokuseret på det tætte fællesskab deltagerne imellem og på det udadvendte arbejde med at dele historierne og sangene.

”Vi har skabt en tillid i gruppen, hvor vi kan snakke om alt. Vores gruppe er et fristed. Men samtidig er det godt, der er kommet en CD, for det er vigtigt at fortælle om sygdommen, og

hvad man har været igennem,” fortæller Hans Jørgen.

”Sangen er en god måde at fortælle historier og bryde tabu, for det er nemmere at sige ting gennem sang,” fortsætter han.

Siden indspilningen af CD'en har gruppen været ude og præsentere deres sange tre gange tre gange, og responsen har kun været positiv. Ifølge Hans Jørgen har den positive respons og deltagernes fællesskab gjort, at han er blevet mere udadvendt og har fået et større selvværd.

Har fået tiltro til sig selv

Peter, der også har deltaget i projektet, har ligeledes oplevet positivt udbytte af at have deltaget i projektet:

”Jeg har fået en tiltro til tilværelsen og en følelse af at høre til i en gruppe. Projektet har været et lys i mørket, som har givet mig håbet igen,” siger Peter.

Titlen 'Skitser fra et fællesskab' henviser til, hvordan gruppen prøver at få noget ud af skabet, som man ellers ikke taler om. Derfor skabte de fire stole – de stole gruppen har siddet på i musikhuset. Et sted med et fællesskab, hvor man forstår hinanden



Det lå ellers ikke i kortene, at projektet skulle blive så stor en succes, for da Peter blev spurgt, om han ville deltage, var han skeptisk.

”Jeg var ikke sikker på, at jeg kunne skrive sange, og fordi det var intensivt, var det også meget hårdt i starten,” fortæller han. Men Peter har altid været interesseret i musik, og når gruppen i dag har lavet en CD, giver det Peter en følelse af at kunne noget. Denne følelse styrkes, når gruppen præsenterer deres musik for fremmede:

”Vi kan noget, der bliver værdsat og betyder noget for andre mennesker. Det giver mig tiltro til mig selv.”

- Musikken er dansksproget og alsidig.
- Stilen varierer fra rock til singer-songwriter, pop og spoken words.
- Gruppens sange kan høres på www.musikterapi.aau.dk/cedomus/psykiatriske-tilstande/socialpsykiatrien/ eller købes ved henvendelse til Marielund – Center for Socialpsykiatri, musikterapeut Trine Hestbæk.