



SINDbladet

Nr. 3 | Juni 2016 | SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed



SIND Ungdom er flyvende

Mød SIND på Folkemødet

Førstehjælp | Forsikringer | Erstatning efter selvmord

Den svære debat

Om vold og drab på botilbud

Den offentlige debat har igen-igen været præget af de elendige vilkår på en række botilbud



Foto: Niels Åge Skovbo

AF KNUD KRISTENSEN, LANDSFORMAND

Denne gang var det drab på en medarbejder på det socialpsykiatriske botilbud Center Lindegården, der fik aviserne til at finde de store skrifttyper frem.

SIND har gennem lang tid forsøgt at råbe de ansvarlige op. Vi har (bl.a. her i bladet) gjort opmærksom på, at der på mange botilbud hersker utålelige forhold for beboere og ansatte. Pårørende og tidligere ansatte har været med til at sætte fokus på dette.

Midt i postyret omkring Center Lindegården kom en tværgående analyse af ti tilfælde af vold på botilbud og forsorgshjem, samt Socialtilsynets evaluering af Sundbygård. Endelig kom det også frem, at Arbejdstilsynet har udtalt skarp kritik af, at der har været flere tilfælde, hvor praktikanter har arbejdet alene på Bostedet Blåkærgård i Region Midtjylland, (hvor der for fire år siden var en medarbejder, der blev dræbt).

Samlet dokumenterer de mange evalueringer og historier, at det stadig står mere end slemt til på mange botilbud.

Før strukturreformen i 2007 havde vi landet over en række højt specialiserede socialpsykiatriske tilbud – herunder botilbud. Efter strukturreformen har kommunerne stort set hjemtaget samtlige tilbud, og man visiterer i dag borgere til botilbud efter pris og ledige pladser frem for efter den enkeltes behov.

Resultatet er, at borgere med massive problemer (som fx svær skizofreni og et samtidigt

omfattende kaotisk stofmisbrug) placeres sammen med borgere med svære angsttilstande uden et samtidigt misbrug.

Ingen medarbejder kan være specialist på alle områder, så medarbejderne står oftere og oftere overfor udfordringer, de ikke magter. Samtidig er der skåret ned på bevillinger og normeringer.

Alle har vidst, at det måtte gå galt, men de ansvarlige har holdt vejret og håbet det bedste.

Efter fem drab på fire år er det nu tilsyneladende gået op for selv de mest virkelighedsfjerne ledelser, at det ikke går længere. Der må ske noget.

Det er svært ikke at udbryde "hvad sagde vi," men det gør vi ikke. Vi går gerne ind i en konstruktiv dialog.

Der er kun ofre

Når aviserne finder de store typer frem, føler mange SIND-medlemmer, med rette, at mennesker med psykiske lidelser fremstilles som voldsmonstre og medarbejderne som ofre.

Sandheden er, at der i disse sager kun er ofre. Den medarbejder, der bliver udsat for vold, såvel som den beboer, som omstændighederne gør til volds- eller drabsmand, får ødelagt deres liv. Familierne til både gernings-

mænd og ofre betaler også en ufatteligt høj pris.

Meget ofte er såvel gerningsmand som offer for vold beboere på samme botilbud.

Vi skal turde tage en debat om dette omtålelige emne.

Det betyder også, at vi må drøfte, om vi bliver nødt til at acceptere, at beboere, som er til fare eller væsentlig ulempe for medbeboere og medarbejdere, kan tvinges til at flytte. Det betyder også, at vi må drøfte, om medarbejdere i de kommunale botilbud skal have adgang til flere oplysninger om de enkelte beboeres vanskeligheder.

Dette skal vi gøre for at beskytte de øvrige beboere og medarbejderne.

Vi skal naturligvis stille krav om, at de berørte beboeres retssikkerhed ikke krænkes unødigt, og man skal selvfølgelig ikke bare smides på gaden.

Der er behov for højt specialiserede tilbud, hvor disse meget syge mennesker kan tilbydes den fornødne behandling i trygge rammer. For os meget gerne steder, hvor der er medarbejdere fra regionspsykiatrien og kommunen, der arbejder sammen om at hjælpe borgerne.

Det er vigtigt, at vi får slået fast med syvtommersøm, at løsningen ikke er at tillade tvang på botilbud.

Hvis tvang er nødvendig, skal det – som nu – foregå under det regelsæt, der findes i psykiatriloven.



SINDbladet
45. årgang
ISSN 1603-7057

Udgiver
SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed
Blekinge Boulevard 2,
2630 Taastrup
Tlf.: 3524 0750
landsforeningen@sind.dk
www.sind.dk
Mandag-torsdag kl. 10-15
Fredag kl. 10-13

Redaktør
Henrik Harring Jørgensen

Redaktion
Knud Kristensen (ansvarshavende), Jesper Steen Andersen, Lenart Karlín, Bjørn Medom Nielsen, Niels Chr. Jensen og Ingelise Svendsen.
redaktionen@sind.dk

Følgende har også bidraget: Peter Rathmann, Anders Michaelsen, Ole Riisgaard, Cille Holm, Kristian Bennedsen, Carolline Livingstone, Maja Einfeldt, Mette Vestergaard, Emilie S. Henriksen og Jimmi Choi Brink Jensen.

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.

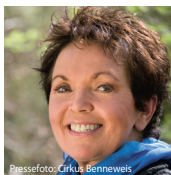
Annoncer
Kontakt Henrik Harring Jørgensen. hhj@sind.dk
Priser:
Helside: 16.000,-
Kvartside: 3.900,-
SIND-medlemmer får 15 pct. rabat.

Forsidefoto
SIND Ungdom

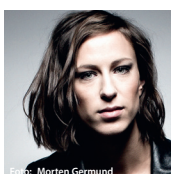
SINDs ambassadører



Poul Nyrup Rasmussen



Diana Benneweis



Mathilde Falch

Materiale til bladet

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

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

Abonnement
Kr. 280 årligt.

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

Tryk
KLS 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 SIND.



SIND arbejder for sundhedsfremme gennem trivsel, forebyggelse og recovery.



5041 Trykkeri 0016



Nr. 601
KLIMA-NEUTRAL
TRYKSAG



I DETTE NUMMER

- /6 **X i kalenderen**
- /8 **På vej mod forsikring til alle**
I 2012 og igen i 2014 blev overskrifterne i medierne store, da SIND satte fokus på, at mennesker, der har eller har haft en psykisk sygdom, kan opleve problemer med at tegne en forsikring. Siden har dialogen mellem forsikringsbranchen og psykiatriganiseringerne medført konkrete forbedringer. Alle har nu mulighed for at tegne forsikringer bortset fra livsforsikringer, hvor SIND fortsat arbejder for at forbedre forholdene. SINDs næstformand Kristian Bennedsen gør her status over vejen mod realiseringen af SINDs mål om forsikringer til alle.
- /10 **Drabsmanden er også et offer**
Så skete det igen – dét der ikke må ske. En ansat på et psykiatrisk bosted blev dræbt af en beboer, som var forpint, fejlanbragt og udskrevet for tidligt.
- /13 **Erstatning efter selvmord**
Langt flere kan få erstatning efter et selvmord eller et selvmordsforsøg, hvis de ellers er klar over muligheden. Patienterstatningen opfordrer sundhedspersonale til at informere bedre.
- /14 **Ny bog åbner vinduer ind til en verden, kun få kender**
Responsen var omfattende, overvældende og særdeles positiv, da Caroline Livingstones bog "Nat i april" udkom. Udover interviews med en lang række medier medførte bogen dialog med mange pårørende, professionelle og psykisk sårbare.
- /16 **Tandproblemer dræner også energi og livsglæde**
Mundtørhed og dårlig mundhygiejne i forbindelse med psykisk sygdom kan resultere i store problemer for de, der rammes. Et nyt forskningsprojekt på University College Syddanmark belyser, hvad det betyder for skizofreniramte i deres hverdag, hvis de får svampeinfektioner i munden og smerter grundet huller i tænderne.
- /18 **Mød SIND på Folkemødet og på Facebook**
Aktivitetsniveauet bliver højt i SINDs telt på Folkemødet på Bornholm. Vi glæder os til at byde velkommen til en række vidt forskellige debatarrangementer.

- /20 **Medlemskonferencen 2016: Færre får pension, kun få får fleksjob**
SINDs næstformand Kristian Bennedsen kridter her den politiske bane op inden efterårets medlemskonference. Siden 2010 er antallet af pensioner på grund af psykisk sygdom faldet med 75 pct. til blot 1.585 personer i 2014. For alle andre handicap er faldet kun 50 pct. Efter reformen af førtidspension og fleksjob er psykisk sygdom således blevet en sjælden årsag til pensionering. Samtidig er der meget store geografiske forskelle i tallene fra kommune til kommune, viser SINDs undersøgelse.
- /22 **Medlemskonferencen 2016: Sygdom holder ikke fri efter kl. 16**
På SINDs medlemskonference deler behandlingstilbuddet Dankbar viden om, hvordan 80 unge her – trods nederlag og alvorlig psykisk sygdom i bagagen – har fundet en vej til job eller uddannelse. Nøgleordene er tålmodighed og tilgængelighed. De unge, der er visiteret til det højt specialiserede behandlingstilbud, kan næsten døgnet rundt få støtte og opbakning. Dankbar efterlyser en lovændring, så flere unge kan få særlig hjælp, efter de er rundet 18 år.
- /25 **Ny formand for Skizofreniforeningen**
Holger Steinrud, Skizofreniforeningens nye formand, glæder sig over øget interesse for foreningen, som er en del af SIND.
- /26 **Førstehjælp: Det er svært, men du kan hjælpe**
Kloden rundt markeres Sindets Dag den 10. oktober. Blandt temaerne i år er mental og psykologisk førstehjælp. SINDs telefonrådgivning bliver hver dag kontakttet af mennesker, som på den ene eller anden måde har psykisk sygdom inde på livet.
- /27 **Temaet til Sindets Dag: Psykologisk og mental førstehjælp**
Rigtig mange SIND-lokalafdelinger arrangerer aktiviteter på Sindets Dag den 10. oktober, hvor årets tema nu er klar.
- /30 **Opskrifter**
- /36 **Vil du hjælpe SIND med at hjælpe andre?**

FASTE RUBRIKKER

- /02 **Leder**
- /02 **Kolofon**
- /04 **SIND i medierne**
- /23 **Støt SIND**
- /24 **SIND Ungdom**
- /28 **Bøger**
- /31 **Lokalnyt**
- /34 **Regions- og lokalformænd**
- /34 **SIND-nettets koordinatore**
- /34 **SINDs udvalgsformænd**
- /35 **SINDs rådgivninger**

SIND i medierne: Travlhed efter deadline

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

Målt på medieomtalen har april og maj været travle måneder for SIND. Også efter deadline på dette blad har medieomtalen været omfattende. SIND har været citeret i adskillige artikler om tryghed på bosteder udover dem, du kan se resumer af her på siden. Fx zoomede Ekstra Bladet den 6. maj ind på problemer med narko og vold på bostedet Sundbygård i København. Samme dag omtalte en lang række medier SINDs kritik af væksten i forbruget af medicin til børn. Maj måned bød også på kritik af, at kommunerne ofte sender svage borgere i ressourceforløb. Endelig offentliggjorde TV SYD den 12. maj flere historier om, at en 30-årig mand gennem otte måneder på psykiatriske afdelinger i Vejle og Kolding havde båret et navneskilt med en lægetitel, selvom han ikke havde autorisation som læge. SINDs næstformand Kristian Bennedsen kritiserede skarpt sagen.

Alle historierne kan du se resumer af på SINDs side Facebook. Det sker ofte, at SINDs opslag skaber debat. Hvis du har lyst til at læse selv eller bidrage, så skal du blot søge på SIND eller klikke på linket på forsiden af www.sind.dk.

/hbj



Ritzau: Tvang bruges stadig for ofte i psykiatrien

(8. april) Generelt blev der brugt mindre tvang i psykiatrien i 2015 i forhold til tidligere. Men der er også stigninger i nogle regioner i forhold til brugen af beroligende medicin og fastholdelse. Det viser en opgørelse fra Sundhedsstyrelsen, skriver Ritzau.

Godt, men ikke godt nok, lyder den overordnede vurdering fra SINDs landsformand, Knud Kristensen.

"Vi er glade for, at vi kan se et fald i anvendelsen af bæltefikseringer, men desværre har det nogle steder ført til en stigning i brugen af beroligende medicin til tvang. Så der er noget, der tyder på, at en del af det bare er flyttet over til andre tvangsformer."

/ami

BT: Forkert demensdiagnose kan gøre folk mere syge

(16. april) Personer, der ved en fejl diagnosticeres med demens, risikerer at blive mere syge, hvis de eksempelvis lider af en depression. Derfor er det stærkt kritiseret, at over 40 pct. af demensdiagnoserne, der bliver stillet for personer under 65 år, er forkerte. Det mener landsformanden for SIND, Knud Kristensen:

"Noget af den medicin, man behandler demens med, kan have den bivirkning, at man får en depression, og nogle af dem, som får stillet diagnosen demens, men ikke lider af det, har faktisk en depression i forvejen."

Knud Kristensen påpeger, at antallet af fejl diagnoser er alt for højt:

"Det er uforståeligt, at man kan have så mange fejl, og også helt uacceptabelt for dem, som får stillet en forkert diagnose."

/ami

DR København:

Mangel på botilbud: Ventetid skader psykisk syge og socialrådgivere

(13. april) Psykisk syge får det værre, og arbejdet bliver sværere for socialrådgivere, når ventetiden på et botilbud bliver for lang.

Psykisk syge venter i gennemsnit ni måneder på at få plads på et botilbud i København, viser tal fra Københavns Kommune som Socialrådgiverforeningen har fået aktindsigt i. Den lange ventetid er først og fremmest skadelig for den syge, og så besværliggør den forholdet mellem patient og socialrådgiver, lyder kritikken:

"Man møder borgere, der er meget udsatte og har set sig sure på systemet, blandt andet på grund af ventetider," siger Rasmus Balslev, der er fællestillidsmand for socialrådgiverne i Københavns Kommune.

SINDs landsformand, Knud Kristensen, er også bekymret for de lange ventetider: "Så får man jo ikke den behandling, man har brug for og krav på. Det betyder i værste fald, at sygdommen bliver forværret og måske kronisk," siger han.

/ami



Foto: www.colourbox.com

TV Øst: SIND-kritik af psykiatrien i Region Sjælland

(8. april) Efter en uge med tre episoder, hvor mennesker ramt af psykisk sygdom udløste dramatiske politiaktioner, kritiserede SIND regionens indsats overfor patienter, der har brug for hjælp.

"Der er for få sengepladser og for få hænder. Man kan ikke blive indlagt, når man trænger til det," sagde SINDs næstformand Ingelise Svendsen.

"Alle alarmklokker ringer i hele landet. Vi bliver nødt til at gøre noget," understregede hun og opfordrede politikerne til at træde i karakter og handle.

/hbj

Avisen.dk: Fælles forslag fra SIND, FOA og Københavns Kommune

(29. april) Flere medier omtalte det fælles udspil om forbedringer af sikkerheden på bosteder, som SIND, FOA og Københavns Kommune stod bag. (Se lederen og artikel side 12 i dette blad – red.)

Efter et godt møde fra morgenstunden hos socialborgmester Jesper Christensen (A) kunne trekløveret om eftermiddagen offentliggøre et forslag til en firepunkts handlingsplan for bostederne.

I handlingsplanen foreslås bl.a. en ny institutionstype, der kan rumme de potentielt farlige patienter, som både er ramt af psykisk sygdom og et misbrug. Hvis beboere på et bosted udgør en risiko, skal det være muligt at flytte vedkommende væk, hedder det bl.a. i planen, som også lægger op til udlevering af relevante oplysninger om den enkelte beboer til bostederne. Desuden understreges behovet for klare udskrivningsaftaler efter behandling på regionernes psykiatriske sygehuse.

/hj

TV 2 Nyhederne: Problematisk at penge til forbedringer ikke er anvendt

(19. april) I TV 2 Nyhederne kritiserede SINDs landsformand Knud Kristensen skarpt, at adskillige millioner kroner, øremærket til forbedringer af psykiatrien, aldrig er blevet brugt.

“Det er forfærdeligt. Man kunne måske forestille sig, at hvis de her penge havde været rigtigt anvendt, så kunne vi have undgået nogle af de her overfald og ligefrem drab på botilbuddene. Jeg kan ikke forstå det,” sagde han.

/hj



Foto: www.colourbox.com

TV 2 Lorry: SIND-kritik af for tidlige udskrivelser

(26. april) Alt for ofte udskrives patienter alt for tidligt fra psykiatrien og kommer videre til bosteder, selvom de stadig er meget syge. Det påpegede SINDs sekretariatschef Ole Riisgaard i TV 2 Lorry, der i en række indslag har fulgt op på sagen om drabet på en medarbejder på bostedet Lindegården.

Ole Riisgaard efterlyste flere ressourcer i psykiatrien, så patienterne får bedre behandling inden udskrivning.

/hj

Hillerød Posten: Bacon og dialog

(30. april) I SIND tales der om meget andet end psykiatri og sindslidelser. Når der hygges, kan snakken som alle andre steder i Danmark fx let komme til at handle om mad. SIND Hillerøds lokalformand Birgithe Veistrup-Petersen havde i pausen på landsmøde og medlemskonference vendt ideer til gode opskrifter med SINDs landsformand Knud Kristensen, hvorefter ideen om et utraditionelt arrangement i SIND Huset opstod.

Hillerød Posten bragte historien om arrangementet, hvor snakken var gået livligt bag gryderne.

Både socialt og kulinarisk blev arrangementet med flettet bacon en stor succes.

/hj

BT: God behandling er bedre end tvang

(29. april) Danske Regioner foreslog den 29. april, at der oprettes en ny type institution mellem bosteder og psykiatriske hospitaler. Her skal det bl.a. være muligt at anvende tvang – navnlig i behandlingen af misbrug.

SIND er imod mere tvang. SINDs landsformand Knud Kristensen sagde til BT:

“Vi skal ikke gå i panik og begynde at tale om mere tvang, fordi der er gået noget galt. Men hvis man kan lave en filial af den psykiatriske afdeling på bostedet, hvor der er medarbejdere fra regionspsykiatrien, så kan man lave tvang efter psykiatriloven,” sagde han og fortsatte:

“På den måde flytter man ikke tvangen ud på botilbuddet, men den psykiatriske afdeling ud på botilbuddene.”

/hj

Kristeligt Dagblad: 750 mio. kr. til socialt udsatte

(28. april) En lang række eksperter og organisationer roste i flere medier, at den A. P. Møllerske Støttefond har besluttet at donere 750 mio. kr. til indsatsen for at hjælpe socialt udsatte i Danmark.

SIND blev bl.a. citeret i Kristeligt Dagblad. Her sagde SINDs landsformand Knud Kristensen:

“Hele den sociale sektor er under pres, så det er en dejlig julegave at få i utide. Vi har ingen illusioner om, at det løser alle problemer, men alt, hvad der kommer vores vej, er vi glade for, så det er en god nyhed. Det giver mulighed for at gøre nogle forsøg på det sociale område, som kan pege fremad,” sagde han.

/hj



Modelfoto: www.colourbox.com

TV 2 Fyn: Diagnoser bruges forkert

(25. april) Sygdommen tvangsoverspisning, Binge Eating Disorder, er ikke godkendt som en diagnose. Derfor kan mennesker, der er ramt af denne type spiseforstyrrelse, ikke få ordentlig behandling, skrev TV 2 Fyn.

SINDs landsformand Knud Kristensen sagde:

“Jeg mener, problemet ligger i, at man bruger diagnoserne til andet end det, de var tænkt som. Det vil sige, at man i dag stort set ikke kan få hjælp i det kommunale system, hvis ikke der er en diagnose, og det var jo ikke det, der var meningen.”

/hj

X i kalenderen:

X Psykiaritopmøde den 1. oktober

Ikke alt er, som det plejer, når det næste Psykiaritopmøde traditionen tro for ottende år i træk afholdes den første lørdag i oktober. Topmødet for pårørende, professionelle, politikere og psykisk sårbare eller syge flytter nemlig fra Frederiksberg Gymnasium til Valby.

944 siddepladser står klar på Sankt Annæ Gymnasium. Der er gratis adgang for tilmeldte deltagere. Årets tema bliver erfaringer med peer to peer. Flere projek-



Foto: SIND

ter præsenteres, og der bliver masser af muligheder for at lytte og diskutere i mindre grupper. Flere foreninger, herunder SIND, arrangerer workshops.

Du kan senere på sommeren læse mere om Psykiaritopmødet på SINDs hjemmeside eller på www.psykisk-saarbar.dk

/hhj



Foto: SIND



Foto: SIND



Foto: SIND

X Tilmeldingsfristen til SINDs medlemskonference er den 13. juni



Foto: SIND

Her i bladet og på hjemmesiden har vi i månedsvis varmet op til SINDs

medlemskonference i Kolding den 17. og 18. september. Du kan læse meget mere om kon-

ferencen på side 20 til 23 i dette blad. Bemærk at tilmeldingsfristen er den 13. juni. Du kan tilmelde dig via www.sind.dk/medlemskonference.

Konferencen inkl. transport er gratis for medlemmer, der yder en aktiv indsats. Du er altså meget, meget velkommen, hvis du er medlem og yder en frivillig indsats som:

- Bestyrelsesmedlem eller suppleant i en af SINDs lokalafdelinger
- Telefonrådgiver i SINDs landsdækkende telefonrådgivning
- Bisidder i SINDs bisidderkorps
- Besøgsven i SIND-Nettet

- Frivillig i et samskabelsesprojekt mellem SIND og en kommune eller en region

Der er plads til 120 personer, og vi booker efter først til mølleprincippet. Hvis alle pladser er blevet optaget, imens dette blad gik i trykken, så kan du komme på venteliste via SINDs hjemmeside.

/hhj

Sommerlukket

SINDs sekretariat holder sommerlukket i uge 28 og 29 – fra den 11. til den 22. juli.

SINDs landsdækkende telefonrådgivning, telefon 7023 2750, er åben hele sommeren.

✗ Folkemødet den 16.-19. juni

Aktivitetsniveauet bliver højt i SINDs telt på Folkemødet på Bornholm. Vi glæder os til at byde velkommen til en række vidt forskellige debatarrangementer. Du kan læse mere om programmet på midtersiderne i dette blad og på www.sind.dk/fm2016.

Traditionen tro rapporterer vi løbende fra teltet på SINDs side på Facebook, hvor I, der ikke er på Bornholm, kan følge begivenhederne.

/hhj



Foto: SIND

Flere og flere følger SIND på Facebook



Væksten – 33 pct. på et år og 70 pct. siden 2014 – er flot, fordi SIND modsat mange andre organisationer og virksomheder stort set ikke har brugt penge på annoncering på Facebook. Det er i stedet følgernes engagement, kommentarer og delinger af historier, som gør flere og flere opmærksomme på SIND. I stedet for at bruge penge på digital markedsføring har vi derfor kunnet investere mere i at hjælpe andre.

Hvis du vil følge SIND på Facebook, kan du finde os via søgefeltet eller via linket øverst til højre på forsiden af www.sind.dk.

/hhj

Tidligere på foråret bød SIND på Facebook velkommen til de 2.000 nye følgere, der i løbet af de seneste 12 må-

neder har klikket på "synes godt om" SIND. Vi er superglade for opbakningen fra de flere end 8.000, som nu følger SINDs nyheder på Facebook.

Annonce

✗ Kurser for bestyrelsesmedlemmer i oktober

Emnerne til efterårets kurser for bestyrelsesmedlemmer og suppleanter er endnu ikke valgt, men tid og sted er allerede på plads. Hvis du er med i en SIND-bestyrelse, så sæt allerede nu kryds i kalenderen.

Region Nordjylland: 11. okt. kl. 16-20

Region Midtjylland: 12. okt. kl. 16-20

Region Syddanmark: 13. okt. kl. 16-20

Region Sjælland: 25. okt. kl. 16-20

Region Hovedstaden: 27. okt. kl. 16-20

Du kan læse mere om disse og andre SIND-kurser på www.sind.dk/kurstilmelding

Inge Lise Kromann Sørensens Fond for Sindslidende

Fondens formål er at udlodde rejselegater til ferieophold i ind- og udland for mindrebemidlede psykisk syge i Danmark, som ikke selv har mulighed for at finansiere rejse- og ferieophold for sig selv og eventuel ledsager, samt at udlodde uddannelseslegater til uddannelsesformål i ind- og udland for mindrebemidlede psykisk syge i Danmark, som ikke selv har mulighed for at finansiere sådanne uddannelsesformål.

Legatet er alene skattefrit i det omfang det bruges til ovennævnte formål. Legatet kan søges i perioden 15. juni 2016 til 15. juli 2016.

Legatets størrelse er på max. kr. 10.000,00. Legatet er skattefrit.

Ansøgningen skal indeholde en kort beskrivelse af ansøgeren og formålet med ansøgningen, samt hvilket beløb, der søges. Endvidere skal aktuelt indkomstgrundlag dokumenteres, ligesom en kopi af seneste års-

opgørelse bedes vedlagt. Bankkonto nr. bedes oplyst til eventuel overførsel af udloddet beløb.

Ansøgning med bilag skal sendes til Inge Lise Kromann Sørensens Fond for Sindslidende v/advokat Niels Eriksen, Vestergade 43, 1. sal, 5000 Odense C eller pr. mail til mail@ideal-law.dk.

Såfremt ansøgeren ikke har hørt noget inden den 1. september 2016, er ansøgeren ikke kommet i betragtning.

På vej mod forsikring til alle

I 2012 og igen i 2014 blev overskrifterne i medierne store, da SIND satte fokus på, at mennesker, der har eller har haft en psykisk sygdom, kan opleve problemer med at tegne en forsikring. Siden har dialogen mellem forsikringsbranchen og psykiatriorganisationerne medført konkrete forbedringer. Alle har nu mulighed for at tegne forsikringer bortset fra livsforsikringer, hvor SIND fortsat arbejder for at forbedre forholdene. SINDs næstformand Kristian Bennedsen gør her status over vejen mod realiseringen af SINDs mål om forsikringer til alle

AF KRISTIAN BENNEDSEN, SINDS NÆSTFORMAND



Alle kan pludselig få brug for en forsikring. Men tidligere oplevede mange problemer med at tegne en forsikring, hvis de havde været ramt af psykisk sygdom

Automatiske afslag på at tegne en forsikring. Også hvis du for længst er kommet dig over tidligere perioder med psykisk sygdom. Det var situationen, mange tidligere oplevede, skrev vi i SINDbladet i foråret 2012. Artiklerne førte til store overskrifter i medierne. Også i 2014, hvor to journaliststuderende bl.a. med inspiration fra SINDbladet fik sagen fremtrædende frem i medierne igen.

Før, under og efter mediestormene har SIND og andre organisationer været i dialog med branchen. Vi er endnu ikke i mål med alle vores krav om, at alle, også mennesker der har eller har haft en psykisk sygdom, skal kunne tegne en forsikring på almindelige vilkår. Men vi er nået et stykke af vejen. Her er et tilbageblik på forløbet:

Vi så i 2012 specielt fire problemstillinger:

- En række af vore medlemmer fik afslag på ulykkes-, indbo-, familie- og ansvarsforsikringer alene med begrundelsen, at de havde haft en psykisk sygdom på et tidspunkt.
- I livsforsikrings spørgsmål blev der givet generelle afslag på grund af psykisk sygdom. Uden anden begrundelse end at man havde oplyst, at man havde eller havde haft en psykisk sygdom. Vi mente, det var i strid med handicapkonventionen, fordi der skal ske en individuel vurdering af, hvad risikoen er, hvornår man efter en sygdom kunne opnå en forsikring og en tidsfrist for, hvornår man igen kunne søge, eller en henvisning til at prøve et andet forsikrings selskab.
- Der kan således ikke gives et generelt afslag alene med begrundelsen, at man havde oplyst, at man havde haft en psykisk sygdom. Der skal ske en vurdering af sygdommens karakter og af risikoen ved denne sygdom i forhold til andre raske. Sygdom er jo individuel, også psykisk sygdom.

Herudover var der et stort problem med forsikringsprodukter tilbudt som kollektive ordninger i banken – fx i forbindelse med erhvervelse af fast ejendom, typisk som en restgældsfor sikring. Der var eksempler på afslag, der alene var begrundet i psykisk sygdom, uden hensyn til om man var blevet rask, eller hvad karakteren var af sygdommen. For mange var det oplevelsen, at dette afslag også havde betydning for bankens samlede kreditvurdering.

Heldigvis fik vi sat fokus på emnet, der udløste en sand mediestorm med fokus på retten til at blive rask samt på den forskelsbehandling, der skete mellem somatisk sygdom og psykisk sygdom. Sammen med politisk fokus på sagen udløste det meget hurtigt en reaktion fra forsikringselskaberne, der var kommet til at stå i et dårligt lys. Desuden bad den daværende erhvervsminister i 2014 Finanstilsynet om at se på sagen og komme med en redegørelse.

En sejr, der mangler at blive vundet

SIND blev sammen med andre psykiatriorganisationer indbudt til dialogmøde med brancheorganisationen Forsikring & Pension. Inden det første møde skete der dog det, at ALKA forsikring meddelte, at de for fremtiden ikke ville bede om helbredserklæringer på deres forsikringer, undtaget livsforsikringer.

Det satte et pres på de øvrige forsikringselskaber, der ikke havde lyst til at stå i et dårligt lys.

Kort efter meddelte de øvrige forsikringselskaber, at de ville følge trop med ALKA forsikring. Det var en sejr, der gjorde, at alle nu har mulighed for at tegne individuelle forsikringer, uanset sygdom eller handicap.

Tilbage stod spørgsmålet om livsforsikringerne, både de individuelle og bankernes tilbud i forbindelse med køb af fast ejendom.

Det er forsikringselskabernes opfattelse, at de løbende justerer deres risikovurdering, når de tegner livsforsikringer, således at de foretager en individuel vurdering med baggrund i



SINDbladet har ved flere lejligheder omtalt de problemer med at tegne forsikring, som mange har oplevet. Du kan læse bladene på www.sind.dk/bladet

prognoser, viden og individuel vurdering. Helt på linje med andre sygdomsvurderinger.

Med hensyn til bankernes produkter, knyttet til lån, er det deres opfattelse, at det er et kollektivt, discountprodukt, der ikke foretager en individuel vurdering eller er forpligtiget til det. Man skal henvise til andre produkter. Vi er dog enige om, at der ikke bør være et krav fra banken, eller en sammenblanding med den samlede kreditvurdering, forbundet med disse produkter.

Samtidig er der også skabt en praksis, hvor Forsikring & Pension er enige med os i, at man ikke giver generelle afslag, men foretager en individuel vurdering, samt et begrundet afslag.

Finanstilsynets rapport

I februar 2016 kom Finanstilsynets rapport, der desværre ikke retter meget kritik af selskabernes praksis. Der peges dog på, at man skal have et begrundet afslag med en individuel vurdering. Desuden peger tilsynet på, at man ikke har kunnet finde konkrete eksempler på, at lovgivning eller god praksis er overtrådt.

Heldigvis havde vi på dette tidspunkt opnået mere, end vi havde kunnet med baggrund i rapporten.

Alle har nu mulighed for at tegne alle forsikringer på nær livsforsikringer, hvor der skal ske en individuel vurdering og et begrundet afslag. Der skal tages udgangspunkt i den enkeltes sygdom, samt løbende ske en vurdering af forskning, prognoser for sygdommen, samt nyeste viden.

Så vi har opnået meget, men vi har stadig et par sejre til gode. Men denne sag viser også, at vi gennem at pege på ordentlighed kan nå langt.

Har du fået afslag på at tegne en forsikring? Så vil SIND gerne høre om din sag. Kontakt os på landsforeningen@sind.dk

Annonce

Sind Skolerne

- Daghøjskole** - med værksteder og undervisning
- Aftenskole** - med over 40 forskellige kurser
- Specialundervisning for voksne**
- Socialpædagogisk Dagtilbud** - med bl.a. STU og aktivitets & samværstilbud
- Koncerter og debatarrangementer**
- Klub OnSide** - Et mødested for Psykisk sårbare unge

Sind Skolerne
 Bispensgade 5-7
 9000 Aalborg
 Tlf. 98 13 80 66
 Kontaktperson: Birk

Drabsmanden er også et offer

Så skete det igen – dét der ikke må ske. En ansat på et psykiatrisk bosted blev dræbt af en beboer, som var forpint, fejlanbragt og udskrevet for tidligt

AF PETER RATHMANN

Den 57-årige social- og sundhedsassistent Vivi Nielsen blev i påsken stukket ihjel af en 30-årig beboer på sin arbejdsplads, det socialpsykiatriske bosted Lindegården i Roskilde.

Drabet på Vivi Nielsen var det femte drab på en ansat på et af landets socialpsykiatriske bosteder siden 2012. Ledelsen på Lindegården erkendte efterfølgende, at drabsmanden var fejlanbragt. Det er også konklusionen hos Københavns Kommunes Socialforvaltning, som Lindegården er en del af:

“Der er et antal beboere på Lindegården, som er for syge til at være dér,” siger Københavns socialborgmester Jesper Christensen (S) til SINDbladet.

“Men vi har pligt til at modtage dem, når regionen udskriver dem fra de psykiatriske hospitalet,” siger borgmesteren.

Efterlyste hjælp

Drabsmanden hørte stemmer og ønskede selv at komme væk og blive indlagt på et psykiatrisk hospital. Det fortæller Susanne Dec Pedersen, en af Vivi Niensens kolleger og tillidsrepræsentant på Lindegården:

“Han var psykotisk og sagde til os, at han blev nødt til at slå ihjel, hvis han ikke fik hjælp,” siger Susanne Dec Pedersen.

Det lykkedes – et par uger før tragedien – at få manden indlagt på psykiatrihospitalet Fjorden, der ligger lige ved siden af Lindegården. Mindre end et døgn senere var han udskrevet og tilbage, hvor han ikke kunne holde ud at være.

“Han var lige så forpint, da han kom tilbage,” siger tillidsrepræsentanten til SINDbladet.

Misbrug

Den 30-årige ville ikke tage sin medicin og havde samtidig et misbrug af amfetamin. Han havde ifølge personalet brug for afgiftning og nedtrapning af sit misbrug. Det var endnu en grund til at indlægge ham på en lukket afdeling.

Et par dage før drabet blev personalet klar over, at den psykotiske beboer var i besiddelse af den kniv, han endte med at bruge mod Vivi Nielsen. Politiet blev tilkaldt, men fandt ikke kniven.

Kunne drabet være undgået? Ja, siger personalet:

“Jeg er sikker på, at det ikke var sket, hvis manden havde fået den hjælp, han bad om og havde brug for. Hospitalet skulle have beholdt ham, indtil psykosen var væk. Drabsmanden er også et offer,” siger Susanne Dec Pedersen.

Vold, trusler og intimidering på bosted

Både Arbejdstilsynet og ansatte kritiserer sikkerheden på bostedet Lindegården

AF PETER RATHMANN

Vivi Nielsen blev dræbt i et hus på Lindegården, hvor omkring en tredjedel af beboerne er domsanbragte kriminelle. Ansatte oplyser til Arbejdstilsynet, at to af beboerne har begået drab, og at andre er dømt for vold og seksualforbrydelser. Det gælder for Lindegården og for mange af landets øvrige socialpsykiatriske bosteder, at psykisk syge bor dør om dør med domsanbragte.

På Lindegården udgør de domsanbragte et fåtal af de 180 beboere, men de er potentielt farlige og “kan ændre adfærd ud af det blå,” hedder det i en rapport fra Arbejdstilsynet.

De frie forhold betyder, at beboerne kan anskaffe knive og andre våben uden personalets viden. Arbejdstilsynet vurderer, at “de ansatte ikke kan beskytte sig effektivt mod den fare,” som nogle beboere udgør.

Beboeren

En beboer, der har boet på Lindegården i mere end seks år, siger:

“Hverdagen har ændret sig siden drabet. Man har sat kameraer op for at iagttage os døgnet rundt. Det er ikke et hjem mere. Vi, som ikke er psykotiske, er heller ikke farlige, men vi bliver behandlet med mistro. Der er ingen grund til, at personalet skal gå rundt to og to til os alle,” siger han til SINDbladet.

Tillidsrepræsentant Susanne D. Pedersen:

“Beboerne bliver glemt i debatten. De er lige så kede af det som vi over Vivis død og lider under konsekvenserne.”

Beboerens navn er redaktionen bekendt.

Fagforbundet FOA

Psykisk syge mennesker kastes frem og tilbage mellem regioner (som står for hospitalerne) og kommunerne (som står for bostederne). Det skyldes kassetænkning, skriver fagforbundet FOA's informationschef Jens-Jørgen Krogh i en kronik i Politiken:

“Regionerne kan få kommunerne til at betale, hvis patienten erklæres for rask (nok). Og kommunerne kan få regionerne til at

betale, hvis patienten erklæres for syg (nok) og dermed skal på hospitalet. Desværre er den beskæmmende konklusion, at drabsmændene bag de danske bostedsdrab har vandret mellem disse systemer.”

Politikerne

Kirsten Devantier (V), formand for psykiatriudvalget i Region Sjælland:

“Vi må erkende, at patienterne ikke ligger så længe på de lukkede afdelinger som før i tiden. Der er ofte for stort et spring fra hospitalet og ud til bostedet eller hjemmet. Vi hører, at patienter bliver udskrevet for tidligt. Det er noget juks, hvis der opstår en dem-eller-os-holdning mellem region og kommune.”

Efter drabet på Lindegården foreslog Københavns socialborgmester Jesper Christensen (S) at etablere en mellemstation: Sær-



Jesper Christensen

lige institutioner til de farlige psykisk syge, som hverken hører til på sygehuset eller bostedet.

“Vi ser en stigning i antallet af borgere, der falder ned mellem to stole,” siger borgmesteren.

Personligt tilsyn

Ifølge serviceloven skal kommunen føre et personligt tilsyn med beboere på de socialpsykiatriske bosteder. Er de på rette sted? I de fleste kommuner er tilsynet et fy-

sisk møde mellem borger og kommune en gang om året.

Men i Københavns Kommunes Socialforvaltning sker tilsynet (minimum) blot hvert andet år og udsætter ikke et personligt møde.

John Andersen, medlem af Borgerrepræsentationen for Enhedslisten:

“Københavns Kommune lever ikke op til normalstandard for personligt tilsyn. Det er vigtigt med en-til-en kontakt for at fange de beboere, som har det dårligt.”

Finn Rudaizky, DF-medlem af Borgerrepræsentationen i København og næstformand for Danske Regioners social- og psykiatriudvalg:

“Jeg frygter, at der ikke alene er fejlvisiteret til Lindegården, men antagelig også til andre københavnske botilbud.”



Kirsten Devantier



John Andersen



Finn Rudaizky

Som i drabsmandens tilfælde er det svært at få en psykotisk beboer indlagt, og “ofte udskrives de hurtigt igen, ofte i samme tilstand som ved indlæggelsen.”

Amfetamin og heroin

Pushere og andre gæster fra misbrugsmiljøet har fri adgang til Lindegården. En sms-kæde går i gang, når de kommer for at sælge fx amfetamin og heroin til beboerne.

Det anslås, at omkring en tredjedel af beboerne på Københavns Kommunes psykiatriske bosteder har et misbrugsproblem. Narkohandlen medfører gæld, vold, trusler og intimidering.

“Vi har oplevet, at der var én, der smed en molotovcocktail ind ad vinduet til en anden

beboers værelse,” siger tillidsrepræsentant Susanne Dec Pedersen.

Pusherne uddeler gerne smagsprøver. Der er mennesker, som flytter til bosteder uden at have et stofmisbrug, men som får det under opholdet:

“Det er i hvert fald en risiko og selvfølgelig uacceptabelt,” siger socialborgmester Jesper Christensen (S), Københavns Kommune.

Bosteder: Ja til mere behandling, nej til mere tvang

Politikere og organisationer er i bevægelse efter det ulykkelige drab på bostedet Lindegården

Debatten er blevet omfattende i medier, på rådhus, hos regionerne, blandt organisationer og på Christiansborg efter det ulykkelige drab på Lindegården: Hvordan forebygger man gentagelser? Mens dette blad går i trykken er det stadig alt for tidligt at konkludere, hvilke ændringer fremtiden vil bringe.

SIND har gennem foråret og sommeren deltaget i drøftelser med mange beslutningstagere. Det kan du læse mere om i lederen på side to og i resume af medieomtalen på side fire. Essensen af SINDs argumenter er, at trygheden på bostederne bl.a. skal forbedres ved, at mennesker, der har brug for behandling, ikke udskrives for tidligt. SIND har samtidig argumenteret imod mere brug af tvang.

Debatten fortsætter fremover, bl.a. i SINDs telt på Folkemødet. Du kan følge med på SINDs side på Facebook og i kommende udgaver af bladet.

/hhj

Københavns Kommune anerkender problemer på Sundbygård

Socialforvaltningen i Københavns Kommune peger på fire problemområder på Bostedet Sundbygård, som der skal følges op på

AF OLE RIISGAARD, SEKRETARIATSCHEF I SIND

I sidste nummer af SINDbladet bragte vi en artikel om Københavns Kommunes socialpsykiatriske bosted Center Sundbygård på Amager. Her var Socialtilsyn Hovedstaden på tilsyn i slutningen af 2015, og det gav anledning til hård kritik, der også kom i dagspressen. Socialtilsynet berettede om misbrug, handel med stoffer og et miljø med vold, trusler og uro. Samtidig blev behandlingen af beboerne kritiseret for at drukne i bureaukrati og meningsløse dokumentationskrav frem for at handle om kerneydelsen: at hjælpe beboerne.

Da Socialtilsynets kritik kom ud i dagspressen, blandt andet Politiken, lagde Københavns Kommunes Socialforvaltning først luft til kritikken. Fra politisk side sagde socialborgmester Jesper Christensen (A) bl.a. her i SINDbladet, at mange var glade for at bo på Sundbygård. Socialudvalgsmedlemmerne John Andersen (Ø) og Karina Rohrberg Jessen (V) var mere imødekommende og indrømmede, at Københavns Kommune havde et problem.

Imidlertid fik Socialforvaltningen ikke lov til at sidde kritikken overhørig og blev sat til at undersøge sagen. Resultatet blev fremlagt i en rapport for København Kommunes Socialudvalg i slutningen af april. Her fremviser forvaltningen en sjælden evne til selvkritik.

Forvaltningen har talt med et større antal beboere, pårørende og medarbejdere og har fundet fire problemområder:

For det første anerkender forvaltningen sikkerhedsproblemet med en mindre gruppe beboere, der er farlige for de andre beboere. Nu vil de opkvalificere personalets kendskab til konfliktløsning og blive bedre til at hjælpe de mest syge og farlige beboere.

For det andet anerkender man nu den omfattende ensomhedsproblematik blandt beboere. Derfor vil man forsøge at organisere frivillige til at deltage i aktiviteter og måske blive besøgsvenner.

For dette tredje indrømmer forvaltningen nu, at dokumentationsarbejdet, som de pålægger medarbejderne, har taget overhånd. Man vil nu sanere i det og er startet med at afskaffe systemet med, at medarbejdere får karakterer for, hvor gode de er til at udføre dokumentationsarbejde.

Endelig vil der blive lavet om på ledelsesforholdene på Center Sundbygård. Hvis man læser lidt mellem linjerne, så kan man se, at der har været en for centralistisk topledelse på centeret, som har bureaukratiseret alting og blandet sig i det daglige arbejde uden faglig ballast og indsigt i hverdagen for beboere og medarbejdere. Så nu vil man flytte centerledelsen væk fra selve bostedet med besked om at lade de faglige mellemledere styre dagligdagen.

Det mener SIND

Da Københavns Kommune først bagatelliserede Socialtilsynets kritik, regnede mange nok med, at en intern undersøgelse ikke vil føre meget med sig. Men Socialforvaltningens rapport er sjælden selvkritisk. Man kan være spydig og sige, at de blot har fundet ud af det samme som Socialtilsynet, så de blot kunne have anvendt Socialtilsynets rapport fra starten. Men den københavnske socialforvaltnings nye evne til selvkritik har næsten værdi i sig selv. Nu må man håbe at de ellers så tavse politikere i Københavns Kommunes Socialudvalg føler sig foranlediget til at se mere kritisk på sine socialpsykiatriske bosteder i fremtiden.

Erstatning efter selvmord

Langt flere kan få erstatning efter et selvmord eller et selvmordsforsøg, hvis de ellers er klar over muligheden. Patienterstatningen opfordrer sundhedspersonale til at informere bedre

AF PETER RATHMANN

Har du forsøgt selvmord? Eller er du efterladt til en person, som tog sit eget liv? Så kan du muligvis få erstatning via Patienterstatningen. Men det ved nok de færreste.

I 2014 blev der ifølge Dansk Patientsikkerhedsdatabase indberettet 169 selvmord og 68 selvmordsforsøg. Samme år fik Patienterstatningen blot 18 anmeldelser fra patienter og pårørende, som mente, at ulykken kunne være undgået.

Patienterstatningen skønner, at mindst yderligere 50 patienter eller pårørende med fordel kunne have søgt erstatning alene i 2014.

“Vi kan se, at der er et stort mørketal, og at vi burde få langt flere anmeldelser. Det er ærgerligt for patienter og pårørende, at de ikke får den erstatning,

de har krav på ifølge loven,” siger Karen-Inger Bast, direktør i Patienterstatningen.

Langt de fleste selvmord og selvmordsforsøg sker under indlæggelse på sygehusene, hvor det især er manglende opsyn eller forkert behandling af en selvmordstruet patient, som udløser erstatninger.

“Der sker selvmord i psykiatrien, som ikke kan forhindres uanset medicinering eller sikkerhedsforanstaltninger. De skader kan vi ikke erstatte. Vi ser efter, om diagnosticeringen eller behandlingen har været optimal, og om man overvågede patienten som planlagt. Det er typisk overvågningen, der fejler i de sager, vi anerkender,” siger Karen-Inger Bast.

Siden 1996 har knap 150 psykiatriske patienter eller pårørende



Forældelsesfristen er tre år, hvis man vil søge erstatning

Foto: www.colourbox.com

anmeldt selvmord eller selvmordsforsøg til Patienterstatningen. I en tredjedel af sagerne blev der udbetalt erstatning – i alt 26,6 mio. kr.

Anerkendelsesprocenten på 33 er dermed væsentligt højere end den generelle anerkendelsesprocent på det psykiatriske område. Med andre ord kan der være god grund til at søge om erstatning. Den kan være lige fra dækning af begravelsesomkostninger til meget store beløb for tab af erhvervs-evne eller tab af en forsørger.

Forældelsesfrist på tre år

Men hvorfor er det så, at alt for få søger erstatning? En væsentlig årsag er, at mange simpelthen ikke er klar over muligheden.

“Psykiatriske patienter udgør en svag gruppe, som kæmper med sygdom, stigmatisering og ofte en dårlig økonomi. Mange føler skyld over deres handling og tænker næppe på som det første at søge erstatning. De tænker nærmere på, at de nu igen har været til besvær,” siger Karen-Inger Bast.

“Det kræver sit i den situation at få sig samlet sammen til at få lavet en erstatningsansøgning. Men når det først er gjort, overtager vi, og så skal man sådan set ikke gøre mere,” siger Patienterstatningens direktør.

Karen-Inger Bast opfordrer til, at fx personalet på de psykiatriske afdelinger, patientvejledere og patientforeningerne informerer patienterne om deres rettigheder. Det er personalet nemlig forpligtet til ifølge klage- og erstatningsloven.

“Generelt må vi sige, at sundhedspersonalet ikke får vejledt, som de skal. Mange læger og sygeplejersker er ikke klar over deres informationspligt, når de står over for en patient med en skade, som må antages at give ret til erstatning,” siger Karen-Inger Bast.

Patienterstatningens direktør håber at få udbredt kendskabet til erstatningsmulighederne efter denne artikel i SINDbladet. Måske kan du nå det endnu: Forældelsesfristen for at søge erstatning er tre år fra ulykkestidspunktet.

Tre eksempler:

En 45-årig kvinde blev indlagt på psykiatrisk skadestue efter et selvmordsforsøg og sat i antidepressiv behandling. Efter en måned vurderede lægerne, at hun ikke længere var depressiv, og hun blev udskrevet til opfølgning hos et udgående team.

Ved disse hjemmebesøg gav hun udtryk for selvmordstanker. Forud for endnu et besøg begik hun selvmord.

Patienterstatningen vurderede, at selvmordet kunne være forhindret. Kvindens ægtefælle var derfor berettiget til erstatning for tab af forsørger, fordi selvmordet med overvejende sandsynlighed kunne være undgået, hvis man fx havde indlagt kvinden eller aftalt hyppigere hjemmebesøg.

En psykiatrisk patient stak af under en gårdtur, sprang ud foran et tog og fik svære skader. Det viste sig, at gårdhaven var utilstrækkeligt sikret, og at vagtpersonalet ikke var tilstrække-

ligt kvalificeret til at håndtere en flugtsituation.

Patienterstatningen fandt derfor, at opsynet ikke havde været optimalt og anerkendte sagen som erstatningsberettiget.

En 45-årig mand blev i august 2008 indlagt på psykiatrisk afdeling efter et selvmordsforsøg. Under indlæggelsen var han sammen med sin familie til en samtale, hvor det blev vurderet, at han ikke længere var selvmordstruet. Han blev udskrevet og begik dagen efter selvmord ved at springe ud fra en høj bygning.

I 2013 fik de pårørende aktindsigt i hans journal og anmeldte sagen. De mente, at udskrivelsen var en fejlbedømmelse. Men Patienterstatningen fandt, at de pårørende burde have anmeldt sagen allerede i 2008, og at deres erstatningskrav derfor var forældet.

- Forældelsesfristen for at søge erstatning er tre år.
- Både patienter og pårørende kan søge om erstatning.
- De sager, som udløser erstatning, skyldes typisk manglende opsyn eller forkert behandling af en patient, der var selvmordstruet.
- Læs mere på www.patienterstatningen.dk.

Ny bog åbner vinduer ind til en verden, kun få kender

Responsten var omfattende, overvældende og særdeles positiv, da Caroline Livingstones bog "Nat i april" udkom. Udover interviews med en lang række medier medførte bogen dialog med mange pårørende, professionelle og psykisk sårbare

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Hvordan er det at vokse op med en sindslidelse? Hvordan er det at overleve et selvmordsforsøg? Hvordan føles det at være på en lukket afdeling?

Detaljerigt, metaformættet og ualmindelig ærligt har 28-årige Caroline Livingstone med sin bog "Nat i april" skabt meget store vinduer ind til en verden, de færreste danskere kender: dels den trøstesløse hverdag i en udmattet psykiatri, knap på ressourcer, og dels det indre favntag med følelser og forstand, når ekkoerne af terapi, medicin og skizofreni fylder sindet.

Responsten var overvældende, da hendes bog udkom i foråret ledsaget af en fremtrædende kronik i Politiken, "Psykiatrien pisser i bukserne for at holde varmen." DR, TV 2, Radio 24syv og en lang række andre medier omtalte fremtrædende. Dertil kom masser af kommentarer på de sociale medier og personlige henvendelser. Både fra pårørende, professionelle og psykisk sårbare.

Henvendelserne spændte fx fra en læge, der fortalte om at ligge søvnløs grundet ansvaret for at vælge hvilke patienter der skal udskrives for tidligt, over forældre til teenagere, indlagt på lukkede afdelinger, til mennesker, der er eller har været ramt af psykisk sygdom. "Du sagde på fem minutter, hvad jeg har følt i ti år," lød en af kommentarerne.

"Jeg er så rørt og glad. Jeg kan mærke på henvendelserne, at rigtig mange har brug for at tale åbent om, hvad de oplever med psykiatri og sindslidelser. Desværre gør vi danskere det for sjældent, og medierne gør det meget sjældent. Mit mål var ikke at pege fingre af nogen. Mit mål var at vise, hvad vi oplever, og bidrage til mere åbenhed," siger Caroline, som gerne vil belyse nuancer omkring sindslidelser. Familie og venner har bakket op i stor stil og nu kender rigtig mange hendes historie.

"Hvis man har en fortid i psykiatrien, er det svært at få det sagt første gang. Det svære er ikke, at andre tæt på dig ved det. For hvis de vil dig, betyder det ikke noget. Jeg står ved min historie og håber, den kan inspirere andre," siger Caroline.

I øvrigt startede hendes vej fra patient til forfatter, da hun læste en artikel i SINDbladet, som lå på afdelingen, hvor hun var indlagt. Inspireret af den satte hun sig til tastaturet og skrev et tidligere statsminister Poul Nyrup Rasmussen. Dialogen med ham gav blod på tån-



Foto: Peoples Press

Inspirationen til de første skridt på Caroline Livingstones vej fra patient til forfatter opstod i sin tid, da hun læste en artikel i SINDbladet, som lå på afdelingen, hvor hun var indlagt

den til mange flere ord. Bogen bliver et skridt på vejen til endnu flere bidrag til den offentlige debat om sindslidelser og psykiatri – engagementet og fortælleglæden er nemlig so-

lidt hos Caroline, der ved siden af studiet i film- & medievidenskab snart etablerer sig som foredragsholder.

Bogen "Nat i april" viser psykiatrien og en sindslidelse set indefra

Med tilladelse fra forlaget og Caroline Livingstone bringer SINDbladet her et uddrag fra kapitel 20 i den 186 sider lange bog. Vi er med, da hun for anden gang bliver indlagt. Efter den første indlæggelse op til hendes

studentereksamen flyttede hun til Australien. Her fik hun det værre end før første indlæggelse og returnerede til Danmark, hvor hun blev indlagt på en lukket afdeling:

Rituelt som en bøn stiller vi os hver morgen og aften foran vores alter, den lille vogn med bakker og krus, de døber os med vores CPR nummer i lægens, psykologens og so-su assistentens navn. Giver os hver dag vort daglige fix. Vi skal bekende vores tro til psykiateren, den almægtige, og det hellige hospital. Pillerne lægges på vores tunge, og vi indtager gennem dem hans legeme. Journalen er den hellige skrift, guds ord og naturvidenskaben den religion, vi hengiver os til. Aldrig må vi vanære troen med blasfemiske spørgsmål. Kritiske debatindlæg og kontroversielle kronikker i Politiken når os aldrig her. De er forbudte skrifter her i hovmodets hellige hus, hvor høje herrer i hvidt har besluttet vi ikke kan håndtere tvivlen.

Det er blevet besluttet at de allerede, som det er nu, har det hårdt nok med at få os til at sluge vores daglige dosis, så kritisk sans og et nuanceret billede er vi ikke i stand til at håndtere. Vi fodres kun med totalitærens teorier, og hvis vi udviser tvivl, udvises vi. "Hvis du ikke vil tage dine piller, kan vi ikke gøre mere for dig," siger de, og så udstødes man fra det hellige hospital.

Når jeg går ned ad gangen her, er det, som om jeg aldrig har været udskrevet. Eftermiddagsvognen står ved døren til køkkenet, med de to kander, en rød og en sort, kaffe og kogt vand, små breve med earl grey og kamille, og mariekiks så tørre, at jeg mistænker dem for at være de samme som ved min første indlæggelse. Nogle ansatte er de samme, andre er ikke. Det er dog lige meget, finder jeg ud af. En sosu er en so-su er en so-su. Rollerne er de samme, de spilles bare af forskellige. Der er den strikse regelrytter, som ingen vil have som kontaktperson. Der er den nye naive, der ikke har styr på noget og stadig stoler på os, som er hende man skal spørge om udgang og frugt og rosiner hvis man er sulten uden for spisetiderne. Der er svenskeren, som ingen forstår hvad siger.

Her er ikke en Carl, men her er en David. Han ligner dog ikke en David. Jeg kan se, han er yngre end mig, men jeg ved ikke hvor meget. Alder har ingen betydning her; her er kun to aldersgrupper – de voksne og børnene. David og jeg er de eneste børn. Det er nok derfor, vi finder sammen, men jeg prøver at bilde mig selv ind, det er orkidéerne.

David er indlagt for en stofpsykose; han siger, han havde taget over 100 ecstasypiller på

én gang. Jeg spørger ham hvorfor, fordi jeg ikke kan forstå det, og han kan ikke forstå, at jeg spørger hvorfor. Vi synes, vi hver især er ret fascinerende. Hans største mål er at få sin førtidspension, ligesom sine forældre, og jeg kigger lige så uforstående på ham, da han siger det, som han kigger på mig, da jeg siger, jeg gerne vil på højskole.

Bagerst inde på hans værelse står orkidéerne, med hvide og lilla kronblade der strækker sig nærmest stoisk mellem støvnguggene, en stolt stilk rank i mørket, der har fundet den eneste stribe af lys i rummet. Han har også hvide mus på værelset, men jeg vælger at se på orkidéerne.

"Solian," forklarer han, da hans hånd ryster, idet han rækker mig en cigaret. "Cipralax," svarer jeg, da jeg tager den og min også ryster. Det er den ene ting, vi har til fælles. Jeg ved, at vi ikke kommer til at blive sammen længere end denne indlæggelse, og jeg ved, at vi aldrig ville have sagt et ord til hinanden udenfor. Det håber jeg også han ved. At vi en dag bliver hinandens vanvittige historie udenfor, hvor alle vil spørge, hvad vi dog tænkte på, og vi ikke vil vide, hvad vi skal svare.

Det havde været smukt, hvis det havde handlet om kærlighed og vi havde fundet hinanden på det mest ubelejlige tidspunkt af alle og følelserne havde overvundet omstændighederne. Desværre er vi mere omstændigheder end vi er følelser.

Men tænk, hvis vi kunne have været rigtig stakkels og sårbare og unge sammen – Romeo og Julie på åbent sengeafsnit – og den sygdom, der gjorde os så skide dødsdømte og samtidig så skide interessante, ville drive os ud over samme afgrund, mens vi endnu var lækre nok til, at folk ville synes, det var en tragedie. Men vi er ikke nogen kærlighedshistorie, det gider vi ikke engang lade som om; vi er kedsomhed og overlevelse, og det er der ikke det mindste smukt ved.

Ude i den lille have i midten af afdelingen der er omringet af glaserud, står en plasticstol. Det er dér hvor de bytter poser; pulver for pot, pot for piller, piller for pulver. I den plasticstol kan man nogle aftner se aftegningen af to skikkelser vredet ind i hinanden. Det er ham den stille med brillerne, der knalder med hende den fine med det afblegede hår. Hende de andre snakker om prøvede at slå sig selv ihjel, efter at hendes mand var gået fra hende, men som mest snakker om selskaber med fjordrejer og hindbærcoulis. Piller, pulver,

pot og plasticstole. Man vil gøre meget for at føle noget, når man er omringet af glas.

Jeg bliver forflyttet til den anden afdeling, fordi det er mig, der blev senest indlagt af David og mig, da de afslører os tilstrækkeligt mange gange siddende på hinandens stuer. Han bliver et emne til mine psykologtimer, for alt, du gør, når du er indlagt, er et symptom, og alt, hvad de synes skal skrives ned, bliver skrevet ned, og alt i din journal bliver sandhed, som om det var hakket i stentavler. Jeg føler, jeg er for ung til mere terapi lige nu. Hver dag ved hvert vagtskifte kommer et nyt ansigt, og jeg skal fortælle mig selv fra starten igen. Jeg kan ikke mærke ordene længere, de falder sløvt ud fra munden, bogstav for bogstav, i den rækkefølge de er memoriseret. Gangen ned ad den nye afdeling ligner den gamle på en prik, bare spejlvendt. Den røde kande står til venstre, den sorte til højre. En ny striks, en ny naive, en ny svensker.



Uddraget af kapitel 20 fra "Nat i april" bringes med tilladelse fra forlaget.

Caroline Livingstone
Nat i april
 186 sider, kr. 159,95
 ISBN: 9788771595369
 People's Press

Tandproblemer dræner også energi og livsglæde

Mundtørhed og dårlig mundhygiejne i forbindelse med psykisk sygdom kan resultere i store problemer for de, der rammes. Et nyt forskningsprojekt på University College Syd belyser, hvad det betyder for skizofreniramte i deres hverdag, hvis de ikke formår at imødekomme de daglige udfordringer med mundhygiejnen

AF ANDERS MICHAELSEN



Foto: UC SYD

Dorte Buxbom Villadsen (tv) Marie Toftdahl Sørensen (th)

SINDbladet har flere gange omtalt, hvordan mundtørhed i forbindelse med brug af psykofarmaka kan skabe generende problemer med tænderne. Hos nogle medfører medicinen nedsat spyttproduktion, hvilket kan give huller i tænderne og infektioner i munden. Smerter er én åbenlys side af sagen, men også nedsat livsglæde og mindre lyst til at deltage i sociale sammenhænge er problemer, som mange oplever.

Målet med et nyt forskningsprojekt på University College Syddanmark er at afdække endnu mere viden om problemerne. Ikke blot tandproblemer, men også udfordringerne i livet. Projektet "Mundhygiejne – en udfordring i et hverdagsliv med skizofreni" fokuserer på at undersøge de gener, som mennesker med skizofreni oplever.

Dorte Buxbom Villadsen, lektor ved UC Syddanmark og tidligere sygeplejerske i psykiatrien, er leder af projektet. Hun siger:

"Der er en masse viden om omfanget af gener for mennesker med forskellige former for psykisk sygdom, og især hos skizofreniramte er problemerne med mundhygiejne store. Men

patientperspektivet har hidtil været overset. Faktisk kender vi kun til én undersøgelse, som adresserer den sygdomsramtes egen oplevelse af generne, og det var en amerikansk undersøgelse. Vi tænkte så: Hvad med Danmark og danske patienter?"

Manglende energi

Dorte Buxbom Villadsen og hendes kollega Marie Toftdahl Sørensen har foreløbig interviewet 23 skizofreniramte om deres oplevelser af generne og er i skrivende stund i gang med at bearbejde materialet. Et gennemgående tema i interviewene er, at de medicinske gener – mundtørhed osv. – kun er en side af sagen. Manglende energi hos den sygdomsramte er lige så vigtigt.

"Vi vidste det egentlig godt, men vi er i dén grad blevet mindet om, at det er rigtig, rigtig svært at finde energi til noget så simpelt som tandbørstning. Det siger naturligvis en hel del om problemerne med mundtørhed, svamp og huller i tænderne, men det fortæller os også, at skizofreni virkelig dræner nogle af de mennesker, der rammes af sygdommen, helt ned på

det allermest lavpraktiske plan. Og det kan få store følger."

Skizofreniramte får ordet

Projektet kører frem til slutningen af 2016. Herefter er ambitionen at arrangere workshops, hvor skizofreniramte kan arbejde med forskellige problemstillinger og løsninger.

"Hele projektet er gennemsyret af at give de skizofreniramte en stemme. Det har været meget vigtigt for os. Og de har en masse viden og mange har gode løsningsforslag i forhold til hverdagens problemer. I et workshop-forløb kan vi spørge dem direkte: Hvad tænker du? Hvordan skal hjælpen udformes?"

Dorte Buxbom Villadsen og hendes kollega håber, at de efter analysen kan finde midler til at udbygge projektet, så erfaringerne kan komme endnu flere til gode.

Tænder: Hvad kan du selv gøre?

Naturligvis er det bedste at børste sine tænder og gå jævnligt til eftersyn hos tandlægen samt tale med din læge om din medicin. Men derudover kan du selv forebygge mundtørhed og følgesygdomme:

- Drik masser af vand, og brug sukkerfrit tyggegummi, bolsjer eller pastiller, der stimulerer dannelsen af spyt. Du kan også købe mundskyld eller spray på apoteket
- Begræns dit sukkerindtag: drik vand i stedet for sodavand og vær opmærksom på, hvad du spiser
- Brug en mild tandpasta med fluor
- Undlad at skylde munden efter tandbørstning, så virker tandpastaen bedre

Du kan læse mere i pjecen "Dine tænder – når du bruger psykofarmaka" som er udarbejdet af Danske Tandplejere. Find pjecen på www.dinmund.dk

**Start ved Psykiatrisk Center
Sct. Hans i Roskilde**

Kom og løb 2 km, 5 km eller 10 km
For patienter, personale og pårørende

Startgebyr

Før 31. august 125 kr, derefter 150 kr.
Tilmelding på www.scthanslob.dk

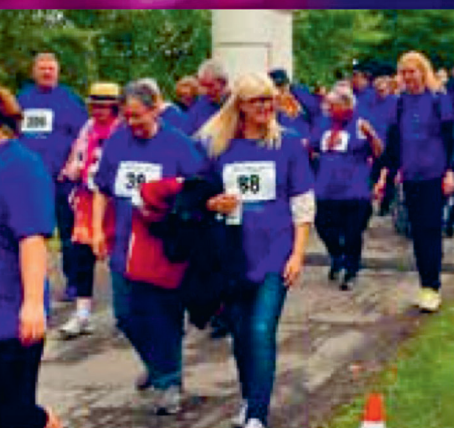
Yderligere information

tlf 61314787, 20607552, 24257655
eller kysentiger@kysentiger.dk

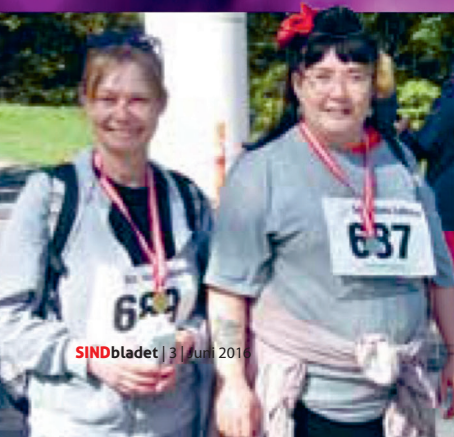
Sct. Hans Løbene

6. september 2016 kl. 11.00

2016



online tilmelding på
www.scthanslob.dk



Mød SIND på Folkemødet og på de sociale medier

SINDs telt står i Kirkegade i Allinge. Udover masser af debatarrangementer kan du her hver dag møde aktive fra SIND. 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 "SIND Landsforening for psykisk sundhed" i søgefeltet på Facebook.

Hvis du har en Twitter-profil, kan du også følge SIND via @landsforeningen.

Også i 2016 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 alle aktiviteter på SINDs telt på Folkemødet: www.sind.dk/fm2016.



Aktivitetsniveauet var højt ved Folkemødet 2015. Både i SINDs telt og ved de mange arrangementer hos andre, som SIND deltog i

Reception: SIND-teltet åbner – kom og hils på

16. juni 15.15-15.55

Inden Folkemødet for alvor går i gang, vil vi i SIND rigtig gerne sige hej til vores gode venner og samarbejdspartnere. Derfor har vi arrangeret en lille, uformel åbningsreception i SIND-teltet. Læs mere på www.sind.dk/fm2016.

Du kan bl.a. hilse på SINDs deltagere i Folkemødet: Landsformand Knud Kristensen, næstformand Kristian Bennedsen, lokalformand Leni Grundtvig Nielsen, lokalformand Jeanette J. Quade, projektleder i SIND Ungdom Mette Vestergaard, formand for Skizofreniforeningen Holger Steinrud, udvalgsformand Klaus M. Nielsen, leder af SIND Pårørenderådgivning Niels Anders Poulsen, lokalformand Lisbeth Bennedsen, Kirsten Midtgaard fra BENZO-rådgivningen, organisationskonsulent Emilie S. Henriksen og kommunikationschef Henrik H. Jørgensen.

Debat: Vold på psykiatriske afdelinger og botilbud: skal man forebygge eller straffe?

Arrangør: SIND og FOA

16. juni 16.00-17.00

2001-2014 er antallet af retspsykiatriske patienter tredoblet. En del af stigningen skyldes vold og trusler mod medarbejdere på psykiatriske afdelinger og botilbud. Hvad kan vi gøre for at forebygge de tilspidsede situationer?

Skal trusler og vold altid føre til anmeldelse og foranstaltning?

Du kan bl.a. møde: Karen Stæhr, sektorformand i FOA, Trine Uhrskov, psykolog, SOPRA, Mette Brandt-Christensen, klinikchef Retspsykiatrisk Center Glostrup og næstformand for Retslægerådet samt Knud Kristensen, landsformand, SIND.

Debat: Psykisk sygdom: Hvorfor overses børn som pårørende i skolen?

17. juni 10.00-11.00

Hvordan er det at være skoleelev og pårørende til et familiemedlem ramt af psykisk sygdom? Hør om hvordan 170 midtjyske skoleelever fik tidlig hjælp via SIND Pårørenderådgivning sammen med Aarhus, Herning, Viborg og Skive kommuner. Psykologforeningen og lokale unge perspektiverer debatten.

Du kan bl.a. møde: Eva Secher Mathiasen, formand for Psykologforeningen, Jakob Holst, leder af Pædagogisk Psykologisk Rådgivning (PPR) Bornholm, unge pårørende fra værestedet Blæksprutten og Niels Anders Poulsen, leder af SIND Pårørenderådgivning.

Debat: Drab på bosteder – hvordan undgår vi gentagelser?

Arrangør: SIND og FOA

17. juni 11.30-12.30

På fire år er fem medarbejdere blevet dræbt på arbejde. Hvordan får vi stoppet dette? Skal der flere senge i psykiatrien? Skal der udvikles nye institutionsformer? Skal medarbejderne ud-

dannes bedre? Fire nøglepersoner sætter fokus på løsninger.

Kom og hør formand for SIND Knud Kristensen, sektorformand i FOA Karen Stæhr, socialborgmester i København Jesper Christensen og regionrådsmedlem Charlotte Fischer sætte fokus på denne vigtige problemstilling.

Debat: Mød psykiatriordførere hos SIND 17. juni 12.30-13.30

Mød flere psykiatriordførere. 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 psykiatrien har været glade for at kunne rejse konkrete spørgsmål fra deres egen hverdag – fx var høje tandlægeregninger grundet mundtørhed, der kan være en bivirkning ved nogle typer medicin, blandt emnerne tidligere år.

SIND forventer deltagelse fra MF Trine Torp (SF), MF Peter Hvelplund (Enhedslisten), MF Mette Abildgaard (Det Konservative Folkeparti), MF Jane Heitmann (Venstre) og MF Yildiz Akdogan (Socialdemokratiet).

Mød SIND på Speakers Corner

En af traditionerne på Folkemødet er Speakers Corner, en velplaceret talerstol, hvor alle kan komme til orde. Du kan finde oversigten over talere hos Bornholms Tidende: www.tidende.dk. SIND er også med på Speakers Corner.

Fredag den 17. juni kl 11.30-11.40

Jeanette Juul Quaade, SIND Vestjylland, taler om:

At jeg som sygemeldt underviser gerne vil have større indflydelse på og ansvar for de penge, der går til min jobindsats – i stedet for pas-

sivt at være underlagt sagsbehandlers viden om arbejdsmarkedet og psykisk sygdom eller mangel på samme.

Fredag den 17. juni kl 17.30-17.40

Knud Kristensen, SINDs landsformand, taler om:

Rigtig mange kommer sig efter psykisk sygdom, men støder alligevel på en lang række barrierer i samfundet, efter de er blevet raske. Det er ikke rimeligt og der er brug for, at lovgivningen ændres på flere områder.



Foredrag: Kan folkeoplysningen erstatte en pille?

17. juni 16.00-17.00

De sidste årtier er udviklingen af stress, depression, angst, selvskadende adfærd, ensomhed m.m. steget markant. De folkeoplysende skoler, herunder SIND-skolerne, arbejder også med mental sundhed. Fx nye strategier til at mestre livet i en mere positiv retning. Hør leder af SIND Skolerne Aalborg, Knud Birk Pedersen, fortælle om de positive resultater.

Debat: Førtidspensionsreformen: Højt at flyve – dybt at falde

Arrangør: SIND og Dansk Selskab for Psykosocial Rehabilitering

18. juni 10.00-11.00

Højt at flyve – dybt at falde: Førtidspensionsreformen har kun i begrænset omfang skaffet psykisk sårbare ind på arbejdsmarkedet. Mange mennesker med en psykisk lidelse kommer sig, uddanner sig og/eller visiteres til fleksjob. Alligevel havner alt for mange af dem i ledighed. Resultatet er nye nederlag og et elendigt forsørgelsesgrundlag (fx på ledighedsydelse eller kontanthjælp). Fra projekter ved vi, at det kan lade sig gøre, men hvorfor virker det så ikke i praksis, og når projekternes spotlys slukkes? Hvad skal der til?

Du kan bl.a. møde: Mogens Seider, formand for Dansk Selskab for Psykosocial Rehabilitering, Maria Bille Høeg, chefkonsulent i Dansk Arbejdsgiverforening, Niels Anders Poulsen, le-

der af SINDs Pårørenderådsgivning, formand for Ergoterapeutforeningen Tina Nør Langager samt Knud Kristensen, SIND.

Debat om dobbeltdiagnoser

18. juni 11.30-12.30

Mennesker, der både er ramt af psykisk sygdom og af et misbrug, får i Danmark alt for sjældent den hjælp, de har brug for. Hvorfor? Det spørgsmål sætter flere paneldeltagere til debat.

Du kan bl.a. møde formand for Dansk Socialrådgiverforening Majbrit Berlau, lokalformand Leni Grundtvig Nielsen, SIND Roskilde-Lejre, og SINDs næstformand Kristian Bennedsen. Se debattens øvrige deltagere på www.sind.dk/fm2016.05.12

Debat: Er netværk vejen frem for Peer-støtte medarbejdere?

Arrangør: Peer-Netværket Danmark og SIND

18. juni 13.00-14.00

Forskningen viser, at peer-støtte kan være en unik og virksom ressource i den recovery-orienterede indsats. Hvordan kan vi synliggøre værdien af peer-støtte medarbejders erfaringskompetencer? Peer-Netværket arbejder aktivt for at udbrede kendskabet til og anvendelse af peer-støtte i Danmark. Netværket er muliggjort ved hjælp af satspuljemidler og er etableret af en række frivillige organisationer, herunder LAP, SIND og Outsideren.

Mød bl.a. projektkonsulent Petrine Severin, Peer-Netværket Danmark, og Kristian Bennedsen, næstformand i SIND.

Debat: Psykiatraliancen – en ny alliance

Arrangør: SIND og Psykiatrifonden.

18. juni 15.00-16.00

SIND, Psykiatrifonden og Dansk Psykiatrisk Selskab har taget initiativ til at samle 30 psykiatriforeninger, faglige organisationer og faglige selskaber i Psykiatraliancen. Kom og hør om det nye initiativ og deltag i debatten med formanden for Folketingets Sundheds- og Ældreudvalg.

Du kan bl.a. møde: Anne Lindhardt, formand for Psykiatrifonden, Eva Secher Mathiasen, formand for Dansk Psykologforening, Torsten Bjørn Jacobsen, formand for Dansk Psykiatrisk Selskab, Mikkel Munk Appel fra Outsideren, MF Liselott Blixt, formand for Sundheds- og Ældreudvalget samt psykiatriordfører for Dansk Folkeparti, og Knud Kristensen, SIND.

Debat: Frivillighed skal udspringe af foreningerne

19. juni 10.00-10.45

Hør om SIND. Vi diskuterer også, at flere og flere kommuner inddrager frivillige i projekter og i det sociale arbejde. Men nogle steder rekrutterer kommuner frivillige udenom foreningerne og finansierer fx med § 18 midler. Den udvikling er SIND imod. Kom til debat om grænserne for frivillighed med SINDs næstformand Kristian Bennedsen.

SINDs medlemskonference:

Færre får pension, kun få får fleksjob

SINDs næstformand Kristian Bennedsen kridter her den politiske bane op inden efterårets medlemskonference. Siden 2010 er antallet af pensioner på grund af psykisk sygdom faldet med 75 pct. til blot 1.585 personer i 2014. For alle andre handicap er faldet kun 50 pct. Efter reformen af førtidspension og fleksjob er psykisk sygdom således blevet en sjælden årsag til pensionering. Samtidig er der meget store geografiske forskelle i tallene fra kommune til kommune, viser SINDs undersøgelse

AF KRISTIAN BENNEDSEN



Pressefoto: SIND

SINDs næstformand
Kristian Bennedsen

Tallene viser tydeligt svaret: Færre får førtidspension grundet psykisk sygdom, selvom antallet af mennesker, der rammes af fx skizofreni, borderline, bipolar lidelse m.v. har været stort set konstant. For at sætte debatten i perspektiv var der i 2010 for hver 1.000 danskere, ung som gammel, 1,25 personer, som fik en pension med baggrund i en psykiatrisk diagnose. I 2014 var tallet på landsplan faldet til 0,32 ud af hver 1.000 mennesker. Dertil kommer store forskelle fra kommune til kommune.

Faldet i pensioner opvejes på ingen måde af, at flere, der er ramt af psykisk sygdom, har fået job. Nogle af de, der kan arbejde, har fundet en vej til arbejdsmarkedet, og det er glædeligt, at flere bliver raske eller får det bedre efter en psykisk sygdom. Recovery kan ingen være imod. Men desværre

står antallet af mennesker, der enten bliver arbejdsmarkedsparate, kommer i beskæftigelse på normale vilkår, får fleksjob, kommer i arbejde på en socialøkonomisk virksomhed eller opsluges af et åbent og rummeligt arbejdsmarked slet ikke mål med den nedgang i pensionstallene, der er sket. Tværtimod. Vi oplever ikke, at det rummelige arbejdsmarked er åbnet i tilsvarende omfang.

Opbremsningen har haft omkostninger for de af SINDs medlemmer, der på grund af deres funktionsnedsættelse er afhængige af en forsørgelse i arbejdsmarkedsystemet, skønt de er langt væk fra arbejdsmarkedet. Samtidig er vejen til en pension blevet meget lang, nærmest uendelig, hvis man er yngre end 40 år. For det store flertal går vejen til en pension gennem bl.a. arbejdsprø-



Modelfoto: www.colourbox.com



Modelfoto: www.colourbox.com

Kun få er kommet ud på arbejdsmarkedet

Hvorfor sætter SIND fokus på arbejdsmarkedet med en medlemskonference?

SINDs mærkesager

Her er nogle af de konkrete ændringer, SIND arbejder for at få realiseret:

- Det er fint at komme i fleksjob, også på et lavt timetal, hvis det giver mening, men SIND er imod 45 minutters arbejde om ugen uden udsigt til at løfte timetallet.
- Der skal være fleksjob nok, som kompenserer for de vanskeligheder, man som fleksjobber har.
- Hvis socialøkonomiske virksomheder skal være en del af løsningen, så er der brug for en helt anderledes udvikling og vækst på området.
- Der skal på arbejdsmarkedet være en helt anderledes rummelighed over for mennesker med psykiske problemer. Peer to Peer-medarbejdere i psykiatrien kan være en murbrækker for at vise, man som psykisk syg kan være en ressource.
- Jobcentrene skal have lang større viden om psykisk sygdom. Der skal ikke presses, så man bliver mere syg af den hjælp, man får, men der skal også være fokus på arbejdsmarked så tidligt i forløbet som muligt, hvor det er muligt og realistisk.
- Når jobcenteret skal skabe kontakt mellem virksomhed

og arbejdstager, skal det være på et realistisk grundlag. Det er vigtigt ikke at oversælge, men derimod realistisk at fortælle om de udfordringer, der er, som fx perioder med tilbagefald medfører behov for særlige hensyn.

- Politikerne skal forstå, at økonomiske incitament kun har effekt, hvis man har mulighed for at handle på dem. Man bliver ikke rask af at blive fattigere. Man bliver mere presset og syg, hvis man konstant er presset på økonomien. Der er fx ekstra omkostninger til medicin m.v. som sammen med en ordentlig bolig er blevet

stadig sværere at fastholde, senest med 225 timers reglens krav om beskæftigelse ved siden af kontanthjælp. En stor del af de hjemløse, med en plasticpose i hånden, har en psykisk sygdom og er faldet igennem forsørgelsessystemet. Sker der ikke ændringer, vil den udvikling kun eskalere.

- Indfør en rehabiliteringsydelse på pensionsniveau, der kan gives, mens man får ro til at blive rask.

Læs mere på www.sind.dk/medlemskonference

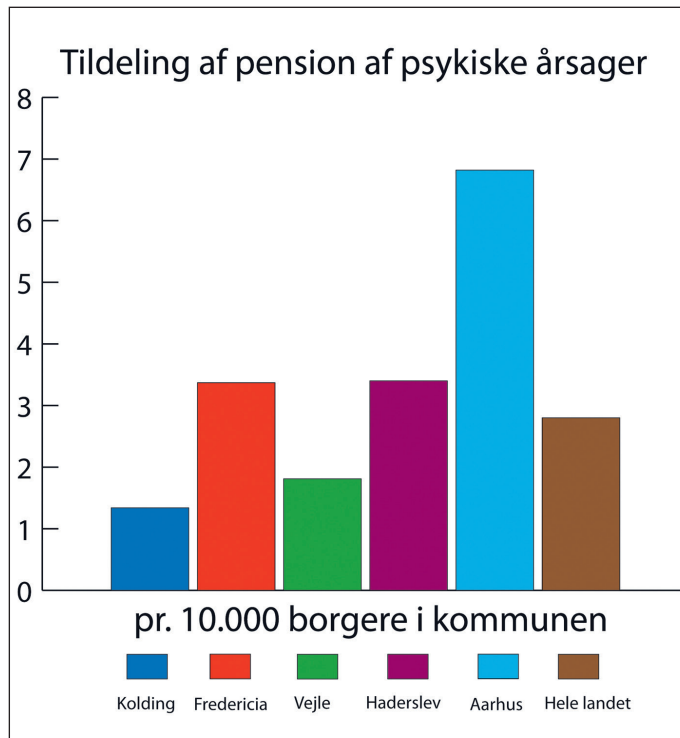
FN's Handicapkonvention fremhæver, at flertallet af personer med handicap lever i fattigdom, og anerkender i den henseende, at der er et afgørende behov for at tage hånd om de negative følger, som fattigdom har for personer med handicap

ninger, udredninger og ressourceforløb samtidig med behandlingen for sygdommen. Det kan være hårdt arbejde samtidig med, man skal passe på sig selv og prøve at komme sig. Sådanne forløb er ikke noget, der er sundt eller fremmer en recovery fra psykisk sygdom.

Samtidig er der mennesker, som ikke bliver raske, og er for handicappede af deres sygdom til at kunne blive klar til arbejdsmarkedet. Den nye virkelighed er, at man som handicappet, specielt med en psykisk lidelse, risikerer at leve på grænsen af fattigdom i meget lang tid.

Fra socialpolitik til arbejdsmarkedspolitik

Det haster med at få vendt udviklingen for mennesker, der grundet psykisk sygdom er alvorligt ramt på økonomi og fremtidsudsigter. Det spinkle forsørgelsesgrundlag rammer en gruppe, der ifølge tal fra Rockwool Fondens Forskningsenhed allerede hører til de fattigste i Danmark. Dertil kommer lav levetid, få sociale kontakter og svære leveforhold.



Tallene fra 2014 viser, at der er store forskelle på, hvor ofte kommunerne tildeler førtidspension grundet psykisk sygdom. Fx er antallet af tildelte pensioner pr. 10.000 indbyggere i Kolding cirka en fjerdedel af niveauet i Aarhus

I de seneste års reformer har fokus været på at løse problemerne via arbejdsmarkedet. Populært sagt er indsatsen flyttet fra socialforvaltningen til jobcenteret. Men det virker ikke for alle, der bliver ramt af sygdom eller en social begivenhed.

Desværre har SIND ikke mange politiske venner i denne debat. Der har været bred politisk enighed om de reformer, der er gennemført, og vi har haft svært ved at blive hørt og skabe forståelse i den brede offentlighed. Det viser vel meget godt, at vi er en marginaliseret gruppe. Først når man selv oplever problemerne som borger, forstår man, hvilke forringelser der er sket i den måde, mennesker med handicap behandles.

Derfor sætter SIND fokus på arbejdsmarkedsområdet med en medlemskonference, hvor vi kigger på problemerne, peger på løsninger og debatterer, hvad der kan gøres. Ambitionen er at sætte fart på en debat, der kan fortsætte længe efter konferencen.



Fotos: SIND



Stemmingsbilleder fra SINDs medlemskonference 2014

120 deltager i SINDs medlemskonference

Mennesker med psykisk sårbarhed og arbejdsmarkedet. Det er emnet for SINDs medlemskonference

Medlemskonferencen afholdes den 17. og 18. september 2016 i Scandic Bygholm Park Horsens.

Du kan se programmet på www.sind.dk/medlemskonference.

Konferencen inkl. transport er gratis for medlemmer, der yder en aktiv indsats. Du er altså meget, meget velkommen, hvis du

er medlem og yder en frivillig indsats som:

- Bestyrelsesmedlem eller suppleant i en af SINDs lokalafdelinger
- Telefonrådgiver i SINDs landsdækkende telefonrådgivning

- Bisidder i SINDs bisidderkorps
- Besøgsven i SIND-Nettet
- Frivillig i et samskabelsesprojekt mellem SIND og en kommune eller en region

Der er plads til 120 personer, og vi booker efter først til mølle-

princippet. Tilmelding hurtigst muligt og senest den 13. juni via SINDs hjemmeside. Hvis alle pladser er booket, kan du komme på venteliste.

Sygdom holder ikke fri efter kl. 16

På SINDs medlemskonference deler behandlingstilbuddet Dankbar viden om, hvordan 80 unge her – trods nederlag og alvorlig psykisk sygdom i bagagen – har fundet en vej til job eller uddannelse. Nøgleordene er tålmodighed og tilgængelighed. De unge, der er visiteret til det højt specialiserede behandlingstilbud, kan næsten døgnet rundt få støtte og opbakning. Dankbar efterlyser en lovændring, så flere unge kan få særlig hjælp, efter de er rundet 18 år

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN



“Vi tror på, at man kan blive rask,” siger lederen af behandlingstilbuddet Dankbar, Randi Tang Nielsen (i midten). De unge, som kan klare det, får hurtigt et tilbud om et fritidsjob i en af de cafeer og butikker, Dankbar som socialøkonomisk virksomhed står bag. Responsen er særdeles positiv

Selvom solskinshistorierne står i kø, når lederen af behandlingstilbuddet Dankbar opsummerer de positive resultater af indsatsen med 80 unge, der er ramt af psykisk sygdom, så er der regelmæssigt også alvor i Randi Tang Niensens ellers glade stemme. Nogle af de nederlag, som adskillige af de 13 til 25-årige unge havde med i bagagen, har det nemlig taget lang tid at overvinde.

Forhistorierne for flertallet af de unge, der siden 2010 har fulgt forløb hos Dankbar i Roskilde, er præget af svære psykiske lidelser. Navnlig skizofreni, personlighedsforstyrrelser, angst eller spiseforstyrrelser. Oveni kan mange fortælle om oplevelser med adskillige indlæggelser, anbringelser udenfor hjemmet og afbrudte uddannelser.

“Alligevel er vores erfaring, at det næsten altid kan lykkes at finde en vej til job eller uddannelse, hvis den unge møder tilgængelighed, tålmodighed, faglighed og masser af tid til dialog og støtte. Vi er et dagbehandlingstil-

bud, hvor der altid er mulighed for dialog med en medarbejder, fordi sygdom ikke holder fri kl. 16. Men det er jo ikke alle steder i uddannelsessystemet eller på arbejdsmarkedet, der er ressourcer til det. Tværtimod,” siger Randi Tang Nielsen.

Eksamen og job

En af myterne i samfundet om psykisk sygdom er, at man er dårligt begavet, hvis man fejler noget. Den myte demontres dagligt hos Dankbar.

“Flere unge får eneundervisning først i forløbet. Ofte er det helt magisk at opleve, hvad de så pludselig kan. Hvert år er her unge, der ellers følte sig dømt ude af uddannelsessystemet, som afslutter en uddannelse og kommer videre,” siger Randi Tang Nielsen med et smil.

Erfaringen hos Dankbar er, at et job har stor betydning for selvværdet. De unge, som kan klare det, får hurtigt et tilbud om et fritidsjob i en af de cafeer og butikker, Dankbar som so-

Behandlingstilbuddet Dankbar

- Råder bl.a. over psykolog, psykiater, familievejleder, socialpædagoger, lærere, fitnessinstruktør og diætist.
- Arbejder udover støtte til den unge med hjælp til uddannelse og arbejde.
- Står som socialøkonomisk virksomhed bag to cafeer og flere butikker. 11 psykisk sårbare unge er ansat på samme vilkår som det øvrige arbejdsmarked.
- Kan du læse mere om på www.dankbar.dk

cialøkonomisk virksomhed står bag. Respon- sen er særdeles positiv. 11 psykisk sårbare unge er ansat på samme vilkår som på det øvrige arbejdsmarked.

“At få et ansvar og en rolle, hvor man kan gøre noget for andre, får alle til at vokse. Også hos os. Oveni er lønnen, som man selv har tjent, et plus for selvværdet. Kombinationen af støtte, uddannelse og job betyder, at vi fx kan se et fald i forbruget af medicin og i hyppighe- den af genindlæggelser,” siger hun.

Efterlyser lovændring

De unge, der bliver visiteret af deres kommune til forløb hos Dankbar og tilsvarende behan- lingstilbud, har tunge problemer. På landsplan oplever mange unge i samme situation aldrig at få særlig hjælp, der kan bringe dem videre i livet. Randi Tang Nielsen håber, at de positive erfaringer fra Dankbar kan bidrage til at inspi- rere politikerne til nye initiativer. Hun efterlyser dels flere hotlines, unge kan ringe til, og dels

lempelser af de paragraffer i lovgivningen, som træder i kraft, når unge runder 18 år.

“Automatikken i lovgivningen er desværre i dag sådan, at de unge skifter til voksenpsykia- trien på deres 18-års fødselsdag. Skiftet, som vi oplever kommer bag på mange sagsbehand- lere, betyder, at mange tilbud kan ophøre. Fx kontakten til den psykiater eller støttekontakt- person, som har fulgt den unge gennem flere år. Problemet er, at det kan være alt for tidligt at give slip. Nogle unge er på grund af flere års sygdom slet ikke samme sted i livet som an- dre 18-årige. Derfor bør muligheden for efter- værn, hvor man kan forsætte sit tilbud op til det 23. år, overvejes til flere, end det sker i dag,” siger hun.

Randi Tang Nielsen håber desuden, at flere unge får mulighed for løbende at tale med no- gen, der kender deres situation, når behovet opstår. Også efter kl. 16.

“Vores erfaring er, at telefon hotlines er af- gørende vigtige. Når der er nogen, den unge

kan møde eller ringe til, skaber det tryk og forebygger tilbagefald. I dag har vi en lovgiv- ning, som betyder, at flere unge skal ud på ar- bejdsmarkedet. Derfor risikerer flere også ne- derlag. Det bør vi som samfund forebygge ved at tilbyde bedre adgang til rådgivning og støtte, som kan være med til at bygge bro mel- lem de unges egne ønsker og behov, behan- lingspsykiatrien og den sociale sektor,” siger hun.

Du kan høre mere om behandlings- tilbuddet Dankbars erfaringer med psykisk sårbare unge på SINDs medlemskonference om arbejdsmarke- det den 17. og 18. september. Læs mere på side 20 i dette blad og på www.sind.dk/medlemskonference

Vil du støtte SIND?

Klik ind på www.sind.dk, ring 3524 0750 eller skriv til landsforeningen@sind.dk

Mere end 50 pct. af danskerne er – direkte eller ind- direkte – 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 intere- ser, dels er medlemmernes kontingent en af de vigtig- ste økonomiske ressourcer for SIND.

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

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

Abonner på SINDbladet

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

Bliv frivillig

Krumtappen i SINDs arbejde er vores mange hundre- de 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. Man- ge af disse frivillige deltager også i det politiske arbej- de 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 fore- dragsholdere.

Støt os økonomisk

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

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



I 2016 kan du højest få fradrag for 15.200 kr. årligt. Æg- tefæller kan hver især fratække det nævnte beløb.

Skaf en gave

SIND er godkendt efter ligningslovens § 8 A. Det bety- der, at gaver til SIND er fradragsberettiget for giveren. Der stilles en række krav for at opnå/bevare godken- delse efter ligningsloven. Bl.a. skal antallet af gavegive- re overstige 100 i gennemsnit om året – og det samle- de 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 sær- lig indsats for at skaffe gavegivere, så vi kan bevare godkendelsen.

Betänk SIND i dit testamente

Ønsker du at betænke SIND i dit testamente, så se www.sind.dk/testamente eller kontakt SINDs sekre- tariat.

Kontakt sekretariatet

Hvis du påtænker at give os et gavebeløb, eller even- tuelt at betænke SIND i dit testamente, så kontakt sek- retariatet for yderligere informationer.

SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed
Blekinge Boulevard 2

2630 Taastrup

Tlf: 3524 0750

landsforeningen@sind.dk

Festival ruster gymnasieelever til at nedbryde tabuer om psykisk sygdom

20. april løb Break-It Festivalen af stablen og skabte en helt særlig formiddag for en masse glade unge i spillestedet VEGA i København. Festivalen er skabt for unge mennesker for at de gennem personlige fortællinger, musik og debat kan være med til at gøre op med tabuer, myter og fordomme om psykiske lidelser



Hos publikum var spørgelysten stor og humøret højt

AF METTE VESTERGAARD OG MAJA EINFELDT, SIND UNGDOM. FOTOS: LMS

Festivalen var populær oven på sidste års succes, og de sidste billetter var allerede væk i januar måned. Derfor var det et spændt hold, der tog imod tidligt den onsdag morgen i april for at give de 500 unge en uforglemmelig formiddag. Og hvilken formiddag. Gymnasieeleverne ankom åbne og nysgerrige til en dag pakket med viden, musik og underholdning. På programmet var stand-up komikeren Anders Stjernholm som konferencier, psykiater Andreas Hoff og psykolog Sidsel De Voss, som begge holdt kloge og underholdende faglige oplæg, og to stærke personlige fortællinger.

Her fik de unge mulighed for at møde SIND Ungdoms seje formand Helge Toksvig Bjerre, som fortalte om sit liv med angst, og Sarah, en ung modig kvinde, som fortalte om sin kamp med en spiseforstyrrelse. De unge fik også mulighed for at stille spørgsmål til oplægsholderne, og her kom deres nysgerrighed og interesse for emnet til sin ret. De ville fx gerne vide:

- "Hvad er forskellen på en neurose og en psykose?"
- "Sarah var så heldig at hendes familie konfronterede hende

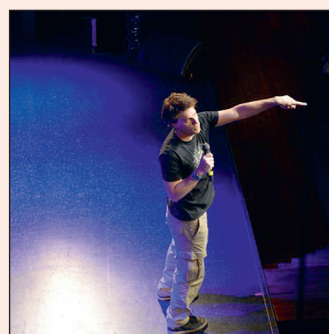
med hendes sygdom. Hvad skal folk som Helge, der ikke har en familie, som anerkender hans sygdom, gøre?"

- Og et af de mere samfundsorienterede: "Hvad er jeres holdning til, at antidepressive midler er blevet så udbredt hos den danske befolkning? Jeg har fået det indtryk, at de såkaldte 'lykkepiller' efterhånden bliver solgt ligeså flittigt som hovedpinepiller. Er det virkelig nødvendigt? Eller er det medicinalindustrien, der presser på for at få økonomisk gevinst?"

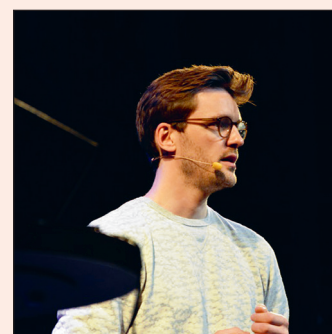
De unge modtog gode og uddybende svar, som rustede dem mod de tabuer, manglende viden kan skabe.

Endelig kiggede det unge sangtalent Karl William forbi, og komiker Ane Høgsberg sluttede dagen af med sit "Store Depressionsshow," som sendte de unge hjem fra VEGA med et smil på læben.

Stor tak til SIND Ungdoms frivillige Gabriel, Cecilie og Julie, som stillede op for at fortælle de unge om SIND Ungdoms klubber og for at svare på alle deres gode spørgsmål i pausen.



Den kendte stand-up komiker Anders Stjernholm var veloplagt i rollen som konferencier

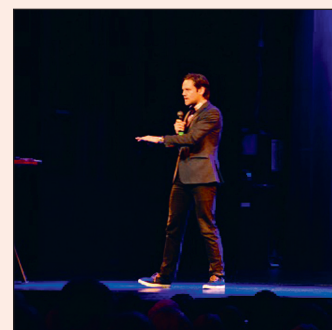


SIND Ungdoms formand Helge Toksvig Bjerre på scenen med en meget personlig fortælling om at leve med angst



Psykolog Sidsel De Voss

Forplejningen af de unge var sponsoreret af private virksomheder, og de overskydende sandwich, frugt og vand blev givet til



Psykiater Andreas Hoff

Gracekbh, som er en morgencafé for hjemløse migranter på Nørrebro i København.

Nu er det endelig muligt at støtte SIND Ungdom via et medlemskab

Ved SIND Ungdoms landsmøde i april måned valgte SIND Ungdom at blive en selvstændig organisation fremfor en landsdækkende aktivitet. Dette skete for at fremme udbredelsen af SIND Ungdoms klubber og udvide engagementet overfor den unge målgruppe.

I dag har SIND Ungdom syv klubber og to mere i støbeskeen i den nærmeste fremtid. På sigt vil organisationen gerne være tilgængelig for alle unge psykisk sårbare i hele landet og udvide sine aktiviteter.

Klubberne drives af SIND Ungdoms engagerede frivillige. Udover klubberne har SIND Ungdom en årlig

sommerlejr, som de unge kan tilmelde igennem deres klubber.

Alt dette er du med til at gøre muligt, når du melder dig ind i organisationen. Læs mere på SIND Ungdoms hjemmeside www.sindungdom.dk. Den er for øvrigt helt ny.



Foto: SIND Ungdom

Break-It Festivalen er et samarbejde mellem SIND Ungdom, Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade samt Psykinfo Reg. H., og er støttet af forskellige private fonde samt Sundheds- og Ældreministeriet. Festivalen bliver afholdt igen i april måned i 2017. Se mere på www.break-it.dk



Ny formand for Skizofreniforeningen

Holger Steinrud, Skizofreniforeningens nye formand, glæder sig over øget interesse for foreningen, som er en del af SIND

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Telefonerne ringer flittigt, og mange mails tikker ind hos de frivillige i Skizofreniforeningen, hvor Holger Steinrud dette forår blev ny formand. Foreningen, der sidste år blev en del af SIND, får flere og flere henvendelser, men heldigvis også flere og flere medlemmer, som engagerer sig i aktiviteterne. På blot et år er medlemstallet femdoblet til knap 500, og to nye lokalgrupper er på vej på Fyn og i Jylland.

“Siden vi i 2012 sad i en pårørende gruppe og talte om ideen om en forening, er der sket meget. Det er glædeligt, at vi bliver flere og mere synlige, men samtidig beklageligt, at forholdene for mennesker, der er ramt af skizofreni, absolut ikke er blevet bedre de seneste år. Tværtimod,” siger Holger Steinrud, der selv har været pårørende i ti år.

Unge marginaliseres

Politisk er en af foreningens vigtigste mærkesager at forhindre, at skizofreniramte kommer i klemme mellem kommunale paragraffer og procedurer. Skizofreniforeningen oplever, at for mange hverken kan få fleksjob eller førtidspension. Oveni mangler jobcentre og kommunale forvaltninger viden om, hvordan man kommunikerer med mennesker, der er ramt af skizofreni.

“Både når det gælder arbejdsmarkedet og sociale ydelser, så marginaliserer samfundet mange unge, der ellers kunne have et godt liv. At ændre den udvikling har meget høj prioritet for os,” siger Holger Steinrud.

Tilbagefald skal forebygges

Som med alle andre typer psykisk sygdom så oplever mennesker, der ramt af skizofreni, også, at det kan være svært at få hjælp i psykiatrien, hvis de føler, de begynder at få det dårligt. Skizofreniforeningen hører regelmæssigt om eksempler på afvisninger, fordi man ikke vurderes til at være syg nok til at få hjælp. I nogle tilfælde udvikler sygdommen sig efterfølgende så negativt, at en tvangsindlæggelse senere bliver nødvendig.

“Målet er, at man får et godt liv. Vores erfaring er, at oplevelsen af tvangsindlæggelser

med politiets hjælp kan gøre det endnu sværere at komme ud på den anden side. Tidlig indsats og løbende dialog er vigtigt,” understøtter Holger Steinrud og tilføjer, at skizofreni er en meget langvarig sygdom.

“Nogle kommer sig og kommer helt ud af medicinen, men der er rigtig mange, der resten af livet har særlige behov. Uden en løbende indsats – også i gode perioder – kan sygdommen blive meget værre og udløse symptomer på psykoser. Vi oplever, at der er for lidt fokus på at tage hånd om skizofreniramte efter hospitalsophold. Det sker for ofte, at man føler, det går bedre, og derfor fx holder op med at tage medicinen, selvom man stadig er syg. Og så kan det gå galt igen. Derfor har vi politisk meget fokus på overgangene mellem de forskellige tilbud. Der er for mange huller i systemet,” siger Holger Steinrud.

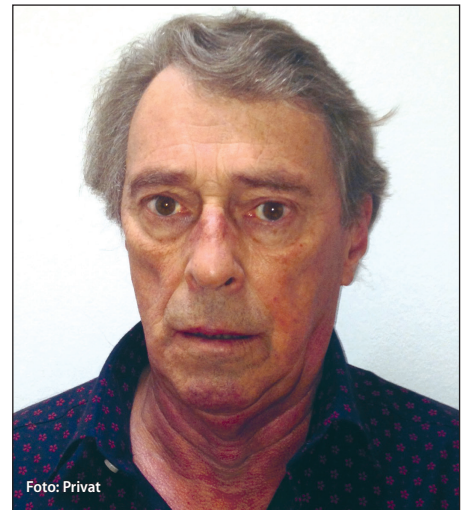


Foto: Privat

Holger Steinrud

Bliv frivillig
besøgsven i
SIND-nettet



Sådan bliver du frivillig

- Du kontakter koordinatoren i din kommune. Navn og adresse står på side 34 i dette blad.
- Du kan også vælge at ringe til **SIND** på tlf. 3524 0750.

Vil du være med i Skizofreniforeningen?

- Skizofreniforeningens formål er at 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.
- Hvis du melder dig ind i Skizofreniforeningen, bliver du automatisk også medlem af SIND.
- Hvis du er eller bliver medlem af SIND og også har interesse for Skizofreniforeningens arbejde, skal du blot opdatere dit medlemskab. Læs mere på SINDs hjemmeside om, hvordan du kan indlede dig på et øjeblik: www.sind.dk/skizofreniforeningen

Førstehjælp:

Det er svært, men du kan hjælpe

Kloden rundt markeres Sindets Dag den 10. oktober. Blandt temaerne i år er mental og psykologisk førstehjælp. SINDs telefonrådgivning bliver hver dag kontaktet af mennesker, som på den ene eller anden måde har psykisk sygdom inde på livet. Både pårørende og sygdomsramte ringer for at få råd og vejledning. Susanne Ebbesø og Nønne Meilby, som begge er frivillige rådgivere i SINDs Pårørenderådgivning, fortæller her, hvad du som pårørende kan gøre, når familiemedlemmer eller venner får det dårligt

AF ANDERS MICHAELSEN

Hvad gør du, når dine nære kolleger, venner eller familiemedlemmer pludselig rammes af psykisk sygdom? Der er ikke noget kort svar. Alle situationer er vidt forskellige, og der findes ingen brugsanvisning. Både som pårørende og som sygdomsramt kan det være svært at finde sin egen rolle i situationen. Hvornår gør jeg som pårørende for meget? Hvornår gør jeg for lidt? Hvordan vil sygdommen påvirke familien og vennerne? Spørgsmålene er mange.

SINDs landsdækkende telefonrådgivning – 7023 2750 – er åben 60 timer om ugen. Her er det bl.a. Susanne Ebbesø og Nønne Meilby, SIND Pårørenderådgivning, der tager imod opkald fra ofte frustrerede og ulykkelige mennesker.

“Vi taler både med sygdomsramte og pårørende, og alle er naturligvis velkomne til at ringe til os. De pårørende ringer ofte, fordi de er i tvivl om, hvad de skal eller kan gøre for at hjælpe et familiemedlem eller en nær ven, som måske, måske ikke har erkendt sin sygdom. Vi får også mange opkald



Susanne Ebbesø



Modelfoto: www.colourbox.com

fra mennesker, der på den ene eller anden måde føler sig klemte i systemet,” siger Susanne Ebbesø, som har været tilknyttet SINDs Pårørenderådgivning i halvandet år.

Susannes kollega, Nønne Meilby, fortæller også om systemet som et gennemgående tema, men ensomhed er også tit på dagsordenen:

“For dem, der har en psykisk sygdom, handler opkaldet ofte om frustration i forhold til et offentligt system, hvor personerne ikke altid føler at have fået den hjælp, de har brug for.

Uretfærdighedsfølelsen fylder rigtig meget, og nogle har brug for hjælp til at klage eller til at få en bisidder. Men for rigtig mange handler det også om, at de er socialt isolerede, føler sig ensomme og har brug for nogen at snakke med.”

Vær medfølende – ikke medlidende

Psykisk sygdom påvirker hele familien, og hverdagen ændres i en eller anden udstrækning for alle involverede. Det er hårdt at være pårørende, og man risikerer selv at blive syg, hvis ikke man passer på. Det er vigtigt at sætte grænser og være opmærksom på, hvad man kan holde til:

“Det kommer fuldstændig an på situationen, sygdommen og de personer, der er involveret. Men det er vigtigt, at man ikke bliver en slags væрге for personen. Det er ikke godt for nogen af parterne, og de pårørende kan til sidst opleve en følelse af rådvildhed” siger Nønne Meilby.

At sætte grænser kan være svært, både når man som pårørende forsøger at bryde igennem til et familiemedlem, som ikke har

erkendt sin sygdom, eller man forsøger at støtte og hjælpe en ven, der har. Susanne Ebbesø møder ofte problematikken.

“Det er svært, og det er hårdt. Det er vigtigt, at man er medfølelende, men man må ikke blive medlidende. Det kan eksempelvis være rigtig svært for forældre med voksne børn. Selvom de nu er voksne er de jo stadig ens børn, og som forælder risikerer man selv at blive ramt af fx stress, depression eller angst, hvis man ikke passer på sig selv i processen.”

En konflikt kan være kontakten til det offentlige. Her kan man overveje en SIND-bisidder, som kan hjælpe den sygdomsramte og aflaste den pårørende, når der skal holdes lange møder.

Den gode samtale

Det er med psykisk sygdom, som med alle andre former for sygdom: Jo hurtigere der gribes ind, jo bedre er chancerne for at blive rask igen. Men psykisk sygdom er stadig tabubelagt, og det kan både være svært som pårørende at tage initiativ til den første snak,



Nønne Meilby

og som sygdomsramt at erkende sin sygdom og tale med andre om den. Ikke desto mindre er den første snak om problemerne vigtig. Både Susanne Ebbesø og Nønne Meilby har gode råd til, hvordan man får slået hul på bylden.

“Det er vigtigt at skabe et rum af tillid,” siger Susanne.

“Hvis man har en formodning om, at et familiemedlem har det skidt, må man give udtryk for, at man er bekymret. Tag en fortrolig snak og spørg ind til, hvordan personen egentlig har det. Og

det er vigtigt at understrege sin bekymring.”

Nønne supplerer: “Det er vigtigt at møde personen, hvor han eller hun er. Hvis personen bliver utilpas af at tale om tingene, kan man holde lidt igen. Det er for begges skyld, at man tager samtalen, så personen med en psykisk sygdom skal også føle sig tilpas ved samtalen. Vis at du har tid til personen, uden at denne er tvangsindlagt til at tale i timevis. Og lyt. Det er ekstremt vigtigt.”

Når man er bekymret for en person, kan det også være en for-

del at inddrage dennes familie, som måske har nogle idéer til, hvordan I bedst hjælper personen. Personens læge kan også være en vigtig medspiller. Lægen har tavshedspligt, men måske vil han eller hun tage en såkaldt bekymrings-samtale med personen.

Susanne forklarer:

“Spørg familien, hvad de synes, og om de også lægger mærke til ting, der har ændret sig. Tag eventuelt også fat i lægen, der har tavshedspligt, og forklar situationen. Det er vigtigt som pårørende at have andre øjne på sagen.”

Tag initiativ – også til samvær

Mennesker, som rammes af psykisk sygdom, kan have svært ved at tage initiativ til sociale aktiviteter. Her er det vigtigt, at familie og venner er opmærksomme og træder til uden at kvæle personen med aktiviteter. Susanne Ebbesø forklarer:

“Det kan godt være overvældende at tale om sin sygdom hele tiden, så lav også noget andet. Gå fx en tur, lav mad, drik kaffe eller spil et spil. Samvær er sundt for alle.”

Hvad gør du som pårørende, når en i din omgangskreds har det skidt?

- Vær opmærksom på mulighederne for rådgivning. Fx er SINDs landsdækkende telefonrådgivning – 7023 2750 – åben 60 timer om ugen.
- Forsøg at skabe et rum af tillid. Mød personen på tomandshånd og fortæl ham eller hende, at du er bekymret, og at du er interesseret i, hvordan personen egentlig har det, men vær imens du lytter også tydelig overfor dig selv og vedkommende med, at du ikke kan gøre vedkommende rask.
- Kontakt den pågældendes familie. Familien kan have nogle idéer til, hvad I kan gøre, og du står ikke alene.
- Kontakt eventuelt vedkommendes læge med bekymringen og hør, hvad denne siger. Lægen har tavshedspligt, men måske vil han eller hun tage kontakt.
- Vær opmærksom på dine grænser og dig selv. Kan du selv søge hjælp og tale med nogen? Det kan være særdeles hårdt at være pårørende, og man kan komme i risiko-

sikozonen for fx stress og depression, hvis man ikke er opmærksom.

- Vær medfølelse, ikke medlidende. Hjælp personen så godt du kan, men du må ikke selv blive syg.
- Lav noget sammen. Samvær er sundt, så gå en tur, lav mad eller skift dæk på cyklen sammen.
- Vær opmærksom og lyt til personen. Mød ham eller hende i øjenhøjde.

Temaet til Sindets Dag: Psykologisk og mental førstehjælp

Rigtig mange SIND-lokalafdelinger arrangerer aktiviteter på Sindets Dag den 10. oktober, hvor årets tema nu er klar

Din ellers smilende kollega har været lidt mere tavs her på det seneste. Hun er også mere irriteret, farer hurtigere op i det røde felt, og ofte virker hun også ked af det og modløs. Du spørger måske, hvad der er galt, men bliver affærdiget med, at der ikke er noget. Hun har bare travlt.

Egentlig synes du selv, at noget tyder på, at din kollega virker mere stresset, end hun plejer. Ja, endda deprimeret. Men du er ikke ekspert. Du er jo bare kollegaen, så du er ikke helt sikker på, hvad der er galt, eller hvordan du skal hjælpe.

I dag er cirka 35.000 danskere sygemeldt med stress – hver dag. Omkring 430.000 danskere har tegn på stress, og for en stor dels vedkommende udvikler stressen sig til en depression, som sidenhen kan risikere at blive så alvorlig, at vedkommende til sidst må trække sig fra arbejdsmarkedet.

Med de tal in mente kunne den beskrevne kollega ligeså godt være din egen eller dig selv. Det er nemlig ikke til at forudse, hvornår stress eller psykisk sygdom rammer, men der kan være nogle tegn, vi skal være opmærksomme på.

Men hvad stiller vi egentlig op, hvis en kollega, ven eller familiemedlem bliver ramt af psykisk sygdom? Det spørgsmål bliver omdrejningspunktet den 10. oktober 2016, hvor Sindets Dag løber af stablen. Årets tema er nemlig ‘*psykologisk og mental førstehjælp*’, hvor formålet er at uddanne og oplyse os danskere om, hvad vi stiller op, når vi



Modelfoto: www.colourbox.com

står over for et menneske i krise. Samtidig er Sindets Dag en mulighed for at nedbryde nogle af de fordomme, der ofte er forbundet med psykisk sygdom.

Læs mere om temaet for Sindets Dag her: www.sind.dk/sindets_dag

/esh

Jesper Karle og
Lars Aakerlund

Tag på arbejde

– fra sygemel-
ding til samarbejde



Hver dag er 70.000 danskere sygemeldt på grund af psykiske helbredsproblemer. Det er næsten halvdelen af alt sygefravær, og kun få vender tilbage til en selvforsørgende tilværelse. Dette skyldes, at den koordinerede indsats mellem behandlere, jobcentre og arbejdsgivere er for dårlig.

Sådan lyder et af budskaberne i en ny debatbog, hvor de to forfattere – der er psykiatere – tager fat på sygemeldingen som automatiseret behandlingsform, der ikke altid hjælper. De lægger derimod op til en bedre koordineret indsats rundt om mennesket med de psykiske udfordringer.

Bogen indeholder ud over fagkapitler også en række cases og en diagnoseoversigt, der hjælper til at forstå de sygdomme, der ofte er i spil i forbindelse med stresssygemeldinger.

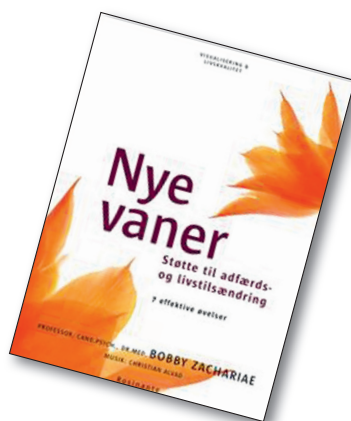
Jesper Karle, Lars Aakerlund,
Tag på arbejde – fra sygemelding til samarbejde
176 sider, 179 kr.
ISBN: 978-87-998964-0-0
Forlaget PPclinic

/jcbj

Bobby Zachariae

Nye vaner

– støtte til ad-
færds- og
livsstilsændring



Professor Bobby Zachariae giver dig i "Nye vaner" værktøjer til at fastholde de ændringer i dit liv, du har besluttet dig for. Bogen er baseret på forskning i de psykologiske og sociale faktorer, der kan have betydning for at gennemføre og fastholde ændringer i din adfærd og livsstil.

Ændring foregår i faser, og bogen er bygget op over syv visualiseringsøvelser med forklarende tekst. Den hjælper bl.a. med konkrete tanker om fordele og ulemper ved ændring, den faktiske handling og vedligeholdelse af den gennemførte ændring.

Desuden medfølger to cd'er, hvor forfatteren guider dig igennem de beskrevne øvelser med musik, der også kan downloades, af Christian Alvad.

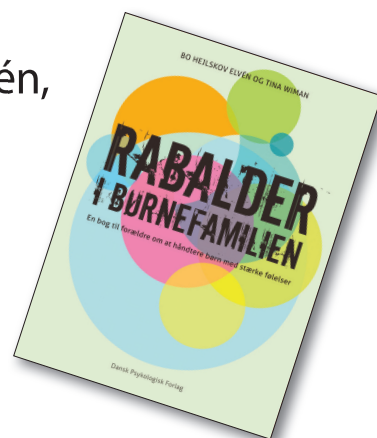
Bobby Zachariae
Nye vaner – støtte til adfærds- og livsstilsændring
96 sider, 299,95 kr.
ISBN: 978-87-638-44208
Forlaget Rosinante

/jcbj

Bo Hejlskov Helvén,
Tina Wiman

Rabalder i børne- familien

– en bog til forældre om at
håndtere børn med stærke følelser



Det kan være svært at håndtere skrigende børn, der ikke gør, som de voksne siger. Hvad gør man, når konflikten først raser, og følelserne går højt?

"Rabalder i børnefamilien" tager afsæt i kendte hverdagsituationer og kommer med forslag til, hvordan man håndterer børn, der er på tværs og dermed undgår det næste sammenstød. Bogen bygger på den nytænkende metode low arousal, der er en måde at forholde sig til konflikter og relationer på. Den giver gode råd til at få styr på, hvem der har problemet, justering af forventninger til barnet, og hvordan man holder hovedet koldt og hjertet varmt.

Bogen henvender sig både til forældre og andre, der er tæt på børn med stærke følelser.

Bo Hejlskov Helvén, Tina Wiman
Rabalder i børnefamilien – en bog til forældre og at håndtere børn med stærke følelser
214 sider, 279 kr.
ISBN: 978-87-7158-426-4
Dansk Psykologisk Forlag

/jcbj

Robert D. Hare

Uden samvittighed

– psykopaterne iblandt
os og deres forstyr-
rede og skræm-
mende verden



Psykopaterne er iblandt os. Men hvem er de egentlig? De kan sagtens kende forskel på rigtigt og forkert. Psykopaterne ved, at deres handlinger har konsekvenser – de er bare ligeglade.

Forfatteren Robert D. Hare giver i "Uden samvittighed" et billede af, hvad der driver mennesker med denne personlighedsforstyrrelse og kommer med gode råd til pårørende og andre.

Bogen henvender sig både til pårørende og fagfolk, men kan også læses af andre med interesse i psykopati og krimi.

Robert D. Hare
Uden Samvittighed – psykopaterne iblandt os og deres forstyrrede og skræmmende verden.
312 sider, 299 kr.
ISBN: 978 87 7158 256 7
Dansk Psykologisk Forlag

/jcbj

Boganmeldelser i SINDbladet skrives ud fra et personligt perspektiv og afspejler ikke nødvendig SINDs synspunkter

Kristina Stoltz

Som om

AF ANNA OVERLUND-SØRENSEN, SIND KØBENHAVN

Kristinas Stoltz bog "Som om" er lige så rodet som livet er.

I bogens kapitler fletter fortid og nutid sig ind mellem hinanden i en dans, der forsøger at rumme alle de liv, der er på Christianshavn, og en enkelt piges opvækst.

Bogens hovedkarakter Fanny finder ubevidst paralleller mellem sit eget ægteskab og sin barndoms oplevelser af forældrenes ægteskabs op- og nedture.

Som fars pige sniger Fanny sig ud gennem køkkendøren i de tidlige teenageår og turnerer rundt på diverse druk- og spillesteder sammen med sin far, hvor hun møder de skæve eksistenser, der slår deres folder i hendes lokalområde. Et samvær med hendes far, der både er et udtryk for sammenhold, men også det svigt, der ligger i, at faderen ikke evner at være den voksne i forholdet.

Fannys liv er påvirket af både faderens og ægtemandens bipolaritet, og når de to optræder i samme rum i nutiden, er de svære at skelne fra hinanden, især i deres fælles mistro over for forfatteren Knausgaards "udlevering af hans familie." De betegner begge bogserien

"min kamp." Noget som Fanny tager nært, da hun netop sidder og skriver på en bog om hendes farfar og hans hvide snit. Forholdet som pårørende til en psykisk sårbar berøres i fortællingen skjult – men også i overført betydning – da Fanny en dag vågner bælægjet op med hvide skyer for sit ene øje – for må man forlade en elsket, der har brug for hjælp til at klare sig?

"Som Om" er fortællingen om det gamle Christianshavn med karneval, livet på bænken og de faste besøg på Fingerbøllet og Falken. Det er fortællingen om de mennesker, der bor der, og det naboskab, der er der på godt og ondt.

Bogen er en udfordring at læse med sine hurtige skift mellem nutid og fortid, hvor der ikke er en umiddelbar sammenhæng mellem sceneskiftene. Efterhånden som man bevæger sig ind i Fannys liv, bliver det dog tydeligt, hvordan hendes liv bevæger sig i de samme temaer. Man får fornemmelsen af, at de puslespilsbrikker med stykker af Fannys liv, man bliver præsenteret for, rent faktisk passer sammen, og at man ikke rigtig kunne se, hvordan de hang sammen, fordi de er så hjerteskerende ens.

Det er hård læsning at bevæge sig gennem "Fannypigens" liv, og kun en sjældent gang kan man bryde ud i et smil, ofte affødt af en sarkastisk selvironisk kommentar leveret af en af karaktererne om det liv, de lever.

En hudløst ærlig fortælling om et enkelt liv og den måde, som de mennesker man er omgivet af, har indvirkning på det, og hvordan de både kan afføde glæde og mystiske hvide skyer for det ene øje.

Kristina Stoltz
Som om
256 sider, kr. 249,95
ISBN 13 9788763845090
Forlag Rosinante



Annonce

BenzoRådgivningen

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

Henvielse til anonym personlig rådgivning og støttegrupper.

Telefonrådgivning

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

Telefon 70 26 25 10

benzo@sind.dk www.benzo.dk



Annonce

Book en SIND-foredragsholder

Foredrag Jeanette Juul Quaaide **Her kan du booke en af SINDs foredragsholdere**

Foredrag Lars Christensen

Foredrag Maria Anthony Knudsen

Foredrag Mette Damgård Hansen

Foredrag Michael Møller

Foredrag Michael

Støt SIND

Bliv medlem

Mangler din arbejdsplads, uddannelsesinstitution eller forening et godt oplæg til debat?

SINDs foredragsaktiviteter er styrket med flere og mere erfarne foredragsholdere. Foreløbig kan du vælge mellem 12 foredragsholdere, der kan bookes direkte via hjemmesiden.

Emnerne og erfaringerne, som foredragsholderne kan fortælle om, spænder vidt. Fx et liv som bruger af socialpsykiatrien, vejen ud af en borderlinediagnose eller en opvækst i skyggen af en psykisk syg bror.

Læs mere på www.sind.dk/foredrag

Med madkurven ud under åben himmel

Opskrifterne i SINDbladet skrives af Cille Holm, der er uddannet kostvejleder. Hun har tidligere arbejdet som køkkenkoordinator og personlig assistent på værestedet Carlshuse i Sø-

borg. Både privat og på jobbet elsker hun at være kreativ med lækre opskrifter, som brugerne af værestedet ofte nyder godt af, når de laver mad alene. Vil du også prøve?



Foto: Privat

TEKST OG FOTOS: CILLE HOLM

Denne gang står menuen på lækre, nemme og billige retter, du kan lave og tage med i madkurven ud i det fri eller med til en ven. Jeg elsker selv denne tid på året, hvor man kan suge

D-vitamin til sig fra solens stråler, og hvor måltider kan nydes under åben himmel. Jeg vil ønske dig en dejlig sommer, hvor vi forhåbentlig alle kan få fyldt lidt op i vores D-vitamin de-

poter, så det hele kører mere glat i de mørke måneder.

Opskrifterne er til to personer, måske dig og en god ven?

Snack fad med ærtedip



Dip

- 1/4 pose frosne ærter (optøet)
 - 1 lille fed hvidløg
 - 3/4 dl valnødder. (Læg dem gerne i vand et par timer før, du skal bruge dem)
 - 1/2 avocado
 - 1 lille spsk. tørret dild eller ca. 1/2 bundt frisk dild
 - 1/4 citron, saft og skal. (Husk den skal være økologisk)
 - 1/2 tsk. citronpeber. (Hvid eller almindelig peber kan også bruges, bare brug lidt mindre)
- Smag til med salt

Snacks

- 1 æble
 - 1 peberfrugt
 - 1/2 agurk
 - 2 gulerødder
 - 1 håndfuld knækbrød.
- Alle ingredienser til dippen blendes sammen, man kan sagtens bruge en stavblender. Smag til.
- Rengør og skær de grøntsager, du ønsker, fx dem, jeg har skrevet, eller hvad du ellers kan lide.

Nemt knækbrød

- 1,5 dl frø, nødder (finthakkede) eller kerner. Evt. en blanding af hørfrø, sesam og solsikkekerner
- 1 dl havregryn
- 2 dl hvedemel
- 1/2 tsk. bagepulver
- 1 tsk. salt

- 1 dl vand
 - 1/2 dl olie
- Bland først alt det tørre godt. Tilsæt olie og vand.
- Brug to stykker bagepapir med en smule olie på og rul dejen helt flad imellem papiret. Skær de stykker du ønsker og bag i ovnen på 180 grader i 15-20 min.
- Lad brødet køle på en rist.

Linsedeller med kartoffelsalat



Linsedeller

- 1 dl røde linser
 - 2,5 dl vand
 - 1/2 dl hørfrø, kværnet
 - 1 spsk. hvedemel
 - 1 spsk. tahin (en virkelig lækker sesam pasta)
 - 1/2 lille rødløg, finthakket
 - 1/2 tsk. salt
- Lidt peber, gerne citronpeber for sommer smag
- Ca. 1 spsk. havregryn
- Saft fra 1/4 citron
- Kog linserne i vandet i ca. 10 min. Er der bagefter vand tilbage, tages det bare med.
- Alt blandes i en skål. Det skal føles som almindelig fars af kød. Er den for sej, så kom mere vand i. Er den for blød, så tilsæt en smule havregryn.
- Steges på en pande med olie. (Kan også laves i ovn, hvis stegeskorpen ikke er så vigtig eller hvis man skærer lidt ned på det usunde fedt)

Kartoffelsalat

- Ca. 400 g nye kartofler med skræl, vaskede
 - 1/2 dusk dild, hakket
 - 1/2 dusk persille, hakket
 - 1/2 lille rødløg, i tynde ringe eller finthakket
 - 1 spsk. grov sennep
 - 2 tsk. god olie
 - 1 tsk. eddike, gerne æblecidereddike
 - 2 tsk. sirup (Kan evt. undlades)
 - Lidt groft salt
- Kog kartoflerne i ca. 10 min, mærk om de er bløde nok. Lad dem køle lidt ned, inden de bruges.
- Hak krydderurter og løg.
- Bland dressingen af sennep, olie og eddike og evt. sirup.
- Bland det hele i en skål og drys med groft salt

Bærdessert i glas med låg



Her skal der leges. Jeg har brugt gamle syltetøjsglas, som jeg har rengjort og skoldet, husk også at rengøre låget. Glassene fyldes med den yoghurt, du elsker, den bærkompot eller grød, du ønsker, og toppes med lige det, du har lyst til. Fx kiks, cornflakes, chokolade, nødder osv.

Til disse glas har jeg brugt:

- Blåbær yoghurt
- Skovbægrød
- Lidt friske bær
- Knuste grahamskiks
- Pistacienødder

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

www.sind.dk/webshop



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" Forsendelsesomkostninger

ANDET

- Logoclips, pose med 20 stk. 25,-
- Regnponcho til engangsbrug, SIND-logo på for- og bagside 10,-
- Lykønskingskort og specialkuvert, A7-format 10,-
- Lykønskingskort, A6-format 10,-
- Taske med SIND-logo og plads til ringbind 25,-
- Sort T-shirt med SIND-logo. Str: S-7XL 100,-
- Krus m SIND logo 3 stk. (+ forsendelse) 100,-
- Plasticposer med SIND-logo (295 x 390 mm) Gratis
- Rollup stander (ikke på lager, men kan leveres).
Ved levering kan tekst m.m. "skræddersys."
Kontakt SINDs sekretariat for pris
- Pins 7,-
- Rygpose, sort med rødt logo 22,-
- Nøglering m. møntholder 10,-
- 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



SIND Hillerød-Allerød

Dette er blot et lille uddrag af sommerens mange aktiviteter. Du kan se de øvrige tilbud på www.sind.dk/hilleroedallerod

Klezmer-koncert og middag i Birkerød 6. juni

Bemærk: Arrangementet finder sted i kulturhuset Mantzius, der ligger i Birkerød. Læs

mere på SINDS hjemmeside. Ansvarlige: Irene og Birgithe, 4090 3201

Samtalegruppe i Hillerød for pårørende 14. juni kl. 17.00-19.00

Vi har hermed fornøjelsen af at tilbyde pårørende en plads i næstkommende pårøndergruppe. Vi mødes i gruppen i alt otte gange. Det er gratis, men tilmelding er nødvendig. Læs mere på hjemmesiden.

Lille sommerfest

17. juni kl. 16.30

Vi har lavet en aftale med bandet "New Steel," der består af fire unge i alderen 12-18 år. De spiller bl.a. calypso, Beatles og Santana på olietønder.

Fra 16.30 bliver der serveret to-retters god sommermad (steg), og der kan købes øl, sodavand og vin. Festen holdes i SIND-huset i Hillerød. Pris: 100 kr. samt egne drikkevarer. Tilmelding og mere information på hjemmesiden.

Sommerferietur til Marienlyst

18. juni-25. juni

Den årlige begivenhed hvor brugere af SIND-huset, der er kommet regelmæssigt de sidste tre måneder, bliver tilbudt en uges ferie i Danmark.

Turen går til Marienlyst ved Vordingborg, hvor vi skal bo i sommerhus, holde sankthans-aften, og opleve kunst og kultur.

Max 10 personer efter først til mølle-princippet. Derefter oprettes venteliste.

Pris: 1.500 kr. for medlemmer. Prisen dækker transport, overnatning, aftensmad og cirka to aktiviteter. Der er en anden pris for ikke-SIND- eller klubmedlemmer.

Tilmelding og mere information på hjemmesiden.

Jazzfestival med frokost i København sammen med SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby

1. juli kl. 12.00

Vi mødes på Nørreport st., så lytter vi til jazz i det fri og spiser frokost sammen. Herefter er der flere forskellige muligheder for at høre musik. Læs mere om turen på SINDs hjemmeside eller om hele festivalen på www.jazz.dk.

Tilmelding inden 27. juni til Kirsten, 2326 0310 (sms) eller kehove@gmail.com.

Pris: Gratis. SIND yder et tilskud på 100 kr. til frokost.

Tur til Roskilde Fjord med dampskibsfærgen Skælskør sammen med SIND Frederikssund-Egedal

3. juli kl. 10.30

Arrangeres i samarbejde med SIND Frederikssund-Egedal og formålet er, at vores medlemmer kan lære hinanden bedre at kende på tværs af geografi. Det bliver alletiders tur!

Bemærk: Vi mødes først på Hillerød Station.

Kl. 10.30 (præcis) er der afgang fra Frederikssund Havn. Kl. 12.00 skal vi med bus til Jyllinge, hvor vi skal have et udsøgt måltid med udsigt over Roskilde Fjord.

Tilmelding og mere information på hjemmesiden. Tilmelding senest en uge før til Birgithe og Åge. Der er ikke begrænsede pladser, men giv alligevel besked i god tid.

Pris for medlemmer af SIND: 200 kr. plus egne drikkevarer.

Lækker brunch på Ninas Naturcafe og gåtur i dejligt skovområde sammen med SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby

10. juli kl. 10.30

Vi skal smage en spændende og anderledes brunch på Naturcafeen, der er blevet bygget op over cirka 15 år. Man kan læse mere om arrangementet på SINDs hjemmeside.

Sted: Kirkeltevej 101, 3450 Lillerød – mellem Hillerød, Allerød og Hørsholm.

Bemærk: Deltagere fra SIND Hillerød-Allerød mødes på Allerød st. udenfor 7/11. Deltagere fra SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby mødes ved Skovbrynet st. kl. 10.30 og kører i bil derhen.

Tilmelding snarest. Dog inden 5. juli til birgithevp@gmail.com.

Pris: 100 kr. for SIND-medlemmer, 171 kr. for andre. Alt er inkl. bortset fra transport. Betaling på stedet.

Tur til Bakken og Cirkusrevyen sammen med SIND Gladsaxe-Lyngby-Gentofte

21. juli kl. 17.00

Traditionen tro skal vi naturligvis derud igen til sommer. Der er fælles transport fra Hillerød st.

Kl. 17.00 mødes vi på restaurant Hvide Hest og spiser sammen. Der er middag kl. 18.00, og Cirkusrevyen 2016 starter kl. 20.00. Tilmelding snarest (først til mølle) inden 21. juni til birgithevp@gmail.com eller svendbax@hotmail.com.

Pris: 250 kr. for både middag og revy, 150 kr. for kun middag for SIND-medlemmer. Prisen er eksklusiv egne drikkevarer. SIND yder tilskud til arrangementet (revyen koster 360 kr. + middagen).

Friluftskoncert (opera) på Palægården i Roskilde sammen med SIND Frederikssund-Egedal

31. juli kl. 19.30-21.30

Vi tager bus 6005 fra Hillerød st. til Roskilde. Kl. 18.00 spiser vi middag. Vi skal selv medbringe mad og drikkevarer. Klokken 19.30 starter selve koncerten. Det er opera med fem sangere og klaver.

Tilmelding snarest efter først til mølle-princippet via hjemmesiden. Derefter oprettes venteliste.

Pris: 250 kr. for SIND-medlemmer, 350 kr. for ikke-medlemmer. Prisen er eksklusiv egne drikkevarer.

SIND Roskilde-Lejre

Se også www.sind.dk/roskilde-lejre



Har du lyst til at sejle med et vikingskib?

I juni, august og september 2016 er det igen muligt for psykisk sårbare i Roskilde Kommune at sejle med vikingskibe på Roskilde fjord. Der er lagt op til et forløb, hvor du deltager på så mange af sejladserne som muligt, så du har mulighed for at mærke en udvikling i at sejle og blive tryk ved skibet. Se mere på www.sind.dk/roskilde-lejre

SIND Syd-Vest

Se også www.sind.dk/syd-vest

Tur for alle medlemmer til Blåvand

9. juni

Vi vil besøge Blåvand Zoo. Foreningen er vært ved en frokost og opholdet i Blåvand afsluttes med minigolf.

Tilmelding senest den 2. juni til Kirsten T. på 2615 0346.

Pris: 40 kr. for SIND-medlemmer.

Fisketur til Tjæreborg Fiskepark for alle medlemmer af SIND Syd-Vest og Sport

21. juni kl. 13.00

Vi mødes ved Museumspladsen kl. 13.00. Fiskegrej har vi nok af. Bjarke griller for os. Der køres i private biler eller vi lejer en taxa.

Tilmelding senest den 6. juni.

Pris: 40 kr. pr. person. De kan betales til Jan, 2195 2484, eller Henning, 2942 4813.

Late Night på Fanø

6. juli kl. 17.30

Vi mødes ved Fanøfærgen kl. 17.30. SIND Syd-Vest er vært ved et let traktement i én af boderne under arrangementet. Mød frisk op. Det plejer at være hyggeligt.

Pris: 10 kr. per medlem til færgebilletten.

Tilmelding: Kirsten T. 2615 0346.

SIND Sønderborg

Se også www.sind.dk/soenderborg

Cafe SIND

8. juni kl. 15.00-17.00

Cafe SIND afholdes hver onsdag i Blæksprutten. Det er gratis, og man behøver ikke tilmelde sig.

Kontaktperson: Margit Lang, 2234 7341.

SIND Tønder

Se også www.sind.dk/toender

Klubaften i Tønder

15. juni kl. 18.30-22.00

Vi holder klubaften i Tønder.

Pris: 15 kr.

Fanø – Herreholdet i Tønder

15. juni kl. 07.00

Natur og psyke – Fanø, Benny Jensen fortæller om fugleliv og urter. Medbring madpakke og kikkert. Der er afgang fra medborgerhuset kl. 07.00.

Tilmelding senest 11. juni til Ingrid.

Pris: 50 kr. plus færgebillet.

Mød SIND-vognen på gågaden i Tønder

18. juni kl. 10.30-13.00

Kom forbi og få en snak. Det er gratis.

Rundtur hos dyrene i Brøns

22. juni kl. 14.00

Rundtur hos dyrene hos Lene og Aage i Brøns. Der er kaffe i haven. Husk godt fodtøj.

Vi mødes på sygehusets p-plads kl. 14.00

Tilmelding senest 15. juni. Pris: 15 kr.

Bowling i Skærbæk

23. juni kl. 18.50

Der er bowling i Skærbæk og derefter hygge.

Tilmelding senest 21. juni.

Pris: 25 kr.

Mindeord

Karen Thomsen, der bl.a. er tidligere formand for SIND Fyn og SIND Syddanmark, er gået bort

Karen Thomsen er efter længere tids sygdom død mandag den 4. april 2016.

Karen havde et mangeårigt arbejdsliv indenfor den fynske psykiatri, som psykiatrichef i Fyns Amt og senere som leder af afdelingen for socialpsykiatrien i amtet og senere i Odense kommune.

Karen havde en uddannelse som økonom, men hendes indsigt i og forståelse for psykiatrien strakte sig langt udover den økonomiske styring. Hun opbyggede et meget stort netværk og var i høj grad med til at udvikle såvel hospitals- som socialpsykiatrien på Fyn.

Efter sin pensionering i 2008 engagerede Karen sig i SIND og blev efter få år som bestyrelsesmedlem formand for SIND FYNs bestyrelse og senere også formand for SINDs regionsbestyrelse og medlem af hovedbestyrelsen.

Karen engagerede sig professionelt og indfølelse i alt, hvad der har med psykiatri og psykisk sårbarhed at gøre. Hun talte SINDs sag i utallige arbejdsgrupper, dialogfora, råd, udvalg og bestyrelser.

Hun formåede her via sit store netværk at skaffe kompetente personer til at deltage i SINDs mange aktiviteter på Fyn og til at påtage sig poster i kommunale råd og udvalg.

Karen tegnede billedet af SIND udadtil og medvirkede til at sætte fokus på psykiatrien i både den skrevne og æterbårne presse.

Karen modtog i år den fynske SIND-pris som anerkendelse af sit store engagement i og ledelse af SINDs arbejde i den fynske afdeling.

Karen efterlader på alle poster et stort hul, som den nye bestyrelse efter bedste evne må prøve at udfylde.

Vi skylder Karen Thomsen en stor tak for hendes store og uegennyttige indsats for SIND igennem mange år.

På SIND FYN bestyrelsens vegne
Inge Nybo Mikaelson

Sommerfest i Tønder

29. juni kl. 17.00-22.00

Sommerfest – grill og "fillihutter." Medbring en sommerhat og drikkevarer.

Tilmelding senest 22. juni.

Pris: 40 kr.

Gåtur fra Højer Sluse til Emmerlev Klev

6. juli kl. 16.00

Husk madpakke og drikkedunk. Bagefter får vi kage og kaffe.

Tilmelding senest 29. juni.

Bowling i Tønder

7. juli kl. 18.50

Vi bowler i Tønder og bagefter hygger vi.

Tilmelding senest 5. juli.

Pris: 25 kr.

Billeder fra sommerturen

27. juli kl. 18.30-22.00

Ingrid viser billeder fra vores SIND-sommertur. Pris: 15 kr.

Krolf med herreholdet i Tønder

28. juli kl. 19.00

Krolf i haven i Medborgerhuset i Tønder. Det er gratis.

SIND Pårørenderådgivning 25 år

Gamle venner af SIND Pårørenderådgivning er velkomne til jubilæumsfest, når 25 års jubilæet skal fejres

fredag 10. juni
kl. 14-17

Festsalen, Psykiatrisk Hospital,
Skovagervej 2, indg. 30,
8240 Risskov

Der bliver et program med taler og musik.

Deltagelse kun med tilmelding til
jkr@sindspaa.dk eller 8741 6206
inden d. 5. juni 2016.

Der er begrænset deltagerantal



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

Kreativt værksted

Vi mødes om at male, tegne, klippe/klistre og sy, og du kan altid tage dit eget kreative projekt med. Vi tilbringer en hyggelig eftermiddag og aften sammen, hvor vi også laver mad og spiser sammen. Her er mulighed for ro, fordybelse og samtale over de forskellige kreative projekter.

Stemmehørekursus

Ønsker du kontrol og styring over stemmerne i hverdagen? Er du en af dem, der hører stemmer og ønsker at være i en gruppe sammen med andre, der hører stemmer? SIND Ungdom tilbyder i samarbejde med Lee Little og Joy Hansen denne mulighed. Ønsker du at høre mere, er du meget velkommen til at kontakte os på stemmehoere-gruppe@sindungdom.dk

Hovedstaden – København

info@sindungdom.dk

Tlf. 5370 7207

Syddanmark – Esbjerg

esbjerg@sindungdom.dk

Tlf. 5055 1304

Midtjylland – Aarhus

aarhus@sindungdom.dk

Tlf. 5376 7072

Midtjylland – Skive

skive@sindungdom.dk

Tlf. 9751 4707

Midtjylland – Viborg

viborg@sindungdom.dk

Tlf. 6179 0835

Midtjylland – Silkeborg

silkeborg@sindungdom.dk

Tlf. 6179 0835

Nordjylland – Frederikshavn

frederikshavn@sindungdom.dk

Tlf. 2166 3424



REGIONSFORMAND:

Jens Ibsen
2327 0034
ibsenjens@gmail.com

**Frederikshavn samt
Brønderslev**
Irene Hjortshøj
2144 5362
irhj@frederikshavn.dk

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

**Aalborg samt Jammerbugt,
Mariagerfjord, Vesthimmer-
land og Rebild kommuner**
Jens Ibsen
2327 0034
ibsenjens@gmail.com

Thy
Børge Kristiansen
9798 1527/2041 4943
annegrethe@sol.dk

Morsø
Steen Jensen
9774 2251
steen@morsland.dk



REGIONSFORMAND:

Tove Tolstrup
2078 8875
tove@tolstrup.org

**Vestjylland (Kommunerne,
Lemvig, Holstebro, Struer,
Ringkøbing-Skjern)**
Jeanette Juul Quaade
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
Niels Odgaard
4054 8009
niels.odgaard@webspeed.dk

Silkeborg-Skanderborg
Susan Steen
8681 0434
susan.steen43@gmail.com

Randers
Trine Juel
2072 3966
trine.juel@elromail.dk

Østjylland
Palle Eli Jensen
4280 9412
palle.eli@gmail.com

Horsens-Hedensted
Marianne Jensen
2736 2191
hashfan08@gmail.com

Nord- og Syddjurs
Lene Thykjær Jørgensen
2232 1158
lenethyk@gmail.com



REGIONSFORMAND:

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

**Fyn (Kommunerne Middel-
fart, Nordfyn, Kerteminde,
Assens, Odense, Nyborg, Få-
borg-Midtfyn, Svendborg,
Langeland og Ærø)**
Poul Skaaning
2960 4711
poulskaaning@hotmail.com

Sønderborg
Kirsten Madsen
3026 3850
k.madsen@stofanet.dk

Aabenraa
Carl-Erik Brodersen
6133 7479
ceb@bbsyd.dk

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

Haderslev
Jette Hundevadt
2666 7024
jette-hunde@mail.dk

Kolding
Lisbeth Bennedsen
3162 4209
lisbeth@bennedsen.dk

Fredericia
Bjørn Medom
2684 4703
medom@medom.dk

**Syd-Vest (kommunerne Es-
bjerg, Fanø, Varde og Vejen)**
Syd-Vest Lokalfdeling
Dorthea Rahbek Wehner
7542 1803/3069 6963
Klaabygaard@mail.tele.dk

Billund
Henrik Bartels Christensen
76720600
henrik_psyk@msn.com

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



REGIONSFORMAND:

Per Harvøe
4636 1339
perharvoe@webspeed.dk

**Regionen organiserer des-
uden kommunerne Slagelse
og Fakse**

Næstved
Jørgen Risager
5572 8918
risrasch@stofanet.dk

Storstrøm
Allan Claumarch
2573 1217
aclaumarch@c.dk

**Holbæk-Ods herred-Kalund-
borg**
Birte Bonde Bendixen
5991 2259
birte@bondebendixen.dk

Ringsted-Sorø
Kristian Sørensen
2095 4589
krisen@privat.dk

Roskilde-Lejre
Leni Grundtvig Nielsen
4241 0034
lenigrund10b@gmail.com

**Køge Bugt (Kommuner-
ne Greve, Solrød, Køge og
Stevns)**
Søren Andersen
2049 4781
valore@post10.tele.dk

SINDS UDVALGSFORMÆND

BRUGERUDVALGET

Kristian Bennedsen
3171 6011
kb@sind.dk

PÅRØRENDEUDVALGET

Klaus Mejner Nielsen
2173 8519
tammelmask@hotmail.com

PR-UDVALGET

Ingelise Svendsen
5991 2805
issv42@gmail.com

UDDANNELSESUDVALGET

Leni Grundtvig Nielsen
4241 0034
lenigrund10b@gmail.com

SIND-NETTETS KOORDINATORER

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

AALBORG

Helle Aagaard Petersen
2533 8692
hellep@sindskole.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

**ALBERTSLUND-BALLERUP-
LYNGBY-FREDERIKSBERG**

Julie B. Andersen
5360 2200
sindnett@gmail.com

ODENSE

Hanne Madsen
2749 8658
hbm1954@hotmail.com

AARHUS

Gitte Troelsen
2173 0473
sindnetaarhus@sind.dk

(Skanderborg tager for tiden ik-
ke imod flere, der ønsker at få en
besøgsven)

**REGIONSFORMAND:**

Kirsten E. Hove
2326 0310
sindhovedstaden@gmail.com

København (Kommunerne København, Dragør og Tårnby)

Anna Overlund-Sørensen
2167 0349
formand@sind-kbh.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
birgithvevp@gmail.com

Fredensborg-Hørsholm

Esbjørn Molander
4914 7079
emol@pc.dk

Rudersdal

Merete Elleboe
3060 0530
merete.elleboe@gmail.com

Helsingør

Peter Michael van Kohl
2274 2244
senior@kohl.dk

Gribskov

Karen Bente Rasmussen
2298 9325
aygo@fastvnet.dk

Halsnæs

Linda Hansen
2164 8868
linvil@youmail.dk

Bornholm

Kontakt SINDs sekretariat

**FORMAND:**

Helge Toksvig Bjerre
2071 4707
helge@sindungdom.dk
www.sindungdom.dk

**SKIZOFRENIFORENINGEN****FORMAND**

Holger Steinrud
2739 7770
holger@steinrud.dk
www.skizofreniforeningen.dk

SINDS LANDSDÆKKENDE RÅDGIVNINGER**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 LOKALE RÅDGIVNINGER**SIND 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.

Aalborg

SINDs Pårørende (Aalborg, Himmerland, Jammerbugt) – en aktivitet under SIND Aalborg. Vi tilbyder anonym rådgivning efter aftale med Magda Bazuin (Tlf. 2884 1464, mafic@mail.dk) eller Grete Tolstrup (Tlf. 9839 1384, gt.kt@mail.tele.dk) i Foreningshuset, Galstersgade 3, Nørresundby.

STOPPESTEDET

Jernbanegade 24B
5000 Odense C
Tlf. 6619 0326 – infostoppestedet.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.

Vil du hjælpe SIND med at hjælpe andre?

Vi er næsten 7.000 SIND-medlemmer, men vi vil gerne være endnu flere. Blot 200 kr. dækker kontingentet i resten af 2016 og i hele 2017.

SINDs arbejde for at skabe forståelse og tolerance for sindslidende og deres pårørende afhænger af, at vi er en stærk medlemsorganisation.

- SINDs gratis telefonrådgivning er åben 60 timer om ugen. Dertil kommer mange lokale rådgivninger.



- SINDs 43 lokalafdelinger og fem regioner står i hele Danmark bag aktiviteter, der hjælper andre og flytter holdninger. I mange byer er SIND en aktiv del af fx SIND-skoler, klubber og væresteder.
- SINDs flere hundrede frivillige gør – med professionel vejledning – en stor indsats som fx foreningsaktive, rådgivere, besøgsvenner, bisiddere og foredragsholdere.

Betänk SIND

På www.sind.dk/testamente kan du få hjælp til dit testamente, hvis du vil betænke SIND.

Støt SIND

På www.sind.dk/medlem kan du støtte SIND eller melde dig ind på et øjeblik. På hjemmesiden kan du også støtte SINDs arbejde økonomisk med et engangsbeløb eller et månedligt bidrag. Får vi dit CPR-nummer, får du automatisk skattefradrag for dine bidrag til SIND.

- SINDs synspunkter lytter beslutningstagere og journalister i høj grad til. Landsforeningen spiller meget ofte en rolle i forhandlinger, ved konferencer og i omtale af psykiatri og sindslidelser i landsdækkende medier.
- SINDs ressourcer bliver omsat til hjælp, oplysningsarbejde og indflydelse. Næsten ni ud af hver ti kroner, landsforeningen anvender, går til dette.

Bliv SIND-frivillig

På www.sind.dk/frivillig kan du læse mere om de mange muligheder, hvis du har erfaringen, energien, ekspertisen eller empatien, der gør dig til en god SIND-frivillig.

Klik ind på
www.sind.dk/medlem



SINDs landsformand Knud Kristensen