



SINDblad^{et}

Nr. 3 | Juni 2017 | SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed



Både din fysiske og din psykiske sundhed er vigtig

Rekord: 19 SIND-debatter på Folkemødet

Medlemskonference | Idrætsfestival | Empati

Det går den forkerte vej – mere tvang i psykiatrien



Foto: Niels Åge Skovbo

Til trods for, at der mellem regeringen og regionerne er indgået en aftale om at halvere anvendelsen af tvang i psykiatrien frem mod 2020 – og til trods for, at det nogle år gik i den rigtige retning – så går det nu igen i den forkerte retning. De store skurke er Region Midtjylland og Børne- og Ungsomspsykiatrien

AF KNUD KRISTENSEN, LANDSFORMAND

I 2014 indgik sundhedsministeriet og regionerne en aftale om at halvere anvendelsen af tvang i psykiatrien frem mod 2020.

Nu er vi halvvejs, og de opnåede resultater giver anledning til panderynken. I SIND begynder vi at miste troen på, at man når i mål. Også i Sundhedsstyrelsen er man bekymret.

Et af de vigtigste mål i den indgåede aftale er andelen af indlagte patienter, der udsættes for bæltefiksering.

Her var udgangspunktet (baseline), at 7,7 pct. af patienterne blev bæltefikseret. Målet for 2020 er, at denne andel skal ned på 3,9 pct.

I 2014 og 2015 faldt andelen til 7,0 og 5,9 pct. på landsplan; men i 2016 steg andelen til 6,3 pct.

I to regioner (Sjælland og Syddanmark) var andelen uændret fra 2015 til 2016. I de øvrige regioner steg andelen. Værst så det ud i Region Midtjylland, hvor stigningen fra 2015 til 2016 var på hele 15,4 pct. (fra 7,8 til 9,0 pct.). Her nærmer man sig nu faretruende niveauet fra før aftalens indgåelse.

Danmark har ofte fået international kritik for at anvende for mange lange bæltefikseringer. Derfor er antallet af bæltefikseringer over 48 timer også interessant.

Her ser udviklingen på landsplan lidt bedre ud. Ved aftalens indgåelse var der i alt 778 bæltefikseringer over 48 timer i hele landet. I 2016 var tallet faldet til 517, så her går det i den rigtige retning.

Her går det rigtigt godt i Region Nordjylland og Region Syddanmark. Begge steder er man allerede under målet for 2020. Til gengæld ser det i de tre øvrige regioner ud som om, at man får mere end svært ved at nå i mål inden 2020.

Ser vi på andelen af indlagte patienter, der udsættes for en eller anden form for tvang, så er denne andel steget siden aftalens indgåelse.

For voksne er den steget fra 22,4 pct. til 22,9 pct. For børn og unge er den steget fra 16,6 til 22,5 pct. For børn og unge er det en stigning på mere end 35 pct.

Alt i alt er der altså god grund til bekymring

Vi kan læse tallene, men ved vi, hvad der ligger bag?

Både og. Noget ved vi, men meget ved vi ikke.

Først og fremmest er det tydeligt, at der er store geografiske forskelle. Både mellem regionerne og internt i regionerne.

Den store skurk er Region Midtjylland, og her peger pilen tydeligt mod det store psykiatrihospital i Risskov.

Her har der i 2016 været enorme problemer med arbejdsmiljøet, og personalet har set sig nødsaget til at rette en samlet hen-

delse til regionsrådet for at gøre opmærksom på problemerne.

I pressen har der heldigvis også været positive historier. Bl.a. har det været nævnt, at man i Vordingborg har en afdeling, hvor man allerede nu næsten har realiseret målet om halvering af tvangen.

Også fra en retspsykiatrisk afdeling på Sct. Hans i Roskilde lyder det, at man stort set har kunnet undvære bæltefiksering.

Umiddelbart ser det ud som om, at der er en snæver sammenhæng mellem arbejdsmiljø og tvang.

De steder, hvor der er problemer med arbejdsmiljøet, går det ikke så godt med at reducere anvendelsen af tvang. Omvendt går det godt de steder, hvor arbejdsmiljøet er godt.

Den negative udvikling i Børne- og Ungdomspsykiatrien er et helt særligt problem, som kalder på en nærmere analyse.

I SIND mener vi, at målsætningen om en halvering af tvangen skal fastholdes.

Vi skylder hinanden at tage et grundigt check på situationen. Hvorfor virker det nogle steder, men ikke andre?

Især må vi sammen med regionerne finde ud af, hvad der skal til, hvis vi skal nå i mål med de mål, der blev aftalt i 2014.

Ledelsesfokus, arbejdsmiljø og ressourcer vil nok være ord, der vil blive brugt i debatten.

Vi deltager gerne.



SINDbladet
46. 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. 10-14
Fredag kl. 10-13

Redaktør
Henrik Harring Jørgensen

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

Følgende har også bidraget:
Peter Rathmann, Julie Hornstrup Østergaard, Adam Helms, Laurids Bæk Simonsen, Mikkel Bonnesen, Helene Kemp, Emilie Hølse og Mia Kristina Hansen.

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
Helside: 16.000.- Kvartside: 3.900.- SIND-medlemmer får 15 pct. rabat. Se annoncepolitik på www.sind.dk/bladet.

Forsidefoto
Mikkel Bonnesen, Dansk Arbejderidrætsforbund

Layout: SIND/bia

SINDs ambassadører

Foto: Lars Svaneke
Poul Nyrup Rasmussenpressefoto: Cirkus Benneweis
Diana BenneweisFoto: Morten Germund
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 PurePrint

Oplag
8.000.

Bankforbindelse
Danske Bank, konto:
9541-0005403944

SINDs pressetalsmand

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

Protector

Hendes Kongelige Højhed Kronprinsesse Mary er protector for SIND.



SIND arbejder for sundhedsfremme gennem trivsel, forebyggelse og recovery.



SILVER

PurePrint® by KLS
Produceret 100% bionedbrydeligt af KLS PurePrint A/S



No. 801
KLIMA-NEUTRAL
TRYKSAG



I DETTE NUMMER

- /6 X i kalenderen**
27.-29. juni: SIND er igen i år med til at støtte årets Idrætsfestival for Sindet, der bliver afviklet i Vejle. Med rekordmange 275 deltagere er alt udsolgt til festivalen, som bliver åbnet af kulturminister Mette Bock (LA). Du kan se seneste nyt om festivalen på www.idraetsfestival.dk.
- /7 Psykiaritopmøde 2017: Psykisk sårbar skal tages med på råd**
Det niende Psykiaritopmøde står for døren, og de første ideer er så småt begyndt at udkrystallisere sig i PsykiatriNetværket. Fokus til oktober bliver på, hvordan borgere med psykiske sygdomme kan tage kontrol og få medbestemmelse over egen behandling.
- /9 Nyt lovforslag: Oprettelse af særlige pladser på psykiatrisk afdeling**
Lovforslag, der skal være med til at forebygge vold på botilbud, blev fremlagt i Folketinget den 3. maj. Det er klart et skridt i den rigtige retning, men vi er ikke i mål, skriver SINDs landsformand Knud Kristensen.
- /10 Færre overtrædelser af reglerne for tvangsfikseringer i psykiatrien**
SIND har siden 1987 siddet med ved bordet i Det Psykiatriske Patientklagenævn. 35 SIND-repræsentanter deltager i møderne. Nye tal viser, at andelen af klager over tvangsfikseringer, hvor Det Psykiatriske Patientklagenævn tilsidesatte personalets brug af tvang, faldt sidste år.
- /12 Vil du med til SINDs medlemskonference om psykisk sundhed?**
Den 16.-17. september mødes 120 SIND-folk til medlemskonference i Horsens for at drøfte og dele viden om psykisk sundhed: Hvad kan der gøres personligt, politisk og som rådgiver eller pårørende? Der er rift om pladserne, så hvis du har lyst til at deltage, gælder det om snart at klikke ind på www.sind.dk/medlemskonference.
- /13 Musik kan berolige hjernen og bevæge følelserne**
På SINDs medlemskonference kan du fx møde komponisten Niels Eje. Gennem snart 20 år har han udviklet musik, der beroliger hjernen og bevæger følelserne. Erfaringerne med musikken, som både bruges i sundhedsvæsenet og sælges via

apotekerne, kan du også afprøve hjemme ved dine egne højtalere eller hovedtelefon.

- /14 Lydprojekt i Struer giver borgere med psykisk sygdom ro i sindet**
På TROIA, Center for Psykiatri og Rehabilitering i Struer, er lyd og musik en stor del af behandlingen for borgere med psykisk sygdom. Et sanserum med specialkomponeret musik og billeder hjælper borgerne med at sætte tanker på pause og komme i takt med livet igen.
- /17 Rekord: 19 SIND-debatter på Folkemødet**
Udover SINDs egne repræsentanter deltager 30 forskellige debattører i arrangementerne. Deltagerne spænder fra socialminister Mai Mercado (K) til unge pårørende fra Bornholm. Otte organisationer er medarrangører på nogle af debatterne i SINDs telt.
- /21 Få hjælp til at undgå negative tanker om krop, kost og motion**
Det Sociale Netværk har lanceret et nyt initiativ VærDig, der skal hjælpe børn og unge til en bedre forståelse af krop, kost og motion, så færre udvikler en spiseforstyrrelse.
- /22 Empati er en ukendt følelse for tusinder af danskere**
Dyssocial personlighedsforstyrrelse er en af diagnoserne bag skældsordet psykopat. Modsat næsten alle andre sindslidelser er der for voksne stort set ingen chance for at komme sig og fx kunne føle empati på samme måde som andre mennesker. Symptomerne er anderledes end de øvrige personlighedsforstyrrelser som fx borderline.
- /24 Terapihave i Hørsholm er et trykt åndehul**
I Hørsholm ligger skovhaven Nacadia, der er et terapi- og behandlingssted for mennesker med psykisk sårbarhed. Her undersøger forskere blandt andet, hvordan naturen kan understøtte behandlingen af mennesker med alvorlig stress. Erfaringerne er positive.

FASTE RUBRIKKER

- /02 Leder**
- /02 Kolofon**
- /04 SIND i medierne**
- /23 Støt SIND**
- /25 Den grønne side**
- /26 Foreningen for børn med angst**
- /27 Skizofreniforeningen**
- /28 SIND Ungdom**
- /29 Bøger**
- /30 Digte**
- /31 Webshop**
- /32 Lokalt nyt**
- /34 Regions- og lokalformænd**
- /34 SIND-nettets koordinatører**
- /34 SINDs udvalgsformænd**
- /35 SINDs rådgivninger**



Set på www.sind.dk/webshop

T-shirt med SIND logo

Sort, str. S-7XL
Kr. 100,-

kan bestilles på www.sind.dk/webshop

SIND i medierne: Mange lokale aktiviteter omtalt

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

I medieomtalen af SIND i april og maj var antallet af konflikthistorier, der skulle kommenteres på, relativt lavt. Det seneste års fokus på situationen på de danske bosteder har gennem foråret fyldt mindre i medierne end tidligere. Derimod har der været mere plads til omtale af lokale aktiviteter, her på siderne er flere eksempler.

SIND har også været med til at rejse nye debatter. Fx via en kronik i Jyllands-Posten den 2. maj med forslaget om at etablere et nationalt psykiatriråd. Kronikken med overskriften "Er der en konstruktionsfejl i psykiatrien?" blev læst flittigt. Også på SINDs side på Facebook, hvor ideen fik flere kommentarer med på vejen.

På Facebook er du altid velkommen til at kommentere vores opslag om SINDs medieomtale. Hvis du har lyst til at læse selv eller bidrage, så skal du blot søge på SIND på Facebook eller klikke på linket øverst på forsiden af www.sind.dk.

/hj



Foto: www.colourbox.com

Fyns Stiftstidende: Bedre sagsbehandling kan hjælpe mennesker med psykisk sygdom i beskæftigelse

(3. april) Flere langtidsledige kontanthjælpsmodtagere er ramt af psykisk sygdom. Deres sygdom er ifølge kommunerne årsagen til, at de ikke kommer i aktivering, lød det i Fyns Stiftstidende. SINDs landsformand Knud Kristensen påpegede, at sygdom ikke er en bremseklovs for så mange, som kommunerne antyder, og efterlyste ændringer i sagsbehandling: "Det er vores erfaring, at der er nogle, der helt sikkert er for

dårlige. Men omvendt er det også vores erfaring, at det i virkeligheden for mange handler om, at man skal finde ud af lige præcis, hvad det er, han eller hun kan," sagde han, men tilføjede også: "Hvis de virkelig ikke kan, så skal de over på førtidspension."

/JHØ

TV2 Nyhederne: Hyppige genindlæggelser er bekymrende

(4. april) SINDs landsformand Knud Kristensen var i TV 2 News for at diskutere, hvorfor antallet af genindlæggelser for psykiatriske patienter er steget markant med 45 pct. fra 2009 til 2015. Han påpegede, at patienterne udskrives alt for hurtigt, og at de mange genindlæggelser er et trist bevis på, at "psykiatrien er udsultet gennem årene".

/JHØ



Foto: www.colourbox.com

Fagbladet FOA: Ond spiral skal stoppes

(4. april) Antallet af almenpsykiatriske sengepladser til mennesker med psykisk sygdom er faldet fra 2.648 til 2.426 de seneste seks år. Samtidig er antallet af sengepladser til retspsykiatriske patienter steget fra 283 til 363. Det viste tal fra Danmarks fem regioner, som Fagbladet FOA havde fået aktindsigt i. Udviklingen bekymrede SINDs landsformand Knud Kristensen, der påpegede, at det markante fald i almene psykiatriske sengepladser rammer de svageste: "Man udskrives patienterne tidligere. For nogle patienters vedkommende betyder det, at de ikke kan få hjælp, og at de ender med at begå kriminalitet og blive til retspsykiatriske patienter. Udviklingen er et udtryk for den her onde spiral, vi har set længe," sagde han. Han understregede dog også, at antallet af retspsykiatriske patienter er tredoblet siden 2001, hvorfor der også er behov for de ekstra retspsykiatriske sengepladser.

/JHØ

Fagbladet FOA: Vold mellem patienter skal registreres

(7. april) Fagbladet FOA skrev, at vold og trusler mellem patienter ikke registreres og analyseres i psykiatrien. "Vold og trusler mellem patienter med psykisk sygdom er et reelt problem, der medfører, at nogle patienter vælger behandlingen fra," sagde SINDs landsformand Knud Kristensen til Fagbladet og tilføjede, at den manglende registrering er proble-

matisk: "Vi har jo denne her igangværende diskussion om, at man skal bruge alt sin tid på at registrere, men det her er så vigtigt et område, at hvis vi skal blive klogere på det, så bliver vi nødt til at vide i hvilket omfang, det foregår, og hvad det er for noget, der sker," sagde han.

/JHØ

TV 2 Lorry: Festival satte fokus på unge med psykisk sygdom

(19. april) SIND Ungdom var medarrangør, da festivalen "Break-It" i april satte fokus på unge med psykisk sygdom i det kendte koncert-hus Store Vega i København. Festivalen, der var henvendt til gymnasielever, udfordrede de for-domme, der kan være forbundet med at være



Foto: SIND Ungdom

sårbar i sindet. Standupkomiker Anders Stjernholm, der selv har en ADHD-diagnose, var konferencier for de 500 unge mennesker. Tilbage-meldingerne fra deltagerne var meget positive, oplyste TV 2 Lorry.

/JHØ

Berlingske:

Ny undersøgelse af elektrochok gør op med myte

Den ikoniske film "Gøgereden" har været til stor skade for psykiatrien og behandlingen af mennesker med psykisk sygdom, da filmen bl.a. fremstiller brugen af elektrochok (ECT) som en tvangsbehandling, der gambler med patienternes liv. Sådan lød det i Berlingske, der fremhævede, at en ny stor undersøgelse netop har kortlagt dødeligheden ved brug af elektrochok. Undersøgelsen viser, at behandlingen udgør en meget lav risiko og ikke er livstruende.

SINDs landsformand Knud Kristensen kommenterede undersøgelsen: "Jeg synes, at ECT er en skån-som og virkningsfuld behandling. Men det er også klart, at man er nødt til at forholde sig til, at nogen på grund af filmen og historiske årsager er bange for behandlingen. Den bekymring skal man lytte til, ligesom man skal anerkende og oplyse om, at der kan optræde bivirkninger hos nogen."

/JHØ

TV 2 Fyn:

Motionsfællesskab i Odense støtter SIND

(3. maj) Et nyoprettet motionsfællesskab kaldet Karmarunner opfordrer fynboerne til at snøre løbeskoene og samtidig samle penge ind til mennesker ramt af angst, depression og stress. Sådan skrev TV 2 FYN om et nyt initiativ i Odense, der sætter fokus på psykisk sårbarhed igennem motionsløb. Via en nyudviklet app har motionsdel-tagerne via deres smartphone nemlig mulighed for at støtte SIND Odense, Headspace Odense og Bedre Psykiatri Fyn.

Formålet med Karmarunner er at skabe et fællesskab omkring en ugentlig fælles løbetur og

samtidig udvise støtte til mennesker, der kæmper med psykisk sygdom, skrev nyhedskanalen.

/JHØ



Modelfoto: www.colourbox.com

Jyllands-Posten:

Efterlyser et nationalt psykiatriråd

(2. maj) I en kronik i Jyllands-Posten efterlyste SINDs landsformand Knud Kristensen sammen med professor og forhenværende overlæge ved Psykiatrisk Hospital i Risskov Per Vestergaard en løsning på psykiatriens mange problemer og dilemmaer. Med meldinger fra den daglige drift om fx overdreven brug af tvang, overmedicinering, for tidlige udskrivninger og personaleflugt er der brug for en ny og mere præcis kontrakt mellem samfundet og de fagprofessionelle, lød det:

"Der er behov for et nationalt råd for psykiatri, hvor alle psykiatriens aktører får sæde: patienterne, deres pårørende, de fagprofessionelle grupper, embedsmænd og politikere."

"Et sådant råd kan komme med langsigtede bud på, hvordan psykiatrien styres igennem de tilbagevendende kriser og bidrage med at skabe stabile rammer for mennesker med psykisk sygdom," skrev SINDs landsformand og den tidligere overlæge.

/JHØ

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



Aarhus Stiftstidende:

SIND åbner afdeling i Odder

(4. april) Aarhus Stiftstidende omtalte SINDs nye lokalafdeling i Odder. Formand for den nye lokalafdeling Leif Gjørtz Christensen, der med en fortid som socialchef i Aarhus Kommune og leder af socialpsykiatrien har et solidt kendskab til psykiatrien, sagde til avisen:

"Vi vil gerne lave gode aktiviteter, der kan hjælpe psykisk sårbare, og gøre det sammen med dem. Desuden vil vi gå i dialog med myndighederne og være med til at varetage de psykisk sårbare interesser."

/JHØ

Jyllands-Posten: Ekstra psykiatri-milliarder har ikke medført forbedringer

(21. april) I 2014 afsatte Folketingets partier, undtagen Enhedslisten, 2,2 mia. kr. til et løft af psykiatrien. Alligevel kan der ikke spores forbedringer på området, skrev Jyllands-Posten. SINDs landsformand Knud Kristensen påpegede, sammen med andre kilder i artiklen, at

beløbet langtfra er nok til at udfylde de huller, som tidligere tiders underprioritering af psykiatrien har efterladt.

/JHØ



X i kalenderen:

SIND støtter Idrætsfestival for Sindet



Foto: Mikkel Bonnesen, Dansk Arbejder Idrætsforbund



Foto: Mikkel Bonnesen, Dansk Arbejder Idrætsforbund

27.-29. juni: SIND er igen i år med til at støtte årets Idrætsfestival for Sindet, der bliver afviklet i Vejle. Med rekordmange 275 deltagere er alt udsolgt til festivalen, som bliver åbnet af kulturminister Mette Bock (LA). Du kan se seneste nyt om festivalen på www.idraetsfestival.dk.



Foto: Mikkel Bonnesen, Dansk Arbejder Idrætsforbund

Støt SIND ved din reception eller på din runde dag



Foto: www.colourbox.com

SIND modtog i april et meget fint bidrag på 7.479 kr. fra en afskedsreception i Østjylland. I stedet for at medbringe gaver og blomster blev gæsterne anbefalet at støtte SIND. Ønsker du også at støtte SIND på din runde fødselsdag eller ved din reception? Så klik ind på www.sind.dk/medlem eller kontakt SINDs sekretariat for yderligere informationer: Tlf.: 3524 0750 eller landsforeningen@sind.dk.

Sommerhøjskole for veteranfamilier



Foto: www.colourbox.com

1.-8. juli: SIND Ungdom stiller med to frivillige og bidrager med forskellige aktiviteter til børn og unge, når ni familier deltager på Sommerhøjskole for Veteranfamilier i Hou i Østjylland. Sommerhøjskolen, der er støttet af Arbejdsmarkedets Feriefond og Soldaterlegatet, er en ferieform med forskellige tilbud til familier, hvor enten mor eller far er veteran og diagnosticeret med PTSD. Ugen byder på mange tilbud som fx morgenyoga, dragebygning, kunstmaling, dans og udflugt til Djurs Sommerland. Formålet er at skabe en ferieform for veteranfamilier, hvor der både er plads til afslapning og til alene-, familie- og fællestid med de andre deltagere. De ni familier er udvalgt og rekrutteret af Klinik for PTSD og Transkulturel Psykiatri i Aarhus.

/JHØ

Stort arrangement i Aarhus om værdien ved at arbejde



8. juni: SIND Pårørenderådgivning er med til at arrangere en alsidig dag med fokus på, hvordan mennesker med psykisk sårbarhed skaber værdi for virksomheder. Arrangementet afvikles i forbindelse med Aarhus som Europæisk Kulturhovedstad 2017 og er bragt i stand i samarbejde med Gallo-job, Peer-netværket Danmark, Cabi og Virksomhedsnetværk-Cabi. Formålet er bl.a. at gøre opmærksom på, hvordan det at have et job har stor betydning for mennesker med psykisk sårbarhed. Kom og hør mere om værdien ved at mennesker med psykisk sårbarhed kommer i arbejde for både virksomheden, den ansatte og de pårørende. Arrangementet løber af stablen kl. 13-17, Folkestedet, Carl Blochs Gade 28 i Aarhus. Samme dag byder Aarhus på mange andre aktiviteter med samme tema, bl.a. en gadefest på Dalgas skolen, der er tilknyttet SIND. Tilmelding og yderligere oplysninger på www.sind.dk/aarhus0806.

/JHØ



Fotos: www.colourbox.com



Psykiatritopmøde 2017:

Psykisk sårbare skal tages med på råd

Det niende Psykiatritopmøde står for døren, og de første ideer er så småt begyndt at udkrystallisere sig i PsykiatriNetværket. Fokus til oktober bliver på, hvordan borgere med psykiske sygdomme kan tage kontrol og få medbestemmelse over egen behandling

AF LAURIDS BÆK SIMONSEN, DET SOCIALE NETVÆRK

Den første lørdag i oktober har nu i ni år dannet rammerne om Psykiatritopmødet. Til oktober sker det igen, når PsykiatriNetværket inviterer til Psykiatritopmøde 2017 på Sankt Annæ Gymnasium lørdag den 7. oktober. I år vil der foruden gode debatter, der stiller skarpt på psykiatrien, også være nye workshops, hvor deltagerne får mere mulighed for at være aktive. Eksempelvis vil man lave workshops, hvor borgere med psykiske lidelser skal kunne skræddersy lige præcis den behandling, som de kunne ønske sig.

Det sker med udgangspunkt i metoden *Choice and Control*, der har vundet indpas i

blandt andet England, Canada og Australien. Fokus er på at give borgerne en større medbestemmelse og gøre dem til en aktiv part på deres egne veje til recovery – altså at komme sig oven på en psykisk sygdom.

”Vi er meget interesserede i at se på, hvordan vi kan få inddraget psykisk sårbare i stigende grad, og der er Choice and Control et paradigmeskifte, der fuldt ud implementerer recovery. Endda i sådan en grad at man faktisk giver borgerne ansvaret for deres egen behandling,” siger Pia Bindsbøll, der er projektleder for Psykiatritopmødet.

På topmødet vil der både være indlæg fra ind- og udland, der i mere eller mindre grad har fokus på at sætte borgerne i centrum og give dem medbestemmelse i forhold til den situation, som de står i. Målet med den øgede medbestemmelse er at give borgerne mulighed for at få den behandling, som de har brug for – og på den måde vil deres forløb forhåbentlig blive kortere.

Der åbnes for tilmeldingerne til topmødet i uge 28 – og du kan løbende læse mere på Det Sociale Netværks hjemmeside:

www.detsocialenetvaerk.dk.



Foto: Det Sociale Netværk



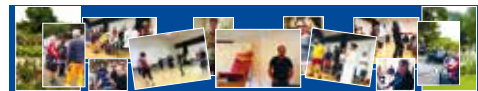
Foto: Det Sociale Netværk

Sommerhøjskolen: Udsolgt, men plads på ventelisten

23.-29. juli: SINDs Sommerhøjskole på Brenderup Højskole på Fyn er et meget populært ferietilbud. Sommerhøjskolen, der er omfattet af Arbejdsmarkedets Feriefonds Ferieprogram, er åben for alle interesse-

rede. Igen i år er højskolen hurtigt blevet udsolgt, men der er mulighed for at komme på venteliste.

Hvis du er interesseret, så læs mere på www.brenderuphojskole.com/sind.



10.000 "synes godt om" SIND på Facebook

I slutningen af april rundede vi 10.000, der "synes godt om" SINDs side på Facebook. De sidste 12 måneder har væksten på vores side været på hele 25 pct. I SIND sætter vi stor pris på opbakningen og interessen derinde. Engagementet og de mange delinger

er med til at synliggøre SIND og skabe opmærksomhed om psykisk sygdom.

Hvis du ikke allerede følger os på Facebook og gerne vil have større indblik i SINDs formål og arbejde, kan du finde os på www.facebook.com/landsforeningen/.



Ferielukket på SINDs sekretariat

SINDs sekretariat holder sommerferielukket i uge 28, 29 og 30, altså fra mandag den 10. juli. Telefonopkald og mails til landsforeningen@sind.dk besvares igen fra mandag den 31. juli.

SIND søger nye bisiddere

– Kunne du tænke dig en spændende og meningsfuld opgave som frivillig?

SIND har igennem mange år bistået mennesker ved møder med offentlige myndigheder, og det er ofte en afgørende støtte, vi kan tilbyde, når borgere står i en

vanskelig livssituation. Som bisidder vil du blive kontakttet af SIND, når en person i dit lokalområde har brug for støtte til et møde. Hvis du siger ja til opgaven, vil samarbejdsforløbet

typisk bestå af tre møder, hvor I forbereder, gennemfører og følger op på mødet med de offentlige myndigheder.



Foto: www.colourbox.com

Vi tilbyder:

- Basiskursus med introduktion til både SIND og bisidderrollen
- Faglig supervision med øvrige bisiddere to gange årligt
- Dækning af telefonudgifter
- Dækning af transportudgifter
- Deltagelse i kurser for frivillige og i SINDs medlemskonferencer

Vi forventer:

- At du har interesse for psykiatriens brugere og pårørende
- At du er empatisk, lyttende og god til at skabe struktur
- At du kan indgå i mindst fire bisidderforløb årligt
- At du vil være medlem af SIND og tilslutte dig vores værdigrundlag
- At du giver tilladelse til, at vi indhenter børneattest

Hvis du er interesseret i at blive bisidder, kan du kontakte os på nedenstående mail og mobilnummer. Inden start vil du blive indkaldt til en samtale, hvorefter vi sammen beslutter, om vi skal indgå en samarbejdsaftale. Vi mangler især bisiddere i Vestsjælland, Hovedstadsområdet, Sydvestjylland og Vestjylland.

Vi ser meget frem til at høre fra dig!

Du kan henvende dig via www.sind.dk/frivillig
 på mail eller telefonisk hos: Malene Nordenbæk
 Koordinator, SINDs bisidderordning
malene.n@sind.dk, 5121 1981



Nyt lovforslag: Oprettelse af særlige pladser på psykiatrisk afdeling

Lovforslag, der skal være med til at forebygge vold på botilbud, blev fremlagt i Folketinget den 3. maj. Det er klart et skridt i den rigtige retning, men vi er ikke i mål

AF KNUD KRISTENSEN

Efter et mildt sagt kikset forløb, hvor sundhedsministeren måtte trække sit lovforslag tilbage, ser der nu ud til at være lovgivning på vej.

Den 5. maj fremsatte børne- og socialministeren lovforslag nr. L 206 Forslag til lov om ændring af lov om social service og lov om retssikkerhed og administration på det sociale område (Udvidelse af reglerne om optagelse i et bestemt botilbud uden samtykke) og sundhedsministeren fremsatte lovforslag nr. L 207 om ændring af lov om anvendelse af tvang i psykiatrien (Oprettelse af særlige pladser på psykiatriske afdelinger). Måske er lovforslagene vedtaget, når dette blad udkommer.

Med lovforslagene udmøntes en del af aftale om en handlingsplan til forebyggelse af vold på botilbud, som satspuljepartierne (alle partierne undtagen Enhedslisten) indgik den 14. oktober 2016.

Den gode nyhed er, at der med L 207 etableres ca. 150 særlige pladser på psykiatriske afdelinger forbeholdt en målgruppe, der udover en psykisk lidelse har særlige udfordringer med fx misbrug og svære sociale problemer.

Pladserne bliver på eksisterende afdelinger, og det er derfor den gældende sundhedslov og psykiatrilov, der gælder for afdelingerne og behandlingen.

På den måde bliver der heldigvis ikke mulighed for at anvende mere tvang end de muligheder, der allerede er i lovgivningen.

Man kan ikke visiteres til de nye pladser, mod sin vilje (man kan med andre ord ikke tvangsindlægges).

Formålet med pladserne er at tilbyde en intensiv og helhedsorienteret behandlings- og rehabiliteringsindsats. Der tilbydes psykiatrisk behandling, misbrugsbehandling og socialfaglige indsatser, beskæftigelse og aktiviteter – alt sammen under samme tag.

Den dårlige nyhed er, at der med L 206 gives kommunerne ret til at betinge sig, at borgere kun kan visiteres til de nye tilbud, hvis de samtykker til opsigelse af borgerens bolig i et botilbud efter servicelovens § 108 (botilbud til læn-

gerevarende ophold). Det er helt uheldigt, at man kan gøre en indlæggelse på et hospital betinget af, at borgeren skal opgive sin bolig. Kunne man forestille sig et lignende krav i forbindelse med indlæggelse for en fysisk sygdom? Nej vel.

Visitation til det nye tilbud

Visitation til de nye tilbud besluttet af kommunen efter indstilling fra et visitationsforum, hvor den kommunale socialfaglige og regionale sundhedsfaglige ekspertise efter inddragelse af borgeren og dennes netværk udarbejder en indstilling om visitation.

Hermed etableres der et forum for samarbejde på tværs af sektorerne.

Jeg er bekymret for, om dette forum kommer til at fungere i praksis, men kan godt se potentialet. Måske kan dette virkelig få samarbejdet til at fungere.

Ved at lade kommunen træffe den endelige afgørelse om visitation er der indbygget et risiko for, at visitationen bliver mere politisk/økonomisk end fagligt begrundet. Dette er bekymrende.

Endelig er der ikke i lovforslaget taget stilling til, hvad man skal gøre, hvis der visiteres flere borgere til tilbuddet, end der er plads til.

Dette må der nødvendigvis tages stilling til.

Meget andet skal også gøres

Endelig er der med de fremsatte lovforslag kun lige taget hul på løsningen af problemerne på de socialpsykiatriske botilbud.

Det er afgørende vigtigt, at der igangsættes et arbejde med at forbedre forholdene på de socialpsykiatriske botilbud generelt. Der er behov for, at tilbudsviften gøres langt mere differentieret, og at der sker en genspecialisering, så man ikke på alle botilbud skal kunne tage sig af alle typer problemstillinger.

Det skal også sikres, at man på tilbuddene har de fornødne ressourcer og kompetencer

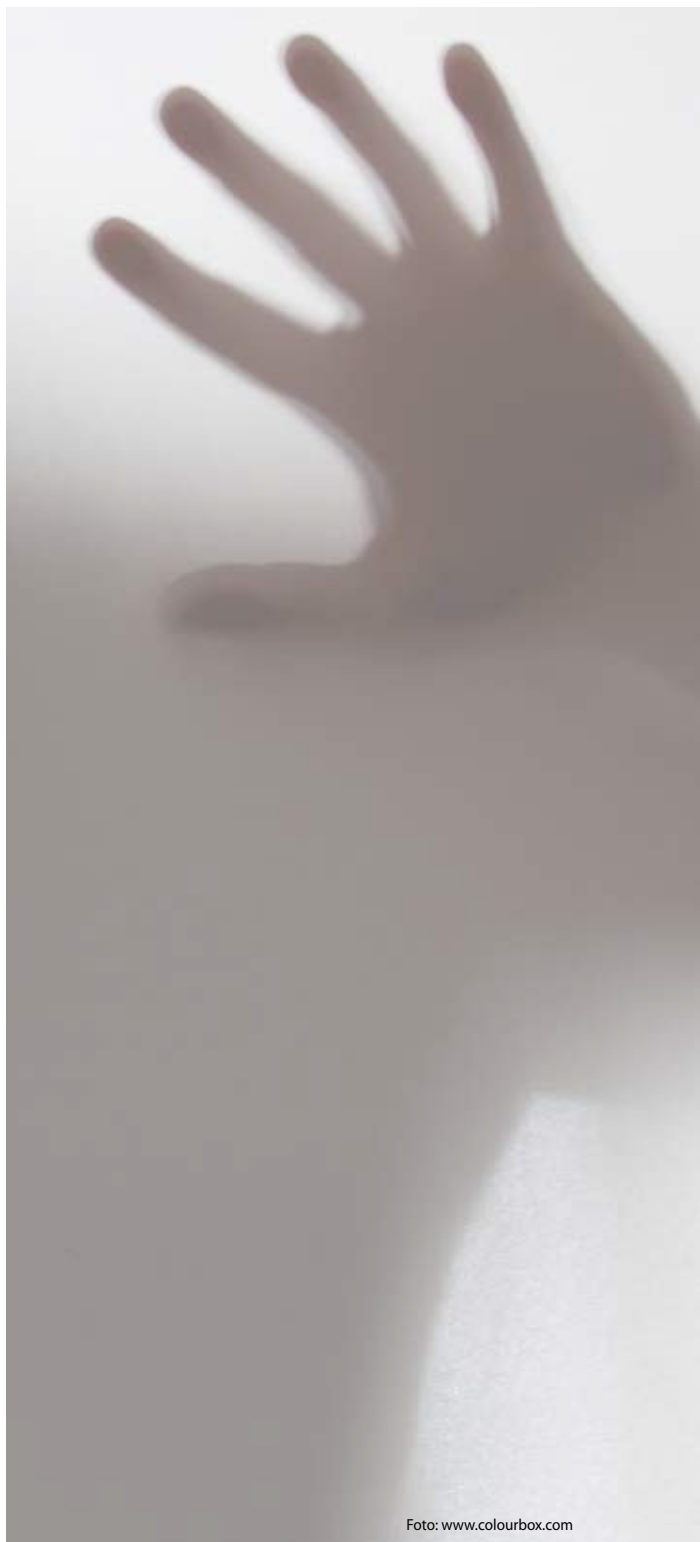


Foto: www.colourbox.com

Færre overtrædelser af reglerne for tvangsfikseringer i psykiatrien

SIND har siden 1987 siddet med ved bordet i Det Psykiatriske Patientklagenævn. 35 SIND-repræsentanter deltager i møderne. Nye tal viser, at andelen af klager over tvangsfikseringer, hvor Det Psykiatriske Patientklagenævn tilsidesatte personalets brug af tvang, faldt sidste år

AF PETER RATHMANN

SIND har været repræsenteret i Det Psykiatriske Patientklagenævn siden revisionen af psykiatriloven i 1987. Det Psykiatriske Patientklagenævn (PKN) skal sikre, at psykiatrilovens bestemmelser om tvang bliver overholdt. Det er langt fra altid tilfældet.

Europarådets Komité til Forebyggelse af Tortur har gentagne gange kritiseret Danmark for brug af meget langvarige tvangsfikseringer. Kritikken førte i 2015 til skærpede regler for tvangsfiksering. Samme år tilsidesatte nævnet hele 133 tilfælde af tvangsfiksering, som ikke burde være sket – især fordi de var for langvarige.

Nævnets tilsidesættelser af tvangsgreb giver sig udtryk i *omgørelsesprocenter*. De var alt for høje i 2015, skrev PKN i sin årsberetning:

“Det må konstateres, at omgørelsesprocenterne for tvangsfiksering, medicinsk tvangsbehandling og fysisk magtanvendelse på henholdsvis 36, 24 og 36 pct. overstiger de 10-15 pct., der sædvanligvis opfattes som et acceptabelt omgørelsesniveau.”

I 2016 var antallet af tilsidesatte tvangsfikseringer faldet fra 133 til 41 tilfælde:

“Dette må tages som udtryk for, at de nye skærpede regler om tvangsfiksering er ved at vinde indpas,” skriver nævnet i sin netop offentliggjorte årsberetning for 2016. Samlet nåede Det Psykiatriske Patientklagenævn op på 513 tilsidesættelser – flest om beroligende medicin og om medicinske tvangsbehandling – mod 723 i 2015.



Foto: SIND

Ingelise Svendsen lægger vægt på, at personalet har afprøvet andre løsninger, inden der anvendes tvang

Vi kan ikke forhindre tvang

Den samlede tvanganvendelse i Danmark har gennem flere år ligget på omkring 25.000 tilfælde årligt. Nævnet vurderer cirka 10 pct. af disse tilfælde. Dette giver – ifølge nævnet – et godt overordnet billede af, hvordan det står til med at overholde psykiatriloven på de psykiatriske hospitaler.

PKN består af tre medlemmer fra henholdsvis Nævnenes Hus, Lægeforeningen og SIND.

SINDs medlemmer af nævnet er geografisk fordelt over hele landet, idet nævnets møder foregår på hospitalet, hvor patienten, som har klaget over et tvangsgreb, er indlagt.

Kate Arndal repræsenterer SIND i Det Psykiatriske Patientklagenævn på Fyn:

“Jeg har flere gange holdt møder på en stue, hvor patienten lå fastspændt i et bælte. Det føles unaturligt, men patienten vælger selv, om han eller hun vil deltage.”

PKN holder omkring 600 møder om året på de psykiatriske hospitaler, oplyser kommitteret Henning Lund-Sørensen fra nævnet.

På mødet har patienten ret – men ikke pligt – til at udtale sig. Som regel deltager også lægen, der besluttede indgrebet, overlægen samt en patientrådgiver. Derefter beslutter nævnet i en flertalsafgørelse enten at godkende eller tilsidesætte tvangsgrebet.

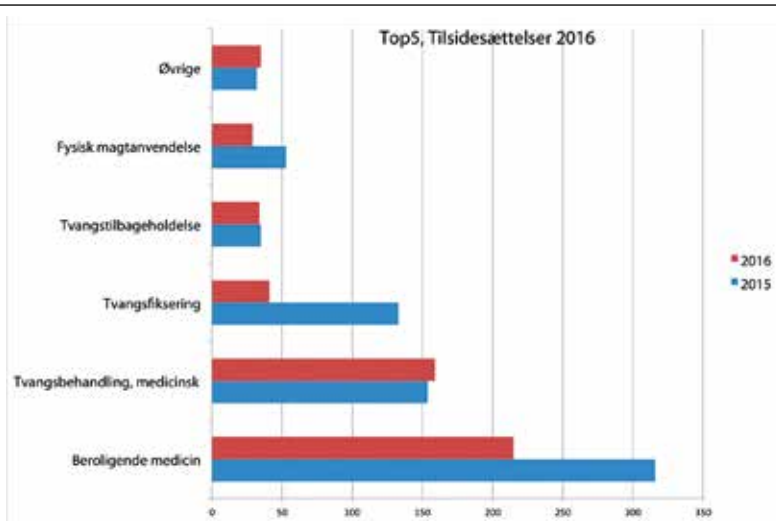
“Det er en udbredt misforståelse, at vi i nævnet kan forhindre tvang. Vi kan alene sikre, at loven bliver overholdt ved at tilsidesætte indgrebet, når det har fundet sted,” siger SINDs næstformand Ingelise Svendsen. Hun repræsenterer SIND, når nævnet mødes på psykiatrisygehuset i Slagelse.

“Bare i denne måned har jeg haft tre møder. Det er ikke ualmindeligt.”

SINDs lokalformand i Roskilde-Lejre Leni Grundtvig Nielsen er i gang med sin fjerde fireårige periode som medlem af Det Psykiatriske Patientklagenævn på de psykiatriske hospitaler Fjorden og Sct. Hans i Roskilde samt i Ballerup:

- I 2016 tilsidesatte Det Psykiatriske Patientklagenævn brug af tvang i forbindelse med 513 klager mod 723 året før.
- Faldet er størst i forbindelse med tvangsfikseringer og beroligende medicin.
- Trods faldet steg andelen af sager, hvor klageren fik medhold, den såkaldte omgørelsesprocent, samlet fra 18 til 20 pct.
- I alt behandlede Det Psykiatriske Patientklagenævn i 2016 1456 sager. I 2015 var antallet 1434.

Kilde: Årsberetning 2016 – Det Psykiatriske Patientklagenævn



“Jeg kan med glæde sige, at vores afdeling af nævnet har det højeste antal afgørelser, hvor vi giver patienten ret og underkender hospitalet. Det er ikke et mål i sig selv, men det er vigtigt, at indlagte patienter har mulighed for at klage over tvang,” siger Leni Grundtvig Nielsen:

“Lægerne anvender ikke altid det mindst indgribende middel, men vælger for eksempel den højeste dosis medicin fra starten eller bæltefiksering uden først at have forsøgt at skærme eller tale patienten ned. I sådanne tilfælde er det vores opgave at sørge for patientens retssikkerhed,” siger Leni Grundtvig Nielsen.

Ikke til fare for andre

Ingelise Svendsen husker engang, hun stemte imod de to øvrige nævnsmedlemmer i en sag om tvangsmedicinering. 97 pct. af PKNs afgørelser bliver ellers truffet i treenighed:

“Patienten var ganske vist hundesygt, men gik stille og roligt omkring for sig selv. Det var skudt over målet at give ham så store doser medicin,” syntes jeg.

Hun oplever, at PKN underkender en del beslutninger om tvang:

“Vi underkender oftest, at mindstemiddelsprincippet ikke er anvendt: At man for eksempel ikke forsøger at tale en patient til ro, inden man giver en beroligende indsprøjtning. Det skal fremgå af journalen, om patienten er forsøgt talt til ro. Det er ikke nok, at personalet siger: ‘Jamen, selvfølgelig har vi forsøgt det.’ Hvis det ikke er dokumenteret, er jeg hård og underkender indgrebet,” siger Ingelise Svendsen.

Det Psykiatriske Patientklagenævns afgørelser kan ankes dels til byretten, dels til Det Psykiatriske Ankenævn alt efter, hvilket tvangsindgreb der er tale om.



“Det er vigtigt, at indlagte patienter har mulighed for at klage over tvang,” siger Leni Grundtvig Nielsen

Tilsidesættelser

Her er nogle eksempler på, at Det Psykiatriske Patientklagenævn har tilsidesat tvangsindgreb:

- En patient var bæltefikseret efter et angreb på personalet. Under det første lægetilsyn efter fikseringen svarede patienten “nej” på spørgsmålet, om det var berettiget at angribe personalet. Patienten forklarede, at “man somme tider må gøre den slags for at råbe om hjælp.” Lægen hæftede sig ved, at patienten “ikke demonstrerede megen forståelse for sin handling,” og vurderede, at det var alt for farligt at løsne bæltet. Nævnet fandt derimod, at patientens “nej” burde have haft afgørende betydning, og at lægen skulle have

forsøgt et mindre indgribende tvangsindgreb, som loven kræver efter det såkaldte mindstemiddelsprincip.

- En overlæge besluttede, at en patient skulle tvangsbehandles med sondeernæring. Behandlingen blev iværksat samme dag. Men Patientklagenævnet tilsidesatte overlægens beslutning, idet patienten ikke havde fået betænkningstid til i givet fald at gå frivilligt med til behandlingen. Tvangsernæring forudsætter, at patienten forinden er forsøgt motiveret, fastslog Patientklagenævnet.
- En patient havde på nettet skrevet om sit helbred og medicinering under indlæggelsen. Det blev besluttet at skærme patienten,

som herefter skulle opholde sig i bestemte områder uden sin pc og mobiltelefon. Den beslutning var patienten ikke enig i. Begrundelsen var, at patienten dels havde været verbalt aggressiv, og at patienten havde blameret sig ved at lægge personlige oplysninger ud på internettet. Patientklagenævnet afviste overlægens beslutning, idet en skærmning kun må foretages for at forhindre selvmordsforsøg. En blamering kan ikke sidestilles med at udsætte sig selv eller andre for fare, fastslog PKN.

Kilde: Årsberetning 2015 – Det Psykiatriske Patientklagenævn

Ved 97 pct. af afgørelserne i Det Psykiatriske Patientklagenævn er alle tre medlemmer enige



Modelfoto: www.colourbox.com



Foto: SIND

Vil du med til SINDs medlemskonference om psykisk sundhed?

Den 16.-17. september mødes 120 SIND-folk til medlemskonference i Horsens for at drøfte og dele viden om psykisk sundhed: Hvad kan der gøres personligt, politisk og som rådgiver eller pårørende? Der er rift om pladserne, så hvis du har lyst til at deltage, gælder det om snart at klikke ind på www.sind.dk/medlemskonference

Når sommeren lægger sig lunt over Danmarks parker, skove og søer, er ingen i tvivl om, at rigtig mange danskere går op i deres fysiske sundhed: Lyden af kvirrende fugle og af blade, der blafrer i brisen, brydes overalt af løbesko og cykler på stierne. Men hvordan står det til med danskernes mentale sundhed? Husker vi at pleje hjerte og hjerne lige så ofte, som løbeskoene snørres, og cyklen låses op? Er vi gode til systematisk at lægge smartphone, pligter og overvejelser fra os for en stund for i stedet at opsøge selskab eller oplevelser, der får skuldrene til at falde ned og bringer smilerynkerne i bevægelse?

For flertallet af danskernes vedkommende er svaret nej, hvilket er omdrejningspunktet for SINDs næste medlemskonference med fokus på psykisk sundhed.

Sundheden skal ikke blot fremmes for de mennesker, der er ramt

af psykisk sygdom eller sårbarhed. Psykisk sundhed berører os alle. Medlemskonferencen zoomer både ind på politiske perspektiver, principielle overvejelser og personlige valg, du kan træffe.

Nogle af de spørgsmål, som SINDs konference om psykisk sundhed forsøger at give dig svar på, er: Kan man virkelig træne sig psykisk sundere? Kan man leve med en psykisk lidelse og samtidigt være psykisk sund? Og hvordan kan man være psykisk rask, men psykisk usund?

Måske vil du blive overrasket over, hvor galt det står til med danskernes psykiske sundhed. Og måske vil du også blive forbløffet over, hvor meget samfundet – inkl. SIND – kan gøre for at fremme den psykiske sundhed. Det blev vi nemlig, da vi gik i gang med at udvikle ideer til konferencen.

Vejene til psykisk sundhed er mange. Derfor angriber vi emnet

fra mange vinkler. Det er lykkedes os at få nogle af landets fremmeste eksperter til at holde oplæg. Fx kommer komponisten Niels Eje fra Musicure og fortæller om, hvordan psykisk lindrende musik blandt andet bliver brugt på hospitalet Sct. Hans.

Arkitekt Per Schultze fra RealDanica viser billeder af arkitektur, der heler, og skoleleder Knud Birk fra SIND skolen i Aalborg fortæller om, hvordan SIND skolerne underviser i psykisk sundhed.

Fællesskab, naturen og mindfulness er andre veje til psykisk sundhed. På konferencen kan deltagerne både høre hvordan og samtidig – hvis man har lyst – selv prøve de mindfulness-teknikker, der bliver omtalt på konferencen.

Se mere i programmet, som du finder på sind.dk/medlemskonference, hvor du også kan tilmelde dig.

Medlemskonferencen afholdes i Horsens den 16.-17. september



Foto: SIND

Medlemskonferencen

- Du kan deltage, hvis du er bestyrelsesmedlem eller suppleant i en SIND-bestyrelse, frivillig foredragsholder, telefonrådgiver, bisidder, besøgsven eller frivillig i et SIND-projekt. Landsforeningen betaler alle udgifter inkl. transport.
- Konferencen afholdes i weekenden den 16. til 17. september 2017 på Scandic Bygholm Park Horsens.
- Du kan tilmelde dig via sind.dk/medlemskonference. Hvis der er problemer med tilmeldingen, så send en mail til landsforeningen@sind.dk eller ring på 3524 0750.
- Der er plads til 120 personer, og vi booker efter først-til-mølle-princippet.

120 deltog i SINDs medlemskonference sidste år



Foto: SIND



Foto: SIND



Niels Eje komponerer musik, hvor der ofte indgår beroligende lyde fra naturen

Pressefoto: MusiCure

Musik kan berolige hjernen og bevæge følelserne

På SINDs medlemskonference kan du fx møde komponisten Niels Eje. Gennem snart 20 år har han udviklet musik, der beroliger hjernen og bevæger følelserne. Erfaringerne med musikken, som både bruges i sundhedsvæsenet og sælges via apotekerne, kan du også afprøve hjemme ved dine egne højtalere eller hovedtelefon

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Historien gik hele verden rundt i medierne, da komponisten Niels Eje for snart 20 år siden beviste, at patienter på Rigshospitalet trods dyb koma reagerede positivt på den musik, han havde skabt. Siden har udviklingen taget fart. Både i forskningsverdenen og i sundhedsvæsenet.

Musik er ikke en mirakelkur, der helbreder. Men musik i almindelighed og musik som Niels Ejes i særdeleshed kan rigtigt anvendt bidrage til at sænke pulsen, berolige hjernen og bevæge følelserne, viser flere forskningsartikler og konkrete erfaringer fra både psykiatrien og det somatiske sundhedsvæsen.

Effekten opstår ikke ved alle typer musik. Tværtimod. Sætter du fuld lydstyrke på dine yndlingshits fra skoletiden eller nutidens mest kendte solister, så løftes humøret og danselysten måske, men din hjerne gearer ikke ned. Det gør den derimod, hvis du bruger beroligende musik uden ord eller genrer, som skaber billeder i dit

sind. Niels Eje anvender især lyde fra naturen.

“Flere studier viser, at beroligende musik har en god effekt. Fx viste blodprøver fra hjerteopererede patienter i Sverige, at musikken påvirkede hormonbalancen positivt. Mængden af stresshormon faldt, hvorimod patienterne dannede mere af det såkaldte kærlighedshormon, oxytocin, som fx opstår ved forelskelse. Andre studier konstaterer, at den rigtige musik får hjernen til at frigøre stofet dopamin, som får os til at føle os tilfredse,” siger han.

Mindre tvang, mere musik

Niels Eje er oprindelig uddannet på Det Kgl. Musikkonservatorium som oboist. Otte år før de internationalt opsigtsvækkende forskningsresultater med koma-patienter opstod, havde han forladt en sikker stilling i radiosymfoniorkestret for i stedet at op-søge og skabe musik udenfor de kendte genrer, der bevæger andre. Med gruppen Trio Rococo oplevede han i 1990'erne både at op-

træde på Roskilde Festival og i rigtig mange forsamlingshuse og spillesteder, indtil interessen for musikkens beroligende effekt tog over. I dag leder man forgæves efter Niels Ejes musik, MusiCure, på musik tjenesten Spotify eller på CD-reolerne i musikbutikker. Derimod sælges hans musik på apotekerne og via internettet, bl.a. til hospitalsafdelinger, private og mange forskellige klinikker. Både musikken og fx Niels Ejes specielt designede hovedpuder med indbyggede højtalere bruges mere og mere. De seneste år er psykiatrien også kommet med. Musik er en af flere metoder, der bruges for at skabe ro og forebygge situationer, der kan optræppe til konflikter og måske tvang.

“Fx i Horsens og i Svendborg har man afprøvet musik i psykiatrien. Som komponist er det en helt særlig følelse at have skabt noget, der kan medvirke til at reducere tvang,” smiler Niels Eje.

Du kan læse mere om hans musik på www.musicure.dk.

Forskning viser, at musik kan påvirke hormonbalancen i hjernen, oplyser Niels Eje



Pressefoto: MusiCure

Lydprojekt i Struer giver borgere med psykisk sygdom ro i sindet

På TROIA, Center for Psykiatri og Rehabilitering i Struer, er lyd og musik en stor del af behandlingen for borgere med psykisk sygdom. Et sanserum med specialkomponeret musik og billeder hjælper borgerne med at sætte tankerne på pause og komme i takt med livet igen

AF JULIE HORNSTRUP ØSTERGAARD. FOTOS: TROIA



Jan Fjordside afprøver kuglestolen, mens centerleder Jeanette Jensen hjælper til

“Døren ind til det sanselige. Her har du mulighed for at sætte tankerne på pause”. Det er ordene på dørmåtten, der fører ind til et lille, lydtæt lokale på TROIA, et boligfællesskab og miljøterapeutisk tilbud til mennesker med psykisk sygdom i den vestjyske by Struer ved Limfjorden. Lokalet er æstetisk indrettet som et sanserum og udstyret med blandt andet kuglestol, kugledyne, mørklægningspersienser, lysterapi, højtalere, høretelefoner og en fladskærm. Her har TROIAs brugere og beboere mulighed for at slappe af og tage en pause fra det destruktive tankemylder, som mange af dem ofte kæmper med.

“Jeg bruger sanserummet til at stoppe hjerne-dediaréen,” siger Jan Fjordside humoristisk og ærligt. Han kommer ofte på TROIA, hvor han nyder den hyggelige atmosfære og det levende fællesskab, der er i huset. Men indimellem får han også brug for at trække sig. Det er især, når tankerne bliver urolige, og den ubehagelige sitren i kroppen tager over:

“Når mine tanker løber løbsk, er det som at have en humlebi siddende mellem ørerne. Så sætter jeg mig gerne ind i sanserummet. Her er ro, og jeg kan slappe helt af til musik og naturbilleder på tv-skærmen,” fortæller Jan Fjordside.

En fredelig oase

Sanserummet er en del af et større projekt i Struer, hvor den kommunale indsats “Lyd i Velfærdsløsninger” afprøver lyd løsninger på flere forskellige velfærdsområder. Målet er at integrere lyd som et redskab og en metode, der højner velfærden for den enkelte borger. Og her er kommunens Center for Psykiatri og Rehabilitering fremme i skoene.

Centerleder Jeanette Jensen har sammen med sine medarbejdere igangsat flere lydinitiativer, der har til formål at berolige nervesystemet og give mennesker med psykisk sygdom større livskvalitet.

“Lyd i Velfærdsløsninger er en af Struer Kommunes indsatsområder. Vi har derfor været meget nysgerrige på, hvordan vi ved brug af lyd, musik og billeder kan hjælpe mennesker med psykisk sygdom til bedre at mestre dagligdagen og eget liv,” siger Jeanette Jensen.

Jeanette Jensen har allieret sig med komponist Jacob Moth, der har lavet lyd og billeder til sanserummet. Opmærksomheden har været rettet mod at skabe et samspil mellem lyd og levende billeder, der vækker sanserne frem for tankerne.

“Vores brugere er ofte tankemæssigt overstimulerede og i kronisk alarmberedskab i kroppen. Her har vi erfaret, at vi med specialkomponeret musik og lyd kan aflaste nervesystemet og hjælpe dem til at afspænde i krop og tanker,” siger Jeanette Jensen og uddyber:

“Sanserummet er et sikkert sted, en fredelig oase, hvor hovedet og tankerne kan hvile. Det er indrettet som en simpel, lille hule, hvor lyd og billeder bliver brugt til at skærme og berolige. Musikken eller lyden påvirker vores motorik, vores adfærd, og de tilpassede billeder beroliger sindet og nedsætter kroppens stressniveau.

Krop og sjæl hænger sammen

Med titler som "Magic Garden" og "Pure Nature" fortæller musikstykkerne i sanserummet, hvilke temaer, der følger med lyden. For at sikre den bedst mulige oplevelse i sanserummet er musikken tilpasset og nøje udvalgt. En faglig vurdering og en samtale mellem den enkelte bruger og en af TROIAs medarbejdere medfører, at musikken eller lydstykket passer til brugerens aktuelle sindstilstand. Det kan derfor være forskelligt, hvad beboerne og brugerne på TROIA lytter til, når de enkeltvis sidder i kuglestolen eller ligger på en madras i det lydtætte og trygge sanserum. Om musikken strømmer ud af højtalere eller hovedtelefoner varierer også.

Hensigten med sanserummet og de forskellige musik- og lydstykker er at flytte fokus væk fra det tankehjul, som flere af beboerne og brugerne på TROIA oplever at sidde fast i.

"Når man kæmper med psykisk sårbarhed, bliver kroppen ofte en fjende, man flygter fra. Meget af aktiviteten foregår i hovedet. Mange af vores brugere har derfor glemt, at de har en krop. I sanserummet lærer de sig selv at kende fra brystet og ned. De bliver nysgerrige på kroppen og lærer at mærke, forstå og reagere på dens signaler," fortæller Jeanette Jensen.

Inden første møde med sanserummet og derefter hver tredje gang udfylder brugerne et skema, der spørger ind til deres sanseoplevelser. Skemaet tager temperaturen på nervesystemet og kropsfornemmelsen. På den måde lærer de at forholde sig til deres egen tilstand og forstå sig selv bedre. Derudover er skemaet også et godt redskab for Jeanette Jensen og hendes medarbejdere, da det giver et indblik i virkningen af sanserummet over tid.

"Vi oplever, at sanserummet lever op til forventningerne og indfrier opgaven: at grounde og give borgerne ro i sindet. "Bedre nattesøvn" og "en

behagelig rislen i kroppen" er blandt andet nogle af de tilbagemeldinger, vi har fået," siger Jeanette Jensen og tilføjer:

"En borger har fortalt, at han har oplevet en større psykisk ro. I en lang periode havde han følt en indre vrede. Efter sit møde med sanserummet erfarer han, at vreden bundede i, at han var ked af det. Sanserummet gav ham altså midlet til at forstå og sætte ord på sin egen sindstilstand."

Også Jan Fjordside er glad for sanserummet, der hjælper ham til at finde balancen sammen med hans daglige cykelture.

"Jeg bruger ofte sanserummet først på dagen. Det giver en god start og hjælper mig med at holde styr på tanker i løbet af dagen. Jeg får en rar fornemmelse i kroppen, når jeg lytter til musikken og ser på billederne på tv-skærmen, der minder mig om den natur, jeg hver dag cykler igennem," siger han.

Lyd skal være hverdag på TROIA

Foruden sanserummet har Jeanette Jensen også installeret trådløse højtalere i de fleste rum på TROIA. Formålet er at afprøve, om musik og lyd i det åbne rum kan påvirke mennesker med psykisk sygdom og bidrage til et mere skånsomt miljø.

Jeanette Jensen har i forbindelse med projektet noteret sig, at musik og lyd kan være mange ting. Det handler om at blive klog på, hvad der er meningsfuld lyd for den enkelte, og hvordan den kan bruges som mestringsstrategi mod bedre livskvalitet for mennesker med psykisk sygdom, fortæller hun og afslutter:

"Vi bruger 2017 på at lave en målrettet indsats og på at samle evidens omkring lyd og psykisk sygdom. Det er vores håb, at lyd ved årets udgang er så implementeret og naturlig integreret i huset, at det er hverdag for alle."



Dørmatten ind til sanserummet viser, hvad brugerne kan forvente



Centerleder Jeanette Jensen anbefaler brug af lyd og musik i socialpsykiatrien

- "Lyd i Velfærdsløsninger" er Struer Kommunes strategiske indsats og skal bruges som løftestang til udviklingen af nye metoder og løsninger på alle sociale indsatsområder.
- Kommunens samarbejdspartnere i projektet er Syddansk Sundhedsinnovation, Welfare Tech, flere forskningspartnere samt en række private og lokale virksomheder.
- Psykiatri- og demensområdet er specifikt udvalgt som særlige indsatsområder.



- TROIA er et rehabiliteringscenter og bosted til mennesker med psykisk sygdom.
- TROIAs tilbud benyttes løbende af ca. 100 borgere med psykisk sårbarhed.
- I TROIA tilbydes der, udover lyd og billeder som sansestimuli, også lysterapi, øreakupunktur og terapeutiske samtaleforløb.

**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 30. august 125 kr, derefter 150 kr.
Tilmelding på www.scthanslob.dk

Yderligere information

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

Sct. Hans Løbene

5. september 2017 kl. 11.00

2017



online tilmelding på
www.scthanslob.dk



Sct. Hans Løbene arrangeres af overlæge Merete Nordentoft, idrætslærer Karin Sandberg i samarbejde med Psykiatrisk Center Sct. Hans.
Sct. Hans Løbene er støttet af Region Hovedstadens Psykiatri, Københavns Kommune, TrykFonden, Grosserer Foghts Fond, Psykiatrifonden, Psykiatrisk Center Sct. Hans, Komtoret for Krop og Liv og ManuVision.

Rekord: 19 SIND-debatter på Folkemødet

Udover SINDs egne repræsentanter deltager 30 forskellige debattører i arrangementerne. Deltagerne spænder fra socialminister Mai Mercado (K) til unge pårørende fra Bornholm. Otte organisationer er medarrangører på nogle af debatterne i SINDs telt

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN OG JULIE HORNSTRUP ØSTERGAARD. FOTOS: SIND

Traditionen tro opsøger SIND dialog og debat med andre ved det årlige Folkemøde den 15.-18. juni på Bornholm. I år deltager SIND med et større telt end sidste år, hvor tilhørerne ved flere arrangementer også måtte stå ude på gaden.

SINDs telt ligger i år i Havnegade. Antallet af debatarrangementer bliver det højeste nogensinde. Da dette blad gik i trykken, var 16 arrangementer planlagt. Dertil kommer tre indslag på talerstolen Speakers Corner. Du kan se det aktuelle program på www.sind.dk/fm2017.

Otte medarrangører

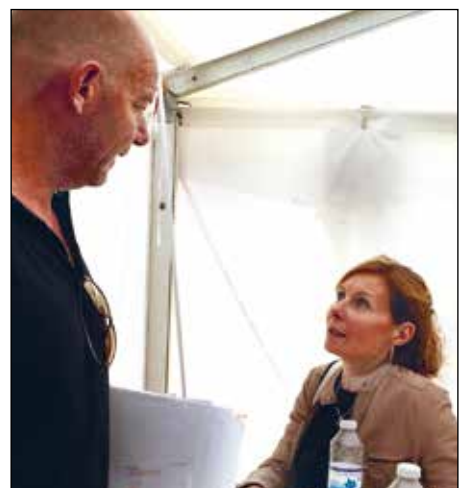
Hovedprioriteten for SIND på folkemøderne er dialog med andre. Derfor er en lang række organisationer og samarbejdspartnere inviteret ind i teltet som medarrangører eller debattører. Udover SINDs egne talere bidrager 30 forskellige politikere, organisationsfolk og andre debattører til debatterne. Du kan se hele listen på disse sider.

Organisationerne, der er med til at arrangere debatter i SINDs telt, er i tastende stund bl.a. Psykiatrifonden, Muskelsvindfonden, Landsforeningen LEV, FOA – Fag og Arbejde, Danske Handicaporganisationer (DH), Dansk Selskab for Psykosocial Rehabilitering, Dansk Psykiatrisk Selskab og SIND Ungdom.

Følg med på din smartphone

Statistikkerne fra tidligere år viser, at rigtig mange følger med via internettet, når SIND deltager i Folkemødet. Derfor kommer SINDs side på Facebook også i år til at rumme mange fotos og historier fra Folkemødet. Følg linket fra SINDs hjemmeside eller skriv "SIND Landsforeningen for psykisk sundhed" i søgefeltet på Facebook.

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



Dialogen med andre er altid i højsædet i SINDs telt. I år deltager 30 debattører i 19 arrangementer sammen med SINDs frivillige og ansatte

Programmet:

Torsdag

Reception: SIND-teltet åbner – kom og hils på 15. juni 13:30-14:30

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/fm2017.

Debat: Velfærdssamfundets sociale dræbere – unge får ikke hjælp 15. juni 15:00-16:00

Er diagnoser som fx autisme, ADHD og ordblindhed "velfærdssamfundets sociale dræbere"? Hvordan kan vi fremtids sikre velfærdssamfundet? Knud Aarup, formand for Socialpolitisk Forening, har rejst spørgsmålet, om vi gør nok forebyggende arbejde i forhold til det, han kalder "de sociale dræbere". Det er børn og unge med diagnoser som fx ADHD, autisme og ordblindhed, som vi efterlader på samfundets side-linje. Mange gennemfører ikke grundskolen og færre end hver femte påbegynder en ungdomsuddannelse. Knud Aarup lægger op til debat om problemet og peger på løsningsmuligheder. Han suppleres af ledende overlæge Anne Heurlin, Børne- og ungdomspsykiatrisk Center i Glostrup samt bestyrelsesmedlem i Børne- og Ungdomspsykiatrisk Selskab. Kom

og hør, hvordan man kan gribe ind overfor de kolossale menneskelige og økonomiske konsekvenser af manglende helhedstænkning og sammenhæng i behandlingen.

Du kan bl.a. møde: Knud Aarup, Formand, Socialpolitisk Forening. Anne Herurlin, Overlæge, Børne- og Ungdomspsykiatrisk Selskab. Anne Margrethe Gad Jørgensen, Pårørendeudvalget, SIND.

Debat: Reduktion af tvang i psykiatrien – hvordan går det?

Arrangør: SIND og Psykiatrifonden

15. juni 16:30-17:30

Regeringen og regionerne har indgået en aftale om, at antallet af bæltefikseringer i psykiatrien skal halveres inden år 2020. Nogle steder går det rigtig godt, mens det andre steder går knap så godt. Enkelte steder går det endda den forkerte vej. Med udgangspunkt i de gode historier fra nogle af de steder, hvor man har fået reduceret anvendelsen af tvangen, vil vi lægge op til en debat om, hvordan vi kan bidrage til, at vi får reduceret tvangen mest muligt.

Du kan blandt andet høre: Anne Lindhardt, Formand, Psykiatrifonden. Connie Annette Pedersen, Afdelingssygeplejerske, Psykiatrien Syd i Vordingborg. Niels Aagaard, Udviklingschef, Sankt Hans Hospital i Roskilde. Knud Kristensen, Landsformand, SIND.

Fredag

Debat: Flere job til mennesker med handicap

Arrangør: SIND. Danske Handicaporganisationer (DH). Landsforeningen LEV. Muskelsvindfonden.

16. juni 09:00-10:00

Hvordan ændrer vi, at beskæftigelsesgraden for mennesker med handicap er lavere end for alle andre?

Ifølge SFI faldt beskæftigelsesgraden for mennesker med handicap fra 2002-2014. Samtidig bliver mange mennesker med handicap presset af de økonomiske reformer som fx kontanthjælpsloftet samt pensions- og fleksjobreformen i 2013. En række store handicaporganisationer deler ud af deres erfaringer med at hjælpe mennesker med handicap i arbejde. Udviklingen diskuteres med politikere og arbejdsmarkedets parter.

Du kan bl.a. møde: Knud Kristensen, Landsformand, SIND. Ejner K Holst, Næstformand, LO. Leif Lahn, MF, Socialdemokratiet. Erik Simonsen, Underdirektør, DA. Thorkild Olesen, Formand, for Danske Handicaporganisationer (DH). Simon Toftegaard Jespersen, Repræsentantskabsmedlem, Muskelsvindfonden. Anni Sørensen, Landsformand, Landsforeningen LEV. Mai Mercado, Socialminister, Det Konservative Folkeparti.

Debat: Mød psykiatriordførere hos SIND

16. juni 10:30-11:15

Mød flere psykiatriordførere. Med SINDs landsformand Knud Kristensen som ordstyrer diskuteres traditionen tro en lang række emner på tværs af partierne. Blandt temaerne bliver fx bosteder, 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 tandlægeringer grundet mundtørhed, der kan være en bivirkning ved nogle typer medicin, blandt emnerne tidligere år. Læs mere på www.sind.dk/fm2017.

Du kan bl.a. møde: Knud Kristensen, Landsformand, SIND. Liselott Blixt, MF, Dansk Folkeparti. Jane Heitmann, MF, Venstre. Pernille Schnoor,

MF, Alternativet. Yildiz Akdogan, MF, Socialdemokratiet. Trine Torp, MF, SF. Stine Brix, MF, Enhedslisten.

Debat: Angst er blevet en børnesygdom

16. juni 11:20-12:15

Find vejen i det offentlige system: Hvordan hjælpes forældre til børn med angst bedst muligt?

Foreningen for børn med angst vil gerne sætte fokus på, at når man som forældre til et barn med angst henvender sig i det offentlige system for at få hjælp, så er der stor forskel på, om man kan få hjælp. Også omfanget af hjælpen er der forskel på afhængigt af, hvilken kommune man bor i, og hvilken sagsbehandler man får. Det er svært at gennemskue, hvad der skal til for at få hjælp. Vi oplever, at forældre bliver fanget imellem sektorerne, fordi samarbejdet ikke fungerer optimalt. Det kan føles som om, at man som forældre bliver sendt rundt i ring, og at ingen vil tage det endelige ansvar for at yde den hjælp, der er nødvendig.

Du kan bl.a. møde: Mia Kristina Hansen, Formand, SIND – Foreningen for Børn med angst. Jesper Christensen, Socialborgmester, Københavns Kommune. Trine Torp, MF, SF. Søren Benedikt Pedersen, Psykolog. Regitze Bryld, Journalist.

Foredrag: Sprød i psyken – og andre historier

16. juni 13:30-14:30

Mød Signe Marie Thomsen, der er en af SINDs 20 foredragsholdere. Hun skriver om sit foredrag: "Jeg er en livsglad, videbegærlig, smilende og måske lidt overreflekterende storesøster med stort S. Jeg arbejder som sygeplejerske og er en ambitiøs og lidenskabelig en af slagsen. Tidligere er jeg blevet diagnosticeret med skizotypisk sindslidelse, depression og spiseforstyrrelse." Foredraget er inddelt i fem kapitler: (1) Begyndelsen – når kærestens ansigt forvandles til et uhyres. (2) To be or not to be – om at få en psykiatrisk diagnose. (3) Søster Beatrice – om skam, selvhad og selvdestruktion. (4) Videre hvordan? – om at tage ansvar, når man helst vil ligge i fosterstilling og spise ostepops. (5) Om fremtid, om retning og om nuet. Foredraget er med efterfølgende debat.

SINDs deltagere på Folkemødet

Hvis du kommer til Bornholm, kan du blandt andre hilse på landsformand Knud Kristensen, næstformand Kristian Bennedsen, Mia Kristina Hansen, Foreningen for Børn med angst, Anne Margrethe

Gad Jørgensen, Pårørendeudvalget, Kirsten Midtgaard, SIND – BenzoRådgivningen, Joan Stæhr, SIND Pårørenderådgivning, Signe Marie Thomsen, foredragsholder, Carsten Wilken, Skizofreniforeningen, og Leni Grundtvig Niel-

sen, SINDs uddannelsesudvalg. Fra SINDs sekretariat deltager desuden direktør Ole Riisgaard og kommunikationschef Henrik Harring Jørgensen.



Fotos: SIND

SINDs telt ligger i år i Havnegade

Debat: Botilbud med kvalitet – En indsats der virker

Arrangør: SIND og Dansk Selskab for Psykosocial Rehabilitering.

16. juni 15:00-16:00

Med afsæt i den igangværende debat om vold og trusler på botilbud sætter vi fokus på indsatser, der virker. Vi vil med udgangspunkt i de gode eksempler drøfte, hvordan man systematisk kan arbejde med reduktion af anvendelse af magt og tvang. Du kan bl.a. møde: Knud Kristensen, Landsformand, SIND. Mia Kristina Hansen, Pædagog, Center Lindegården. Trine Uhrskov, Psykolog, SOPRA. Mogens Seider, Formand, Dansk Selskab for Psykosocial Rehabilitering.

Debat: Skizofreni og vold

16. juni 16:30-17:30

Det er en udbredt opfattelse, at skizofreniramte er voldelige, bl.a. på grund af medieomtalen af en række ulykkelige hændelser i Danmark og udlandet, hvor skizofreniramte har været indblandet. Virkeligheden er dog mere nuanceret. Mange skizofreniramte lever et helt almindeligt hverdagsliv. For andre, som har udfordringer, kan potentielle konfliktsituationer ofte forebygges. Fx i forbindelse med tvangsendlæggelser. Hør mere om erfaringer og anbefalinger. Du er velkommen til at deltage i debatten. Du kan bl.a. møde: Knud Kristensen, Landsformand, SIND. Carsten Wilkens, Bestyrelsesmedlem, SIND – Skizofreniforeningen. Lars Martin Nielsen, Psykiater, Psykiatrisk Akut Beredskab i Region Hovedstaden. Desuden deltager en repræsentant fra Rigspolitiet.

Lørdag

Debat: Hvem ved, hvad der er bedst for børn og unge pårørende?

17. juni 09:00-10:00

Hvad fremmer god trivsel for børn og unge, der lever med vilkåret psykisk sygdom i nærmeste familie? Fra Videnskortlægningen (Socialstyrelsen 2016) ved vi blandt andet, at når børn og unge pårørende og deres forældre involveres, er der større sandsynlighed for at fremme de beskyttelsesfaktorer, der understøtter den langsigtede gode trivsel for børn og unge pårørende. Hvad siger og gør vi fagpersoner? Hvilke ønsker og forventninger har børn og unge pårørende, og hvilke ønsker og forventninger har deres forældre? Kom og mød børn fra Blæksprutten i Rønne og nogle af de voksne, der gennemfører tilbud for og med børn og unge pårørende. Hør også om, hvad SIND Pårørenderådgivning har fokus på for at understøtte og fremme trivsel for børn og unge, der vokser op med psykisk sygdom i nærmeste familie.

Du kan bl.a. møde: Joan Stæhr, Projektleder, SIND Pårørenderådgivning. Niels Thuesen, Børnemedarbejder, Blæksprutten – Rønne. Anne Kure, Børnemedarbejder, Blæksprutten – Rønne.

Debat: Lighed i sundhed?

Arrangør: SIND og Dansk Psykiatrisk Selskab.

17. juni 10:30-11:30

Lighed i sundhed – Hvornår og hvordan ligestilles psykiske lidelser med fysiske? Danske kræftpatienter er de seneste 17 år blevet begunstiget med fire kræftpakker. Det kan altså lade sig gøre, hvis viljen er der. Hvad blev der af de 2,2 milliarder kr., som i 2014 blev givet til en fireårig forbedring af indsatsen for mennesker med psykiske lidelser? Kun en mindre del af pengene har tilsyneladende fundet vej til de psykiatriske afdelinger. Den stedmoderlige politiske behandling af psykiatrien cementerer, at der er forskel på den kvalitet, man kan tilbyde, når fysiske sygdomme skal behandles, og når psykiske lidelser skal behandles. Psykiske lidelser fastholdes som andenrangssygdomme. Hvornår og hvordan ligestilles psykiske lidelser med fysiske?

Du kan bl.a. møde: Knud Kristensen, Landsformand, SIND. Torsten Bjørn Jacobsen, Formand, Dansk Psykiatrisk Selskab. Laila Lindén, Danske Regioner. Yildiz Akdogan, MF, Socialdemokratiet.

Debat: Debat om dobbeltdiagnoser

17. juni 12:00-13:00

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 en repræsentant for Dansk Socialrådgiverforening, en medarbejder fra behandlingsinstitutionen Ringgården i Middelfart, lokalformand Leni Grundtvig Nielsen, SIND Roskilde-Lejre, og SINDs næstformand Kristian Bennedsen.

Foredrag: Er du afhængig af sove- og nervemedicin (benzodiazepiner)?

17. juni 13:45-14:45

BenzoRådgivningen får omkring 2.000 henvendelser årligt. Rådgivningen støtter og rådgiver mennesker, der af den ene eller den anden årsag er blevet afhængige af sove- og nervemedicin (benzodiazepiner). Medicinafhængighed kan være forbundet med en social, fysisk og psykisk negativ påvirkning, hvor et ophør kræver støtte fra omgivelserne. Koordinator Kirsten Midtgaard og frivillig medarbejder Jette Christensen fortæller om arbejdet i rådgivningen og om benzodiazepinernes fordele og ulemper.

Debat: Mennesker med psykisk sygdom i egen bolig

Arrangør: SIND og FOA – Fag og Arbejde.

17. juni 15:00-16:00

Flere og flere mennesker med psykisk sygdom bor i dag i egen bolig, og det sætter ifølge en række boligforeninger af og til det gode naboskab på en alvorlig prøve. Hvis lejeren med en psykisk sygdom får den nødvendige støtte fra distriktspsykiatrien og kommunen, fungerer det i de fleste tilfælde upåklageligt. Men hvis støtten udebliver eller vælges fra,

så ender det indimellem med, at lejeren bliver så syg, at det både går ud over naboen og lejligheden. Indimellem må lejeren sættes ud, og boligelskabet/de øvrige lejere ender med en stor regning for istandsættelse af boligen. Hvad kan vi gøre for at undgå, at det går så galt? Hvordan kan vi sikre, at ingen overlades til et liv, som hverken er værdigt for dem selv eller deres naboer?

Du kan bl.a. møde: Knud Kristensen, Landsformand, SIND. Karen Stæhr, Sektorformand, FOA. Jens Elmelund, Administrerende direktør, KAB. Jesper Christensen, Socialborgmester, Københavns Kommune.

Samtalesalon med SIND Ungdom

Arrangør: SIND Ungdom

17. juni 16:30-18:30

Midt imellem Folkemødets mange debatter inviterer SIND Ungdom til samtalsalon om unges psykiske sårbarhed. SIND Ungdom ønsker med samtalsalonen at åbne op for flere, bredere eller helt nye perspektiver på det at være ung og i kontakt med psykisk sårbarhed. Vi vil sammen tale os ind i sårbarhedens land; dets konsekvenser, skyggesider og dets mulige styrker – både for den enkelte unge og for samfundet generelt. Samtalsalonens opbygning byder på både gamle og nye måder at reflektere, lytte og tale sammen på. Alle som deltager vil komme til orde, og sammen vil vi skabe et rum, hvor det vil være naturligt at italesætte mange forskellige aspekter af et emne, som i manges hverdag ofte er forbundet med fordomme eller tavshed. Undervejs i salonen vil der blive delt korte personlige historier fra frivillige i SIND Ungdom.

Du kan bl.a. møde: Helge Toksvig Bjerre, Formand, SIND Ungdom. Tobias Prentow, Næstformand, SIND Ungdom. Mette Vestergaard, Daglig leder, SIND Ungdom. Galina Nordby, Frivillig, SIND Ungdom. Frida Belder, Frivillig, SIND Ungdom. Tilde Bennedsen, Frivillig, SIND Ungdom. Lea Eliasson, Frivillig, SIND Ungdom.

Søndag

Debat: Frivillighed skal udspringe af foreningerne

18. juni 10:00-11:00

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. SINDs næstformand Kristian Bennedsen lægger op til debat om grænserne for frivillighed, der principielt bør udspringe af foreningerne. Det er foreningerne, som har ekspertisen og erfaringen i uddannelse og udvikling af frivillige. Det er foreningerne, som kan være garanter for, at borgeren ikke oplever den frivillige som en myndighedsperson. Og det er foreningerne, som kan forebygge en opgaveglidning fra ansattes arbejde til frivilliges indsats. Derfor bør udviklingen vendes.

Vil du følge med i Folkemødet hjemmefra?

Traditionen tro rapporterer vi løbende fra Folkemødet på de sociale medier, især Facebook. Du finder os ved at følge linket fra SINDs hjemmeside eller skrive "SIND Landsforeningen for psykisk sundhed" i søgefeltet på Facebook.

Hvis du har en Twitter-profil, kan du også følge SIND via [@landsforeningen](https://twitter.com/landsforeningen)

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. Foreløbig er følgende talere tilmeldt:

15. juni 17:00-17:10

Formand for Foreningen for børn med angst Mia Kristina Hansen vil tale om de forskellige udfordringer, man møder, når man som forældre har et barn med angstproblemer.

16. juni 13:50-14:00

Medlem af SINDs Pårørendeudvalg og tidligere leder af SIND Pårørenderådgivning, Anne Margrethe Gad Jørgensen taler om, hvordan børn til forældre med psykisk sygdom også er pårørende.

17. juni 10:40-10:50

Anne Margrethe Gad Jørgensen, SINDs pårørendeudvalg, efterlyser mere fokus på hjælp til pårørende og foreslår, at politikerne vedtager en pårørendepakke.



Pressefoto: Folkemødet. Joshua Tree Photography

Få hjælp til at undgå negative tanker om krop, kost og motion

Det Sociale Netværk har lanceret et nyt initiativ, VærDig, der skal hjælpe børn og unge til en bedre forståelse af krop, kost og motion, så færre udvikler en spiseforstyrrelse

AF LAURIDS BÆK SIMONSEN, DET SOCIALE NETVÆRK

Hver fjerde pige og hver tiende dreng i 9. klasse har et forhold til mad, som giver dem en øget risiko for at udvikle en spiseforstyrrelse.

Det viser en undersøgelse foretaget af Børnerådet sidste år. Tanker om krop, kost og motion fylder rigtig meget i mange børn og unges hverdag. Mange har svært ved at håndtere det voldsomme kropsfokus, der vokser voldsomt frem på sociale medier, tv og i det offentlige rum, hvor de konsekvent præsenteres for pyntede og polerede billeder af trænede kroppe og tilrettelagte måltider.

Mange unge føler også, at nutidens karaktæriske og forventningspres i uddannelsessystemet kan være svært at håndtere. Det pres, som nutidens unge lider under, kan for mange få dem til at føle sig usikre, tvivle på sig selv og pille ved deres selvværd.

“Vi ved, hvor altødelæggende det kan være for børn og unge at udvikle en spiseforstyrrelse. Det er sjældent noget, man bare kommer ud af, og det forfølger ofte unge i en lang årrække. Derfor er der behov for at se på, hvordan vi får etableret en kultur, hvor man sætter tidligere ind, og hvor det er okay at tale om de svære tanker, der ligger bag en begyndende spiseforstyrrelse,” fortæller Trine Hammershøj, direktør i Det Sociale Netværk.

I VærDig kan du modtage rådgivning, hjælp og støtte. Du kan tale om lige præcis dét, som du har behov for at sætte ord på. Rådgivningen bliver varetaget af dygtige fagfolk i tæt samarbejde med frivillige, der brænder for at hjælpe børn og unge. Flere af de frivillige har selv haft spiseforstyrrelser tæt inde på livet enten som pårørende eller personligt, og de ved præcis hvilke tanker og følelser, der ligger bag.

For mange begynder spiseforstyrrelserne allerede i de tidlige teenageår, men de kan forfølge dem langt ind i voksenlivet, og derfor er det vigtigt at gøre noget ved det tidligt.

Spiseforstyrrelserne begynder ofte allerede i de tidlige teenageår. (Modelfoto)



Foto: Det Sociale Netværk

“Spiseforstyrrelser i ungdommen kan ofte gå hen og blive en del af de unges identitet, som de får svært ved at lægge fra sig igen. Derfor er det godt, at VærDig går ind og snakker med unge på et tidligt tidspunkt om, hvorfor de har fået en ide om, at de skal være slanke, at de ikke skal spise noget, og at de måske skal overmotionere,” siger Peer Nøhr, der er overlæge på Børne- og Ungdomspsykiatrisk afdeling i Odense, og som er en del af styregruppen i VærDig.

Sådan kommer du i kontakt med VærDig

Følg os på Facebook eller Instagram – VaerdigDK. Gå ind på www.Vaerdig.org eller ring til os på 2597 2726.

Fagfolk samarbejder med frivillige om at rådgive unge. (Modelfoto)



Foto: Det Sociale Netværk

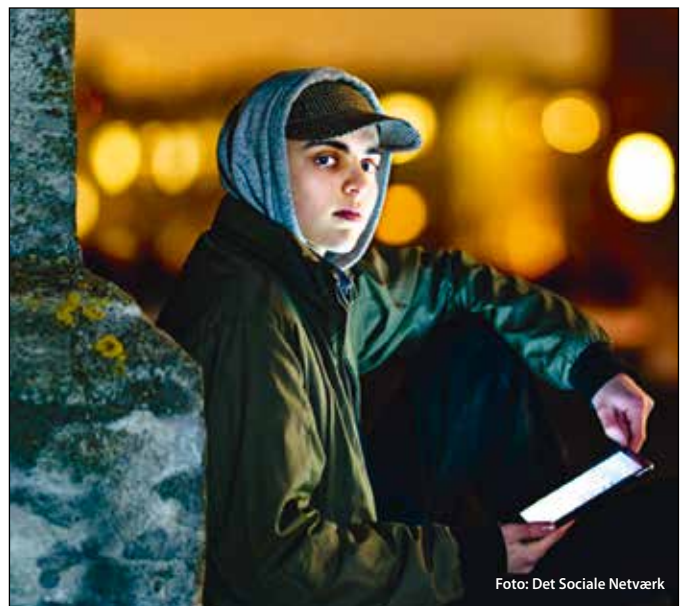


Foto: Det Sociale Netværk

Empati er en ukendt følelse for tusinder af danskere

Dyssocial personlighedsforstyrrelse er en af diagnoserne bag skældsordet psykopat. Modsat næsten alle andre sindslidelser er der for voksne stort set ingen chance for at komme sig og fx kunne føle empati på samme måde som andre mennesker. Symptomerne er anderledes end de øvrige personlighedsforstyrrelser som fx borderline

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN. FOTOS: COLOURBOX.COM

Psykopat! Ordet optræder ofte i film, bøger og ophedede debatter, fx på sociale medier. I psykiatrien er ordet derimod en sjældenhed. Skældsordet anvendes ikke længere som diagnose for den tilstand uden at kunne føle empati, som en pct. af befolkningen skønnes at være ramt af.

Symptomerne på den såkaldte dyssociale personlighedsforstyrrelse er anderledes end de øvrige personlighedsforstyrrelser. Blandt forskellene er, at de ramte ofte opsøger magt over andre, er ligeglade med andres følelser, mangler evnen til at føle skyld og typisk let bliver aggressive.

Mennesker med netop denne type personlighedsforstyrrelse lever ofte et omtumlet liv, hvor de har lagt mange dramatiske brud og sårede pårørende bag sig. Selvom de ikke oplever sig selv som syge eller skyld i problemer, er risikoen høj for at blive ramt af fx misbrug og depression.

Socialt invaliderede

"I sundhedsvæsenet møder man dem typisk, hvis de fejler noget andet. Som alle andre kan mennesker med en dyssocial personlighedsforstyrrelse blive ramt af en depression – fx grundet skilsmisse eller savn af børn. Men mennesker med diagnosen kan kun blive ked af det på egne vegne. Ikke andres. Empati kan de ikke føle," siger speciallæge i psykiatri Pia Glyngdal. Hun har bl.a. skrevet SINDs efterspurgte folder om borderline og har indgående erfaring med dialog med mennesker med personlighedsforstyrrelser.

Overlæge Erik Simonsen, professor i psykiatri ved Institut for Klinisk Medicin, Københavns Universitet, tilføjer, at mange oplever misbrugsproblemer.

"Dels har mange med sygdommen ikke samme impuls kontrol som andre mennesker, dels øger rusen den følelse af overlegenhed og følelse af egen betydning, mange opsøger. Derfor ser vi dem ofte i misbrugsmiljøer. Et andet område er samlivsproblemer, fx skilsmisse, vold i parforhold og manglende omsorg for børn, bl.a. fordi et af sygdommens symptomer er en lav tærskel for, hvornår man bliver rasede og udadreagerende. Endelig er risikoen for at blive involveret i kriminalitet højere end

for andre mennesker. De, som er ramt af sygdommen, kan føle sig socialt invaliderede, fordi de har svært ved at aflæse og forstå andres følelser. På den ene side kan det være svært at leve tæt op ad andre mennesker, og på den anden side kan man frygte at blive forladt," siger Erik Simonsen. Han står bag flere bøger om denne type diagnoser, senest den 748 sider lange grundbog "Personlighed og personlighedsforstyrrelser", der netop er udkommet på Hans Reitzels Forlag.

Få behandlingstilbud

Trods hyppige konflikter og problemer er diagnosen særdeles sjælden, når ansatte i psykiatrien igangsætter behandling. Der findes nemlig meget få tilbud.

"Vi er dårlige til at behandle mennesker med denne diagnose i psykiatrien, fordi det er svært at gøre noget. Den helt grundlæggende personlighed – ofte formet i barndommen med en opvækst i et hårdt miljø uden kærlighed – kan ikke ændres. Men man kan i nogle situationer arbejde med adfærden," siger Pia Glyngdal.

Erik Simonsen uddyber:

"Det er svært at lære empati og at være samvittighedsfuld overfor andre, når man er blevet voksen. Men med terapi kan man bl.a. lære at styre aggressioner. Symptomerne bliver i øvrigt mildere med årene," siger han.

Pårørenderådgivning

For pårørende kan sygdommen komme som en stor overraskelse. Blandt sygdommens symptomer er, at man indledningsvis kan være særdeles charmerende og opmærksom, så der opstår en stærk relation. Men drivkraften er ikke empati. Den er derimod at opnå magt eller andre fordele. Hvis der senere opstår mange konflikter og måske et brud, opfordrer både Pia Glyngdal og Erik Simonsen samstemmende til, at man som pårørende opsøger rådgivning.

"Ofte ses det, at man låses fast i en tæt tosamhed, hvor partneren, der er ramt af sygdommen, ikke levner plads til andre, der kan true vedkommendes følelse af at have magt over et andet menneske. Mennesker med denne sygdom kan både være meget charme-

rende og desuden påføre partneren en følelse af skyld. Det er vigtigt at søge råd fra en uvildig, hvis man som pårørende føler, at forholdet tynger," siger Erik Simonsen.

Pia Glyngdal nævner som eksempel en mand, der gennem mange år havde boet ganske kortvarigt hos et meget stort antal vidt forskellige kvinder: de blev forelskede i ham, og han flyttede ind hos dem for kort tid efter – typisk når der var brugt mange penge – at rejse videre til en ny. Sådan var det fortsat i mange år. Kvinderne følte sig snydt og bedraget. I dialogen med Pia Glyngdal påpegede manden, at han mente, det var de mange kvinders eget ansvar, og at han var i sin gode ret til at handle, som han havde gjort.

Pia Glyngdal påpeger, at det bestemt ikke er i alle relationer, der opstår så store problemer, men at det er vigtigt, man som pårørende mærker efter, om man trives.

"Men kommer man til en erkendelse af, at den anden i bund og grund er ligeglad med, hvordan man selv har det, er det måske på tide at få stoppet relationen."



Oftentimes har mennesker, ramt af dyssocial personlighedsforstyrrelse, oplevet dramatiske brud og sårede pårørende

Dyssocial personlighedsforstyrrelse

ICD-10 diagnosesystemet spænder personlighedsforstyrrelser over vidt forskellige sygdomme og tilstande, der kan opdeles i to grupper:

Enten er det personen selv, der føler, at han eller hun lider. Fx grundet et liv præget af nervøsitet, ængstelighed eller lavt selvværd.

Eller også er det andre, der lider grundet personens måde at være på. Han eller hun er typisk drevet af at opsøge magt over andre mennesker uden følelsen af empati, skyld eller skam overfor dem. Det er i denne gruppe, man finder de såkaldte psykopater, herunder diagnosen dyssocial personlighedsforstyrrelse.

Udover generelle symptomer på en personlighedsforstyrrelse har sygdommen ifølge ICD-10 diagnosesystemet mindst tre af følgende kendetegn:

- grov ligegyldighed over for andres følelser
- manglende ansvarfølelse og respekt for sociale normer eller forpligtelser
- manglende evne til at fastholde forbindelser med andre
- lav frustrationstolerance og aggressionstærskel
- manglende evne til at føle skyld eller lade sig påvirke af erfaringer, inklusive straf
- bortforklarings- og udadprojektionstendens

Kilde: Bogen "Personlighed og personlighedsforstyrrelser", redigeret af Erik Simonsen og Birgit Bork Mathiesen, der netop er udkommet på Hans Reitzels Forlag.

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 indirekte – berørt af psykisk sygdom. Desværre får langt fra alle den hjælp og støtte, som de har brug for – og krav på.

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

Du kan hjælpe os på flere måder:

Meld dig ind

Medlemmerne er vores styrke. Dels betyder antallet af medlemmer alt, når vi varetager vores fælles interesser, dels er medlemmernes kontingent en af de vigtigste økonomiske ressourcer for SIND.

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

SIND skaber opmærksomhed om sindslidende i medier og over for politikere. Du er med til at støtte SINDs arbejde til gavn for psykisk sårbare og deres pårørende samt indsatsen for oplysning om psykisk sundhed og forebyggelse af psykiske sygdomme. Jo flere medlemmer 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 hundrede frivillige.

Der er mange muligheder for at fungere som frivillig i SIND. I landsforeningen, regions- og lokalafdelingerne er det valgte frivillige tillidsfolk, der varetager arbejdet i bestyrelser, arbejdsgrupper, udvalg med mere. Mange af disse frivillige deltager også i det politiske arbejde i offentlige råd og nævn. SIND deltager fx aktivt i DH – Danske Handicaporganisationers arbejde. Det er også vores frivillige, der – under professionel vejledning – står for arbejdet i vores rådgivninger, i SIND-nettet, bisidderfunktion og i vores net af foredragsholdere.

Støt os økonomisk

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

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



I 2017 kan du højst få fradrag for 15.600 kr. årligt. Ægtefæller kan hver især fratække det nævnte beløb.

Skaf en gave

SIND er godkendt efter ligningslovens § 8 A. Det betyder, at gaver til SIND er fradragsberettiget for giveren. Der stilles en række krav for at opnå/bevare godkendelse efter ligningsloven. Bl.a. skal antallet af gavegivere overstige 100 i gennemsnit om året – og det samlede gavebeløb pr. gave skal være på mindst 200 kr.

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

Betänk SIND i dit testamente

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

Kontakt sekretariatet

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

SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed

Blekinge Boulevard 2

2630 Taastrup

Tlf.: 3524 0750

landsforeningen@sind.dk

Set på www.sind.dk/webshop

Krus med SIND logo

3 stk: Kr. 100,- (+ forsendelse)

kan bestilles på www.sind.dk/webshop



Terapihave i Hørsholm er et trygt åndehul

I Hørsholm ligger skovhaven Nacadia, der er et terapi- og behandlingssted for mennesker med psykisk sårbarhed. Her undersøger forskere blandt andet, hvordan naturen kan understøtte behandlingen af mennesker med alvorlig stress. Erfaringerne er positive

AF JULIE HORNSTRUP ØSTERGAARD

Høje træer, der rækker mod himlen, omfavnende vilde buske og en åben plads med udsigt til et roligt, rislende vandløb. Farverige planter, der drager øjet, lyden af et knitrende bål, der vækker øret, og en køkkenhave med grøntsager og krydderurter, som kalder på at blive plejet. Der er plads til at restituere og fordybe sig, men også til at udfolde sanserne aktivt under åben himmel i terapihaven Nacadia.

Nacadia er Danmarks første forskningsbaserede terapihave og ligger som en vild skovhave midt i Arboretet i Hørsholm – en offentlig skovpark bestående af over 2.000 forskellige træer og buske. Her forsker en tværfaglig gruppe med blandt andre psykologer, landskabsarkitekter og fysioterapeuter fra sektion for Landskabsarkitektur og Planlægning ved Københavns Universitet i haveterapi og design af terapihaver med det formål at behandle mennesker med psykisk sårbarhed.

“Mange undersøgelser bekræfter, at naturen har en positiv effekt på os mennesker og derfor kan være god at inddrage i behandling og terapi,” siger landskabsarkitekt og forsker i Nacadia Ulrik Sidenius Petersen.

“Naturmiljøer giver et åndehul og en følelse af tryghed. I Nacadia arbejder vi med terapi i naturen, også kaldet “natur-baseret terapi” (NBT). Vi undersøger, hvordan naturbaserede aktiviteter og naturoplevelser, i kombination med mindfulness og psykologisamtaler, kan forbedre livskvaliteten hos mennesker med psykisk sårbarhed.”

Naturlig have

Nacadia er anlagt ud fra viden om, hvordan natur og grønne omgivelser er tryghedsskabende og restituerende for mennesker med psykiske udfordringer. Haven er formet efter naturens naturlighed og fremstår dermed autentisk i sit udseende med vilde blomster, store grantræer og vidstrakte grønne vidder.

“Vi har været meget opmærksomme på, at haven ikke må virke for designet. Nacadia skal netop afspejle den ægthed og mangfoldighed, som naturen tilbyder – og som også findes i den menneskelige krop og psyke,” siger Ulrik Sidenius Petersen.

Haven er derfor indrettet med forskellige haverum, der indbyder til forskellige oplevelser. Et område med høje bøgetræer skaber et højtideligt rum, mens et andet

med tætte, lave buske udgør et trygt helle. Et tredje område giver med dets åbne udsigt en association af frihed.

God respons på stressforløb

Fra august 2013 til april 2015 gennemførte Ulrik Sidenius Petersen sammen med forskergruppen et projektførløb i Nacadia med fokus på mennesker ramt af alvorlig stress. Projektet bestod af syv haveterapiforløb á ti uger, hvor rundt regnet 40 uarbejdsdygtige borgere med markante stresssymptomer deltog. Forskernes hovedmål var at lindre borgernes stresssymptomer, og de opgjorde resultater har været særdeles positive.

“Afluttende data behandles endnu, men de foreløbige resultater viser, at deltagerne generelt fik det bedre gennem forløbet. Flere vendte bl.a. hurtigt tilbage til arbejdet,” siger Ulrik Sidenius Petersen.

Under terapiforløbet vekslede deltagerne mellem at være aktive og passive i skovhaven. Nogle sad alene i et fredeligt område og sansede naturen, mens andre var mere fysiske ved eksempelvis at luge bede eller hugge brænde.

“Vi mennesker er forskellige, og derfor er vores måde at bruge, optage og nyde naturen på også forskellig,” siger Ulrik Sidenius Petersen.

Både stille refleksion og fysisk arbejde i naturen har, i samspil med individuelle psykologisamtaler og mindfulnessøvelser, haft en lindrende effekt på den enkelte deltagers stressniveau og mørke tankemønstre, lyder det. Fælles for deltagerne er, at de hver især blev opmærksomme på, hvordan naturen kan bruges som et støttende redskab til at mestre deres psykiske sårbarhed.

“Deltagerne fik øje på naturens stabilitet og nærvær, og hvordan den bidrager til en afslappende og rolig fornemmelse i krop og sind. Naturen dømmer ikke eller stiller krav, og man kan tage den ind uden at skulle give noget igen. Det er trygt og rart,” siger Ulrik Sidenius Petersen.

Forskningsprojektet har nydt stor succes, og i tastende stund har syv kommuner meldt sig på banen i forhold til at afprøve haveterapi som behandlingsform for psykisk sårbare borgere. I fremtiden vil der blive lavet forskning i Nacadia inden for andre psykiske lidelser, såsom depression og tvangsoverspisning.



Foto: SIND

Haven blev indviet i november 2011. Siden da har forskergruppen med navnet Natur, Sundhed og Design fra Københavns Universitet gennemført to forskningsprojekter. Et forskningsprojekt for soldaterveteraner og et for alvorligt stressramte



Foto: SIND

Med sine 2.000 forskellige træer og buske danner Arboretet i Hørsholm rammen om Danmarks første forskningsbaserede terapihave for stressramte, Nacadia



Foto: SIND

“I sne og slud” – Terapihaven i Hørsholm er ikke årstidsbestemt, men i brug året rundt. På den måde lærer patienterne at benytte naturen som mestingsredskab i al slags vejr

Du kan læse mere om Nacadia på <http://ign.ku.dk/terapihaven-nacadia/>

Siden for dig, som **hjælper** andre

Ny lokalformand:

Mine erfaringer skal bruges til at hjælpe andre

Efter de seneste måneders generalforsamlinger i SINDs lokalafdelinger har SIND fået syv nyvalgte formænd. En af dem er Gitte Dysted, SIND Næstved, som du kan møde her

AF HELENE KEMP

Hun ved, hvad hun taler om. I 30 år levede Gitte Dysted som svingdørspatient med kort mellem indlæggelserne og langt mellem dage med overskud til sig selv og familien.

Sådan er det ikke længere. For undervejs fik Gitte en række redskaber, der gør, at hun i dag lever et godt og meningsfuldt liv hånd i hånd med sin psykiske lidelse.

“At det kan lade sig gøre at få et godt liv med psykisk sygdom, er et budskab, som jeg længe har ønsket at være med til at sprede,” fortæller Gitte.

Derfor stillede Gitte op til en bestyrelsespost på SIND Næstveds generalforsamling, hvor hun blev opfordret til at blive formand.

“Jeg har erfaring med bestyrelseslignende arbejde. Fx. har jeg siddet i en følgegruppe for brugerstyret indlæggelser, så da de andre spurgte, om jeg ville være formand og samtidig tilbød at støtte mig, svarede jeg omgående ja. For det er så vigtigt, at vi får nedbrudt nogle af de mange tabuer, der findes om psykiske lidelser.

Foredrag og sociale aktiviteter

Hvis man forbinder psykisk syge med stille grå eksistenser, kan man i Gittes tilfælde godt vaske tavlen ren. Her svinger de hennafarvede krøller i takt med Gittes energiske bevægelser, og hendes latter buldrer, så man selv ikke kan lade være med at le med. Støvletterne matcher buksedragten, der elegant smyer sig om den 62-årige nye formand. Et levende bevis på at fordomme om psykisk syge ofte ikke holder.

“I bestyrelsen har vi besluttet, at vi først og fremmest skal bruge vores tid på at nedbryde fordomme om psykisk sygdomme. Derfor vil vi fortsætte arbejde med at arrangere foredrag. Meget gerne i samarbejde med andre. Vi er fire nye i bestyrelsen, så vi skal også bruge tid på at finde hinandens styrker, så vi kan blive et godt team. Når det er på plads, vil vi arrangere sociale aktiviteter for vores medlemmer.”

Barsk opvækst og et sårbart sind

Med tiden vil den nye formand selv holde foredrag.



Foto: Privat

Lokalafdelingens nye bestyrelse vil især prioritere aktiviteter, der kan bidrage til at nedbryde fordomme om psykisk sygdomme, fortæller Gitte Dysted

“Jeg havde en barsk barndom med mange ubehagelige oplevelser. Det, kombineret med at jeg har et skrøbeligt sind, førte til, at jeg allerede som teenager fik de første angstanfald. Min redning i barn- og ungdommen blev, at jeg klarede mig godt i skolen både fagligt og socialt. Så jeg tankede op uden for hjemmet. Men selvom jeg klarede mig godt, så sætter de mange ubehagelige oplevelser sig spor, og som 32-årig blev jeg indlagt for første gang.”

Det blev starten til 30 år som bruger af psykiatrien, som hun stadig er tilknyttet, men som hun sjældent benytter.

“I dag bruger jeg åndedrætsøvelser, masser af frisk luft og hjernerigtig kost til at holde mig psykisk sund. Men hvis jeg får det rigtig dårligt, har jeg mulighed for at indlægge mig selv en dag eller to. Jeg opfatter disse dage som en timeout, indtil jeg er klar igen. Alene den mulighed giver ro, og der går længere og længere mellem indlæggelserne,” smiler Gitte.

Hvis du vil vide mere om SIND Næstved eller andre lokalafdelinger, så klik ind på www.sind.dk/lokal



Tilbageblik på året der gik

Det er nu to år siden, at Foreningen for børn med angst blev stiftet – og fire måneder siden, at foreningen blev en del af SIND. I april løb foreningens første generalforsamling af stablen. Her kunne medlemmerne se tilbage på et begivenhedsrigt år

Foreningen havde eksisteret et år, da vi i marts 2016 udsendte en officiel pressemeddelelse og på kort tid blev synlig i både medierne og på Facebook. Vi fik snart op mod 200 medlemmer og flere tusinde følgere på Facebook. Siden er medlemstallet steget støt, og vores følgere på Facebook er nået op over 4.000. I februar 2017 kunne vi med glæde meddele, at Foreningen for børn med angst blev en del af SIND og dermed en del af et større fællesskab. Medlemskabet udløste flere presseomtaler, hvor formand Mia Kristina Hansen blandt andet optrådte i Go' aften Danmark på TV 2 og sammen med sin søn Jonas på regionalkanalen TV 2 Lorry. Her fortalte Mia og Jonas om foreningens formål og om deres egne oplevelser med angst i familien.

Fora og aktiviteter i årets løb
Vi har i årets løb iværksat forskellige fora og aktiviteter, der oplyser og støtter børn med angstproblemer og forældre til børn med angst. I december måned udarbejdede vi blandt andet i samarbejde med Drømmekvarteret en adventskalender til børn. Drømmekvarteret har fokus på eventyrlig mindfulness for børn, og kalenderen bestod af fire videoer med drømmerejser for børn. Må-

let var at give det enkelte barn ro fra tanker og en pause fra hverdagens fart og mange indtryk. Noget som ofte kan være vanskeligt for børn, der lider af angst. Adventskalenderen ligger på vores kanal på netsiden Youtube, hvor vi jævnligt lægger egne videoer op, men også deler relevante videoer om angst, som andre har udviklet. Kanalen indeholder i skrivende stund 43 videoer.

Desuden har vi i foreningen haft flere forskellige arrangementer i Byens Hus i Roskilde. Her har vi blandt andet haft besøg af skuespiller og ambassadør for foreningen Farshad Kholghi, der fortalte om sit eget møde med angsten, og om hvordan sygdommen i en længere periode hæmmede hans liv.

Fortsat arbejde for synlighed
I foreningen ser vi frem til det kommende år, hvor vi vil arbejde for fortsat synlighed i offentligheden og udvikle vores netværk for forældre for børn med angst. Vi ser frem til at producere flere videoer med oplysninger og historier fra virkeligheden, som kan hjælpe børn med angst, deres forældre og fagprofessionelle. Samtidig har vi et stort ønske om at få børn med angst på den politiske dagsorden. Desuden ser vi frem til at deltage i Folkemødet på Born-

holm den 15.-18. juni. Her har vi stabet en debat på benene, hvor vi sætter fokus på, at der er stor forskel på, om man som forælder til et barn med angst kan få hjælp

fra det offentlige system, og at omfanget af hjælpen også er meget forskellig.

Vil du være med i Foreningen for børn med angst?

Formålet med foreningen er:

- At hjælpe nye som erfarne forældre til børn med angst til at få en lettere vej gennem det etablerede system.
- At børn og forældre altid kan finde hjælp og støtte.

Det koster ikke ekstra SIND-kontingent at deltage i Foreningen for børn med angst eller i SINDs aktiviteter.

- Hvis du allerede er medlem af Foreningen for børn med angst, er du automatisk også medlem af SIND.
- Hvis du allerede er medlem af SIND og også har interesse for Foreningen for børn med angst, skal du blot opdatere dit medlemskab. På www.sind.dk/ffbma kan du tilmelde dig på et øjeblik.
- Hvis du gerne vil melde dig ind i SIND og Foreningen for børn med angst, skal du blot klikke ind på www.sind.dk/ffbma.
- Hvis du vil læse mere om foreningerne, så finder du information og link til Facebook på www.boernmedangst.dk og på www.sind.dk

Mange deltog i Skizofreniforeningens høring på Christiansborg

Skizofreniforeningens høring på Christiansborg den 28. april bød på masser af konkrete ideer til kursændringer i regioner, kommuner og på arbejdsmarkedet

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

“Psyriske sygdomme og psykiatri er der ikke mange stemmer i. Du skal også have nogle andre mærkesager.” Sådant husker tidligere folketingsmedlem Özlem Cekic en af velkomstreplikkerne, da hun for ti år siden trådte ind i Folketinget som nyvalgt. Özlem Cekic, der er æresmedlem af Skizofreniforeningen og har næsten 30 års erfaring som pårørende til en skizofreniramt bror, var den 28. april en af de 11 talere ved Skizofreniforeningens høring på Christiansborg.

Høringen viste, at selvom politikernes og pressens fokus på psyriske sygdomme er forbedret siden 2007, så er der stadig på næsten alle områder brug for en forstærket indsats. Ikke blot i forhold til mennesker, der er ramt af skizofreni, men også i forhold til deres pårørende. MF og psykiatrordfører Yildiz Akdogan (S) konstaterede ved afrundingen af høringen, at hun og de øvrige politikere og fagfolk, der deltog, har fået meget at arbejde videre med.

Pårørende

Dennis Kristensen, forbundsformand for FOA, påpegede, at mange mennesker, der er ramt af sindslidelser, hører til samfundets svageste. De lever færre år end andre og er ofte hårdt ramt af de seneste års reformer af fx førtidspension, fleksjob og kontanthjælp. Dennis Kristensen nævnte bl.a. også at børn, der er pårørende, alt for ofte overses. Rollen som pårørende – både



Skizofreniforeningens formand Holger Steinrud var godt tilfreds med både debat og fremmøde ved høringen

for børn og voksne – fyldte også meget i Özlem Cekics indlæg ved høringen.

“Mange børn er pårørende, men de psykiatriske afdelinger er slet ikke indrettet til dem. Derfor er det ekstra svært for børnene, når de skal besøge en far eller mor, der er indlagt. Behovet for et løft her er ekstremt stort,” sagde hun. Birgit Elgaard, formand for Bedre Psykiatri og medarrangør af høringen, nævnte, at 6.500 danskere går til psykolog på grund af rollen som pårørende.

Levevilkår

Forsker Iben Nørup, Aalborg Universitet, påpegede, at mennesker, der er ramt af skizofreni, har højere risiko end andre for at blive socialt

udsatte. Gruppen er overrepræsenteret i en lang række statistikker.

Iben Nørup konstaterede, at situationen er blevet forværret efter, at Danmark og andre lande i EU har gennemført reformer, der betyder, at mennesker, der før var for syge til at arbejde, nu i højere grad presses ud på arbejdsmarkedet. Hun foreslog bl.a. at lovgivningen ændres, så mennesker, der tager et fleksjob, får lettere ved at vende tilbage til førtidspension og den økonomiske tryghed, hvis der bliver brug for det.

Bedre behandling

Tidligere statsminister Poul Nyrup Rasmussen efterlyste mere politisk handling og understregede, at der især er brug for mere fokus på fore-

byggelse og tidlig indsats. Det var også hovedtemaet i indlægget fra SINDs næstformand Kristian Bennedsen, der selv har erfaring med at være pårørende.

Han argumenterede især for, at udredning og behandling skal forbedres, og påpegede, at psykiatrien har for lidt fokus på at komme sig, recovery. Kristian kritiserede bl.a. at indlæggelser ofte afbrydes for tidligt. Han efterlyste også flere tilbud om terapi i behandlingen, så der ikke alene sættes ind med medicin.

Du kan læse mere om Skizofreniforeningens mærkesager på www.sind.dk/skizofreniforeningen.

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 ind- eller tilmelde dig på et øjeblik: www.sind.dk/skizofreniforeningen.

Ny bestyrelse for SIND Ungdom

Frivillige fra hele Danmark deltog, da SIND Ungdom i april afholdt den årlige uddannelsesweekend, der blev kombineret med et landsmøde



Foto: SIND Ungdom

Weekenden bød bl.a. på foredrag af sociolog Anders Petersen om 'præstationssamfundet', på praktiske øvelser til at booste fællesskabet og på undervisning i historiefortælling om psykisk sårbarhed og motivation for at gøre en forskel for unge psykisk sårbare.

Ved landsmødet valgte deltagerne en ny bestyrelse:

Landsformand: Helge Toksvig Bjerre
Næstformand: Tobias Prentow
Bestyrelsesmedlemmer: Nanna Bonde, Karen-Katrine Gregersen, Line Ravn Jensen, Mads

Havskov Hansen, Martin Tromborg og Theodor Gjerding.

Suppleanter: Nina Rygård Andersen (1) og Søren Jerup Drachmann (2).

Læs mere på www.sindungdom.dk

Vellykket ungdomsfestival i Vega

SIND Ungdom skabte med Break It Festival dialog om sindslidelser med 500 gymnasieelever

AF EMILIE KIRSTINE HOLSE, SIND UNGDOM

"Skriger til dig: 'Du skal kunne alting. Får dig til at blive passiv, fordi presset er urimeligt og alt for massivt. Det er ikke så lidt, man skal lægge ører til når man tilfældigvis er en af dem, der ikke hører til."

Sådan lød det, da Nicklas Bertelsen rappede foran hundredevis af unge ved Break It Festival i koncerthuset Store Vega på Vesterbro i København den 19. april. Festivalen var arrangeret af SIND Ungdom i samarbejde med PsykInfo i Region Hovedstaden og Landsforeningen mod Spiseforstyrrelser og Selvskade (LMS).

En kombination af personlige fortællinger, faglige oplæg og underholdning i form af rap, musik og standup udgjorde programmet for Break It Festivalen. Her fik 500 unge gymnasieelever udvidet deres horisont om psykiske lidelser gennem forskellige former for formidling og fortællinger.

Dagen startede kl. 9 om morgenen, da en digital lydoptagelse, også kaldet en podcast, med en af SIND Ungdoms frivillige strømmede ud af Vegas højtalere. På klingende århusiansk blev de unge gymnasieelever indhyllet af en personlig fortælling om, hvordan det er at gå i 3.G i gymnasiet, når lillesøster bliver meget syg af angst, og om hvordan det ændrer en families hverdag, livsstil og værdier. Der blev skabt et personligt rum omgivet af en stemme fra højtalerne, der fortalte, hvordan det kan være livsforandrende at blive ramt af psykisk sårbarhed, men også hvordan det kan være indgribende for dem, der er pårørende til en ung psykisk sårbar.



Foto: SIND Ungdom

Debatten var livlig i koncerthuset Store Vega i København

Quiz om dilemmaer og komiske fortællinger

Komiker Anders Stjernholm var igen hyret som konferencier på festivalen og guidede de unge gennem dagens mange temaer. Det helt personlige og nærværende fortsatte, da Julie fra LMS delte sin personlige historie om et ungdomsliv med selvskade, og da Lisa fra PsykInfo fortalte om, hvordan der bag smilet findes en sårbarhed, som ikke kan ses.

SIND Ungdom havde lavet en quiz om facts og dilemmaer omkring psykiske lidelser, der

havde til formål at bryde med stereotyper omkring psykisk sårbarhed. De unge deltog i quizzen via deres smartphones, hvor der blev svaret på spørgsmål, som fx om man kan have et arbejde, når man har skizofreni, og hvilken spiseforstyrrelse er den mest udbredte?

Efterfølgende tog komiker Mads Holm over og lavede stand-up med fokus på sine personlige erfaringer med depression og fik salen til at grine. Fx da emnet var påklædning, når man er deprimeret: "En depression er svær at spotte. Det eneste rigtig tydelige eksempel, der er på depression, det er joggingtøj. Selv her kan man godt blive i tvivl; er du deprimeret, eller er du fra Amager? Hvad er der galt? Der er noget galt. Det er helt skidt."

Tabuer om psykisk sårbarhed blev nedbrudt

I sidste indslag på programmet samlede alle artister, fagfolk og personlige oplægsholdere i et panel, hvor de svarede på spørgsmål om psykisk sårbarhed, som gymnasieeleverne undervejs havde sms'et til SIND Ungdom.

En begivenhedsrig dag med mange indslag var rundet. I SIND Ungdom, PsykInfo og Landsforeningen mod Spiseforstyrrelser og Selvskade gik vi hjem med en rigtig god fornemmelse i maven om at have gjort en forskel – at have nedbrudt tabuer og skabt oplysning om og håb for psykisk sårbarhed.

Anmeldelser i bladet afspejler ikke nødvendigvis SINDs synspunkter.

Jens Henrik Thomsen

Hvad tænker de andre? – Socialfobi hos børn og unge

AF MIA KRISTINA HANSEN, FORENINGEN FOR BØRN MED ANGST

“Hvad tænker de andre?” er en bogguide for børn og unge med socialfobi og deres forældre. Den er begået af psykolog Jens Henrik Thomsen, der har speciale i at behandle børn og unge med angst, fobier og OCD.

Bogen, der er skrevet i børnehøjde til børn mellem 7-14 år, beskriver, hvordan børn med socialfobi er ganske almindelige børn, der holder af og kan lide mange af de samme ting, som alle andre børn kan. Med både information om social angst, forklaring på kognitiv adfærdsterapi og øvelser danner bogen et godt grundlag for et samarbejde mellem forældre og barn.

“Hvad tænker de andre?” følger de tre børn Line, Janus og Mie, der hver især kæmper med forskellige former for socialfobi. Mie kan fx ikke lide at spise sammen med andre, fordi hun fokuserer på, hvad de mon vil tænke, hvis hun spilder ned ad sig selv eller taber et stykke mad. Hendes mål er derfor at kunne spise hjemme ved sine venner, mens hendes første trin er at spise sammen med sine egne forældre.

Til trods for at historierne om Line, Janus og Mie er fiktive, giver de et troværdigt billede af virkeligheden og af, hvordan det er at være barn og opleve fx hjertebanken, vejrtrækningsbesvær og kvalme som resultat af negative tanker. De forskellige øvelser i Thomsens bog tager ganske vist udgangspunkt i de særlige situationer, som Line, Janus og Mie har svært ved, men øvelserne kan også sagtens justeres, så de passer til andre situationer, der kan være udfordrende, når man lider af socialfobi. Bogen sætter fokus på, hvor vigtigt det er, at kampen mod den sociale angst foregår i et ligeværdigt samarbejde mellem barnet og dets forældre, så det enkelte barn ikke bliver presset ud i situationer, der bliver for voldsomme. Som der står i bogen: “Det er kun barnet selv, der kan mærke, hvor ubehageligt det er.” Derfor understreger Thomsen vigtigheden af at respektere det enkelte barns udspil og ikke presse barnet, før det selv er klar til at blive presset.

Thomsens guide er skrevet med en anerkendelse af, hvor svært det er at have socialfobi og med respekt for, at børn er forskellige. “Hvad tænker de andre?” giver nogle gode redskaber til at bruge kognitiv adfærdsterapi på egen hånd. Den kan varmt anbefales, specielt til børn eller forældre til et barn, der ikke ønsker at tale med en

psykolog. Fagprofessionelle kan også have gavn af at læse bogen, der giver gode værktøjer til at skabe det bedste samarbejde med forældre til et barn ramt af socialfobi.



Jens Henrik Thomsen
Hvad tænker de andre? – Socialfobi hos børn og unge
 112 sider, kr. 199,00
 ISBN: 9 788 771 187 038
 Forlaget Frydenlund



Annonce

Retssager om tvangsmedicinering i psykiatrien

Det Nordiske Cochrane Center søger kontakt til patienter, der har klaget til byretten eller andre retslige instanser over tvangsmedicinering med psykofarmaka og har fået deres sag afgjort der. Vi arbejder på et forskningsprojekt i samarbejde med en advokat i Alaska, som har vundet en højesteretssag om tvangsmedicinering til patientens fordel.

Vort projekt går ud på at undersøge, om den fornødne retssikkerhed for patienterne er til stede i sådanne sager, og om de argumenter, der fremføres i retssagerne, er holdbare, både i videnskabelig og etisk forstand.

Du vil naturligvis blive garanteret fuld anonymitet.

Henvendelse til general@cochrane.dk eller til 3545 7112.

SINDbladets annoncepolicy

Annoncer i bladet afspejler ikke nødvendigvis SINDs politik eller prioriteter. Bladet er principielt åbent for alle annoncer. Dog forbeholder redaktionen sig ret til at afvise annoncer, der kan virke fx provokerende, misvisende eller stødende i forhold til dele af læserkredsen. Læs mere om SINDs annoncepolicy på www.sind.dk/bladet

Digte

Redaktionen modtager ofte digte. Her er et udpluk.

Husk, at du også kan læse, præsentere og diskutere poesi på SINDs hjemmeside. I tastende stund rummer www.sind.dk/digte_noveller_mv 420 indlæg og 315 kommentarer

FURER OG AR (PUNKTUM NR. 3)

Hvis tiden er forpasset
og livet på hæld,
så har du dog levet.
Hvis tanken er slidt
og fantasien brugt op,
så har du dog været.
Hvis huden er rynket
og håret er grånet,
så har du dog mærket.
Hvis øjet er blindt
og nerverne sløvet,
så har du dog sanset.
Hvis hjertet er bristet
og tårerne spildte,
så har du dog elsket.
Hvis safterne i dig
er ganske fordampet,
så har du dog ydet.
Hvis dit liv er ude
og levet for let
så er det – for sent.

NATTEN II

Alene om natten er værst
følelse af at angsten er i mørket
tanker er forfærdelige
jeg rækker ud efter min mobil
jeg taber mobilen og går i panik
jeg ringer til en ven
endelig falder jeg lidt til ro
men ligeså snart vores samtale er forbi
kommer angsten tilbage
jeg føler at angsten er en person
som slår mig i maven og i brystet
sveden breder sig på min krop og dynen
puden og lagnet bliver gennemblødt
organerne ryster af udmattelse
natten er lang

*Indsendt af Forlaget Brændpunkt.
Fra "Angstens besættelse" – en digtsamling
om at leve med angst
af Thomas Alexander Jensen, født 1994.
Læs mere på www.brændpunkt.dk*

STENE OG KNOLDE

jeg fulgte en vej
den var stenet og knoldet

de andres var som landeveje
lige og snoet, men gode
at vandre af

min var hård og stenet

hvorfor

ingen ved hvorfor nogle
har en livsvej fyldt med stene og knolde

men jeg er blevet god til at klatre over
stene og knolde
hi hi

Lagt på SINDs hjemmeside af Hanne

OM DET AT VÆRE MENNESKE

At drømme sig væk
og blive en anden,
der er bedre,
det er let.
At have et fortsæt
og holde det,
er noget andet.
At være god
også mod en slet
det er svært.
At ville noget nemt,
der er rart,
det er skønt.
Men at være menneske,
uden at magte det,
det er fælt.

*Indsendt til SINDbladet af Inga-Helene Andersen
Kursist på Lille Skole for Voksne, som er tilknyttet SIND Fyn*

Set på www.sind.dk/webshop



Nøglering med
møntholder

Kr. 10,-

kan bestilles på
www.sind.dk/webshop

www.sind.dk/webshop



PJECER

- Skizofreni*
- Samvær med mennesker med psykoseproblemer*
- Værd at vide om depression*
- Medicinafhængighed – information og rådgivning om sove- og nervemedicin
- Borderline*
- Portræt af en pårørende*

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

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,-
- Hvid kuglepen 7,50
- Visitkort om SINDs landsdækkende telefonrådgivning Gratis
- Bogmærker Gratis
- Keyhanger 13,-
- Balloner, 10 stk. 12,-

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



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.

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

SIND Hovedstadens Regionskreds

www.sind.dk/regioner/hovedstaden

Konference om psykisk lidelse og psykofarmaka

30. september kl. 10.00-16.00

Kom og deltag i en konference om psykisk lidelse og psykofarmaka.

Kl. 09.30-10.00: Morgenkaffe med rundstykker.

Kl. 10.00-12.00: Farmaceut Bertel Rüdinger. Anden halvleg: Samtale mellem de fremmødte og foredragsholderen.

Frokost kl. 12.00-13.00

Kl. 13.00-15.00: Professor Merete Nordentoft.

Anden halvleg: Samtale mellem de fremmødte og foredragsholderen.

Eftermiddagskaffe

Kl. 15.00-16.00: Plenumdebat mellem de fremmødte: Blev du hørt af din psykiater ved rørende psykofarmaka? Hvad er den mindst virksomme dosis? Er det tilrådeligt at trappe ud af psykofarmaka for den psykisk syge?

Sted: Handicaporganisationerne Hus, Blegkinge Boulevard 2, Høje Tåstrup

Tilmeldingsfrist: Mandag d. 25. september

Tilmelding sker til Jesper Steen Andersen på mobil: 2515 8862 eller sindfrederiksberg@frb-sind.dk.

Efterlysning: Patient- og pårørenderepræsentanter til mødefora i Region Hovedstadens Psykiatri

Se opslagets fulde ordlyd på www.sind.dk/region-hovedstaden

Region Hovedstadens Psykiatri har seks tværgående mødefora, som er placeret centralt og i den øverste ledelse af hospitalet. Vi søger ni frivillige, engagerede personer, – tre repræsentanter for pårørende og seks suppleranter for patientrepræsentanter – med erfaringer fra mødet med psykiatrien, til at deltage i disse seks mødefora: Forum for patientbehandling, forum for recovery, patientsikkerhed og tvang, forum for rationel farmakoterapi, forum for forskning, forum for ledelse og uddannelse samt forum for effektive og standardiserede arbejdsgange.

Send kort ansøgning til line.friis@regionh.dk og angiv hvilket mødefora, du gerne vil deltage i.

For yderligere oplysninger kontakt Mads Ellegaard Christensen, tlf. 3864 0010, konsulent Line Friis, tlf. 3864 0017 eller Mads Engholm, formand for Psykiatriforeningernes Fællesråd i Region Hovedstaden på tlf. 5051 0337, psykiatriforening.formand@gmail.com.

Ansøgningsfrist: 19. juni kl. 12.00. Samtaler afholdes den 22. juni.

Tilmelding til samtlige nedenstående arrangementer: senest 10. august

Kontakt: sindhovedstaden@gmail.com eller mobil 2326 0310

Recovery Caféer



Modelfoto: www.colourbox.com

For dig som gerne vil:

- Blive bevidst om dine ressourcer, din selvbestemmelse, få fornyet håb og se nye muligheder
 - Dele erfaringer med andre som oplever psykiske udfordringer
 - Opbygge netværk og relationer og få indhold i hverdagen
- Tovholderen er din ligemand, som selv har oplevet psykiske og sociale udfordringer. Caféen foregår i afslappede rammer med lidt mad og en afsluttende social aktivitet.

Rudersdal:

www.sind.dk/rudersdal

15. august, kl. 14.00-17.00, derefter otte gange hver 14. dag

Sted: Cafe Birken, Hovedgaden 47, 3460 Birkerød

Kontakt: Rikke Thomsen, rt@detsocialenetvaerk.dk, tlf. 2597 0849.

Arrangører: Bro hverdagslivet, Rudersdal Kommune og Frivilligcentret, SIND og LAP.

København, Frederiksberg – og hele regionen:

www.sind.dk/frederiksberg

31. august, kl. 15.00-17.30, derefter otte gange hver 14. dag

Sted: L.J. Brandes Alle 1, 1956 Frederiksberg C

Kontakt: Anja Holm, klub35plus@gmail.com, tlf. 6058 5818

Arrangører: SIND-Frederiksberg og SIND-Hovedstadens Regionskreds.

Bliv frivillig til Recovery Caféer

Du har oplevet psykiske udfordringer og har en værdifuld erfaring, som kan gøre en forskel for andre og kan inspirere og nedbryde tabuer. Vi søger frivillige som undervisere til Recovery Caféer for psykisk sårbare. Du får mulighed for at prøve dig selv af i trygge rammer, og du bidrager i den grad, der føles bedst for dig.

Vi tilbyder introduktion, vejledning, kurser og supervision.

Kontakt: Rikke Thomsen, rt@detsocialenetvaerk.dk, 2597 0849 eller Anja Holm, klub35plus@gmail.com, 6058 5818

Recovery-gruppe for pårørende

Har din nærmeste en psykisk sårbarhed eller en psykisk lidelse? Vil du også deltage i en Recovery-gruppe for pårørende? Vi støtter dig og din nærmeste i at få et godt hverdagsliv. Tovholderen er din ligemand som pårørende. *København:* Hold 4, otte onsdage fra 27. september-29. november, kl. 16:30-19:00

Sted: PsykInfo, Rosengården 14, 1174 København K.

Rudersdal: Hold 5, otte mandage fra 25. september-27. november, kl. 16:30-19:00

Sted: Aktivitetsstedet, Rønnebærvej 19, 2840 Holte.

Bliv frivillige pårørende til Recovery Caféer

Som pårørende har du en værdifuld erfaring, der kan gøre en forskel for andre pårørende. Vi søger frivillige pårørende som undervisere. Vi tilbyder uddannelse af frivillige pårørende med seks kursusmoduler.

Hvornår: 6., 13. og 20. september, 8. november, 6. december 2017 og 10. januar 2018

Sted: PsykInfo, Rosengården 14, 1174 København K.

SIND Helsingør

www.sind.dk/helsingoer

Cafémøder

15. juni kl. 12.30-17.00

Kom og vær med til en hyggelig eftermiddag, hvor vi planlægger og drøfter forslag til ture i løbet af året. Der er altid kaffe på kanden.

Mødedatoer for efteråret er desuden 18.

august, 15. september og 20. oktober.

Sommerfesten afholdes den 20. juli.

Sted: Svingsløpport 8 A, 3000 Helsingør

For yderligere information kontakt Doris Dahl Hansen: dorisdh@stofanet.dk

SIND Hillerød-Allerød

www.sind.dk/hilleroedalleroed

Kunstnere søges

SINDhuset i Hillerød søger ny billedkunst på væggene. Vi holder senere fernisering, som også bliver annonceret i pressen. En udstilling varer min. en måned. Lokalforeningen er behjælpelige med det praktiske og giver 500 kr. til udgifter i forbindelse med fernisering. For interesserede kontakt Hans Jultved, Sdr. Jernbanvej 16b, 5. tv, 3400 Hillerød, tlf. 2115 1698, hans.jultved@yahoo.dk

Samtalegruppe i Hillerød for pårørende

SIND i Nordsjælland har endnu en pårørendegruppe, som starter efter sommerferien.

Forløbet er over otte tirsdage. Samtalegruppen består af op til otte andre pårørende samt en eller to terapeuter. Gruppen mødes hver eller hver anden uge, og et gruppemøde varer to timer.

Samtalegruppen er en mulighed for at dele tanker, følelser og oplevelser med andre, som kan genkende det fra sig selv. Desuden kan vi sammen gå i dybden med et tema eller en af de situationer, der er kommet frem. Målet er at hjælpe dig til at udvikle nye måder at leve livet på, så du er mere tilfreds med dig selv.

Du kan læse mere på www.sind.dk/sind-nordsjaelland.

SIND Frederiksberg

www.sind.dk/frederiksberg

Sindets Dag

10. oktober 2017

Sæt allerede nu kryds i kalenderen til Sindets Dag. LO's formand Lizette Risgaard deltager i et debatarrangement, som SIND Frederiksberg står bag. Også SINDs landsformand Knud Kristensen er med på podiet. Yderligere oplysninger i næste SINDblad og på hjemmesiden.

SIND

Ballerup-Furesø-Herlev

www.sind.dk/ballerup-furesoe-herlev

Netværksgruppe for psykisk sårbare og pårørende

6., 13., 20. og 27. juni kl. 15.00-18.00.

Er du psykisk sårbar eller pårørende, så kom til netværksgruppe i Værløse og oplev et menneskeligt nærvær. Hver tirsdag i juni kan du møde op, så vil der være kaffe på kanden.

Sted: Lille Værløsevej 36a, 3500 Værløse.

Tur til bakken

18. juni kl. 13.00-17.00

Kom med på en hyggelig tur til Bakken. Vi ønsker god sommerferie.

Sted: Vi mødes ved bænkene ved indgangen til parkeringspladsen.

Pris: Du betaler selv for mad og forlystelser.

SIND

Frederikssund-Egedal

www.sind.dk/frederikssund-egedal

Sommertur til Ore Strand i Vordingborg

30. juni kl. 09.20-17.00.

Vi skal en tur ud i sommerlandet – nærmere bestemt Ore Strand i Vordingborg – i sommerhus. Vi skal hygge os sammen, snakke, spise, drikke, lege, gå, køre og måske bade.

OBS! I tilfælde af dårligt vejr, så aflyser vi. Men i så fald har vi et andet arrangement i spil. Så turen gennemføres – måske med en anden destination.

Afgang fra: Færgenparken 13, Frederikssund kl. 09.20, Frederikssund Station kl. 09.30, Ølstykke (v. Q8 Tanken) kl. 09.40, Stenløse (v. Shell Tanken) kl. 09.45.

Pris: 200 kr.

Tilmeldingsfrist: 16. juni hos Else Marie på tlf. 4717 5569 eller tlf. 4197 5569.

Tilmelding er nødvendig.

Hedeland ved Roskilde

27. august 2017

Turen går til et stort, rekreativt område med mange forskellige aktiviteter. Se mere på hjemmesiden og i næste SINDblad. Tilmelding til Else Marie senest den 19. august 2017 på tlf. 4717 5569 eller 4197 5569.

SIND Vejle

www.sindvejle.dk

SIND klub Vejle

24. juni og 29. juli kl. 10.00-15.00

Alle er velkomne til at komme forbi til hyggeligt samvær i SIND klub Vejle.

Sted: Værestedet Husets lokaler på Vesterbrogade 13.

Syng med SIND

24. juni kl. 13.00-14.00

Sangbøgerne vil blive fundet frem, så kom og vær med til at synge. SIND giver kaffe, the og småkager. Alle er velkomne, men der er desværre ikke adgangsforhold for motor-drevne kørestole. Vi glæder os til at se jer.

Sted: Værestedet Husets lokaler på Vesterbrogade 13.

Pris: Gratis.

SIND Tønder

www.sind.dk/toender

Her finder du information om nogle af lokalafdelingens arrangementer i juni og juli. Du kan læse mere og tilmelde dig på www.sind.dk/aktivitetskaldender.

Klubben holder lukket

7. juni.

Herrebøwling i Skærbæk

12. juni kl. 18.50

Tilmeldingsfrist: 10. juni

Pris: 25 kr.

Udflugt til Gråsten Slot

14. juni kl. 13.00

Tag med på udflugt til Gråsten Slot. Der vil være afgang fra p-pladsen ved sygehuset kl. 13.00.

Pris: 50 kr.

Tilmeldingsfrist: 7. juni.

Grill-aften ved Bente og Kaj

21. juni kl. 19.00

Pris: 35 kr.

Tilmeldingsfrist: 14. juni.

Klubaften Skærbæk

28. juni og 26. juli kl. 18.30

Bemærk: Ingen klubaften i Tønder

Pris: Gratis

Fællesbøwling Tønder

29. juni kl. 18.50

Pris: 25 kr.

Tilmeldingsfrist: 26. juni

Herrebøwling Tønder

3. juli kl. 18.50

Pris: 25 kr.

Tilmeldingsfrist: 1. juli.

Sommersuppe

5. juli kl. 18.30

Pris: 35 kr.

Lukket pga. sommerferie

12. og 19. juli.

Fællesbøwling i Skærbæk

27. juli kl. 18.50

Pris: 25 kr.

Tilmeldingsfrist: 24. juli.

Set på www.sind.dk/webshop

SIND brochurer

SIND har udgivet en bred vifte af brochurer.



Blandt andet om skizofreni kan bestilles på www.sind.dk/webshop





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,
Vesthimmerland og Rebild
kommuner*
Jens Ibsen
2327 0034
ibsenjens@gmail.com

Thy
Børge Kristiansen
2014 4943
annegrethe@sol.dk

Morsø
Steen Jensen
9774 2251
sind@morsland.dk



REGIONSFORMAND:

Leif Gjørtz Christensen
2096 0339
leifgjortz@yahoo.dk

Favrskov
Søren Boelskifte
2178 2942
sb@boelplan.dk

Odder
Leif Gjörtz Christensen
2096 0339
leifgjortz@yahoo.dk

*Vestjylland (Kommunerne,
Lemvig, Holstebro, Struer,
Ringkøbing-Skjern)*
Jeanette Juul Quaade
5051 7224
jjq@lillysminde.dk

Viborg
Orla Annexgård
2178 9864
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
Susan Steen
8681 0434/2329 0434
susanlethsteen@gmail.com

Skanderborg
Ellen Odgaard
2876 7262
skanderborg@sind.dk

Randers
Trine Juel
8640 5489 – efter kl. 16.30
trine.juel@elromail.dk

Aarhus-Samsø
Palle Eli Jensen
4280 9412
palle.eli@gmail.com

Horsens-Hedensted
Henning Busch Højberg
2748 3169
henning.hojberg@gmail.com

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



REGIONSFORMAND:

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

*Fyn (Kommunerne Mittel-
fart, Nordfyn, Kerteminde,
Assens, Odense, Nyborg, Få-*

*borg-Midtfyn, Svendborg,
Langeland og Ærø)*
Poul Skaaning
2960 4711
poulskaaning@hotmail.com

Sønderborg
Frede Petersen
3023 4164
fredefup@fredfup.dk

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

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

Haderslev
Heidi Johansen
2252 4307
heidigirl@live.dk

Kolding
Lisbeth Bennedsen
3162 4209
lisbeth@bennedsen.dk

Fredericia
Bjørn Medom Nielsen
2684 4703
post@sindfredericia.dk

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

Billund
Anker Loft
2420 8670/7670 8083
loftanker@gmail.com

Veje
Flemming Leer Jakobsen
2018 8264
flemming.leer@sindveje.dk



REGIONSFORMAND:

Per Harvøe
4636 1339
perharvoe@webspeed.dk

*Regionen organiserer des-
uden kommunerne Slagelse
og Fakse*

Næstved
Gitte Dysted
2231 1982

Storstrøm
Allan Claumarch
2573 1217
aclaumarch@c.dk

*Holbæk-Ods herred-Kalund-
borg*
Birte Bonde Bendixen
2033 2259
birte@bondebendixen.dk

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

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

SINDS UDVALGSFORMÆND

BRUGERUDVALGET

Kristian Bennedsen
3171 6011
kb@sind.dk

PÅRØRENDEUDVALGET

Klaus Mejner Nielsen
2173 8519
tammelmask@hotmail.com

PR-UDVALGET

Ingelise Svendsen
2299 8956
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
(Skanderborg tager for tiden ik-
ke imod flere, der ønsker at få en
besøgsven)

**ALBERTSLUND-BALLERUP-
LYNGBY-FREDERIKSBERG**

Julie Bock Andersen
5360 2200
sindnett@gmail.com

ODENSE

Hanne Birthe Madsen
2749 8658
hbm1954@hotmail.com

AARHUS

Gitte Troelsen
2173 0473
sindnetaarhus@sind.dk

Køge Bugt (Kommunerne Greve, Solrød, Køge og Stevns)
Kenny Volder
5170 5879
Honeybon.volder@gmail.com

Frederiksberg
Jesper Steen Andersen
2515 8862/3819 0617
sindfrederiksberg@frbsind.dk

Gladsaxe-Gentofte-Lyngby
Svend Balle
5045 6402
svendbax@hotmail.com

Gribskov
Karen Bente Rasmussen
2298 9325
aygo@fasttvnet.dk

**SKIZOFRENIFORENINGEN**

Holger Steinrud
3940 7450/2739 7770
holger@steinrud.dk
www.skizofreniforeningen.dk

**REGIONSFORMAND:**

Kirsten Elise Hove
2326 0310
sindhovedstaden@gmail.com

København (Kommunerne København, Dragør og Tårnby)
Michael Bjørn Svensson
2215 7390
barpetri@gmail.com

Vestegnen (Kommunerne Ishøj, Vallensbæk, Hvidovre, Brøndby, Høje Tåstrup, Albertslund og Glostrup)
Helle Nees
3296 1019/5356 4104
helle.nees@klogesen.dk

Hillerød-Allerød
Hanne Gravgaard
4824 5204
hgrdk@yahoo.dk

Halsnæs
Linda Hansen
2164 8868
linvil@youmail.dk

Fredensborg-Hørsholm
Kim Wentzel Oxenlund
4095 2320
kim.wentzel@mail.dk

Bornholm
Morten Rasmussen
bornholm@sind.dk

Rødovre
Kirsten Falster
3641 4904
kirsten.falster@mail.dk

Rudersdal
Merete Elleboe
3060 0530
merete.elleboe@gmail.com

Frederikssund-Egedal
Thoms Ulrik Wester
4731 4030/2814 4031
thulwes@live.dk

Helsingør
Karin Louise Rønskov
4022 6147
klronskov@mail.dk

Ballerup-Furesø-Herlev
Randi Kristensen
2672 3102
randi.kristensen@gmail.com

**FORENINGEN BØRN MED ANGST**

Mia Kristina Hansen
3089 5804
miahk@live.dk
www.boernmedangst.dk



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

SINDS LANDSDÆKKENDE RÅDGIVNING**RING 7023 2750**

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

SINDS LOKALE RÅDGIVNINGER**SIND Pårørenderådgivning (Region Midtjylland)**

Skovagervej 2, indg. 76
8240 Risskov
Telefon alle hverdage kl. 9-13: 4274 2204

Aftale om samtale for pårørende kan træffes på den landsdækkende telefonrådgivning:
Tlf. 7023 2750

Tilbud til børn, der er pårørende:
Tlf. 4268 1800 eller mail: js@sindspaa.dk

Randers:

Åben rådgivning hver mandag kl. 13-17 i Psykiatriens Hus, Gl. Hadsundvej 3, 8900 Randers
Tlf. 2047 4822

Silkeborg:

Individuelle samtaler for pårørende: tlf. 2834 1858
Åben rådgivning i Psykiatriens Hus første torsdag i måneden kl. 16-18

Herning:

Individuel samtale for pårørende i Minihøjskolens lokaler efter aftale på tlf. 2834 1858

Viborg:

Åben rådgivning hver mandag kl. 16-18 i Viborg Sundhedscenter, Toldboden 1, 8800 Viborg
Tlf. rådgivning hver mandag kl. 16-18 på tlf. 5031 9025.

Yderligere information: www.sindpaarørende.dk

Aalborg:

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

STOPPESTEDET

Jernbanegade 24B
5000 Odense C
Tlf. 6619 0326
www.infostoppedet.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
raadgivning@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
Tirsdays 16-18, torsdays 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, 9800 Hjørring
Hver torsdag kl. 16-18
Tlf. 2383 1184
Rådgivningen har også tilknyttet en præst, der kan træffes på 9896 0398. For aftale om bisiddere og besøgsvenner ring til 2926 2053, 2383 1184 eller 9898 6242

Meld dig ind i SIND

Vil du bakke op om SINDs arbejde til gavn for mennesker med psykisk sygdom og deres pårørende? Med et medlemskab i SIND for blot 55 øre om dagen – 200 kr. om året – støtter du

bl.a. indsatsen for oplysning om psykisk sundhed og forebyggelse af psykiske sygdomme. Oveni får du fremover SINDbladet med posten hver anden måned.

Støt SIND med et årligt kontingent på 200 kr. sådan:

Dankort

1

- Hvis du ønsker at betale med kreditkort, behøver du bare klikke ind på www.sind.dk/bliv-medlem og følge anvisningerne på siden. Når du har udfyldt navn, adresse og eventuel mail, kan betalingen gennemføres på et øjeblik.

MobilePay

2

- Hvis du ønsker at betale med MobilePay, så er det også muligt på www.sind.dk/bliv-medlem. Klikker du på "bestil", dukker muligheden automatisk op.

Post

3

- Hvis du ønsker at betale via girokort eller netbank, kan du enten bruge hjemmesiden eller blot udfylde og sende os nedenstående kupon. Portoen er betalt.



Ja tak, jeg bestiller hermed

- Ja tak, jeg bestiller hermed SIND-medlemskab for 200 kr. i 2017.
- Ja tak. Jeg vil også gerne være medlem af Skizofreniforeningen som en gratis del af mit SIND-medlemskab.
- Ja tak. Jeg vil også gerne være medlem af Foreningen for børn med angst som en gratis del af mit SIND-medlemskab.

Navn* _____

Adresse* _____

Postnummer* _____

By* _____

Evt. mail _____

Telefon _____

Fødselsår _____

*) – Skal udfyldes. Når SIND har modtaget din henvendelse, får du opkrævning for kontingent.



POST

Sendes ufrankeret
Modtageren
betaler portoen

SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed
+++ 25828 +++
0893 Sjælland USF B

Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup