



# SINDbladet

Nr. 3 | Juni 2018 | SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed

**Peter Lund Madsen:**

**Det drejer sig ikke om at være normal**

**Mød SIND på Folkemødet**

**Foredragsholdere | Frivilligt arbejde | Svære situationer**

Gratis personlig rådgivning og SIND-bisiddere: 7023 2750. Hverdage kl. 11-22, søndage kl. 17-22

# Flere bud på forbedringer i psykiatrien. Grund til **optimisme**?



Foto: Niels Åge Skovbo

Måske er det det gode vejr, der gør mig sommerkåd; men lige nu ser jeg flere tegn på, at der kan være bedre tider på vej

AF KNUD KRISTENSEN, LANDSFORMAND

**H**er på lederpladsen beskrev jeg i det seneste nummer af bladet, at regeringen arbejder med en ny samlet plan for psykiatrien (Psykiatriplan II).

Jeg gav i den forbindelse udtryk for bekymring for, om der var udsigt til et markant økonomisk løft og en forbedring af indsatsen.

## Lægeforeningen

Lægeforeningen, der tidligere ikke har prioriteret tid og kræfter på psykiatri, har helt tydeligt besluttet sig for, at dette område fortjener både opmærksomhed og en særlig indsats. På Lægemøde 2018 (Lægeforeningens årsmøde) i april vedtog lægeforeningen et ambitiøst forslag, "Styrk psykiatrien nu – det vedrører os alle."

Her kræves bedre tilbud til børn og unge med psykiske lidelser og mistrivsel, målrettet løft af behandlingen i voksenpsykiatrien, styrket kvalitetsarbejde og effektiv brug af speciallægetid og rekruttering af flere læger.

På lægeforeningens årsmøde blev foreningens ærespris givet til Merete Nordentoft, professor og overlæge i psykiatri. Hun fik prisen for sit store arbejde med at forbedre behandlingen for patienter med psykisk sygdom.

På årsmødet valgte Lægeforeningen endelig Kirsten Ilkjær som næstformand. Hun er netop psykiater og formand for Foreningen af Praktiserende Speciallæger.

Altså flere markante og kraftfulde signaler om, at Lægeforeningen prioriterer psykiatrien.

## Danske regioner

Danske Regioner markerede på deres generalforsamling i marts også, at der er behov for forbedringer af indsatsen for mennesker med psykiske lidelser.

Der blev bl.a. offentliggjort to konkrete forslag. Et om et nyt behandlingstilbud til børn og unge og et om et samlet behandlingstilbud til mennesker med psykisk sygdom og et samtidigt misbrug.

Flere konkrete forslag er på vej fra Danske Regioner.

I forbindelse med generalforsamlingen valgte Danske Regioner regionsrådsformand Sophie Hæstorp Andersen som formand for regionernes fælles psykiatri- og socialudvalg.

Dette ser jeg som et signal om, at regionerne og foreningen Danske Regioner opprioriterer psykiatrien.

## KL

Kommunernes organisation KL har i april offentliggjort en analyse af den kommunale sociale indsats for mennesker med psykiske lidelser.

Undersøgelsen er ikke specielt omfattende. Den er begrænset til 40 kommuner og seks udvalgte indsats efter serviceloven; men den tegner et tydeligt billede af, at flere og flere mennesker kæmper om de knappe ressourcer i kommunerne.

Antallet af borgere med en psykisk lidelse, der modtager en eller flere af de seks udvalgte

indsatser efter serviceloven, steg med 17 pct. i perioden fra 2014 til 2017.

Det er især socialpædagogisk støtte i eget hjem, der tegner sig for stigningen. Der er sket en stigning på 24 pct. i antallet af modtagere fra 2014 til 2017. Omvendt er der sket et fald på 13 pct. i antallet af beboere i længerevarende botilbud.

At der sker et skift fra ophold i længerevarende botilbud til støtte i eget hjem, er ikke overraskende. Dels omlægges en række botilbud i disse år til botilbud efter almenboligloven (der juridisk set er borgernes eget hjem), dels er denne indsats billigere for kommunerne.

KL/kommunerne har ikke hidtil villet/kunnet dokumentere, at også den sociale indsats er under pres.

Det er derfor godt, at der nu er kommet hul på arbejdet med at dokumentere indsatsens omfang og kvalitet.

KL's formand Jacob Bundsgaard bebuder, at KL vil prioritere psykiatriområdet i de kommende økonomiforhandlinger med regeringen.

## Er der grund til optimisme?

Som den opmærksomme læser nok allerede har konstateret, så er alle disse ting ikke konkrete forbedringer, men 'kun' tegn på en øget prioritering af området.

Så ingen grund til jubel endnu; men jeg tillader mig at være forsigtigt optimistisk.



**SINDbladet**  
47. 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: Klara Hauberg Hansen, Rasmus Damkjær, Peter Rathmann, Ole Riisgaard, Anders Michaelsen og Dorte Hangst.

Indhold fra SINDbladet må gerne citeres med kildeangivelse, jf. ophavsretslovens 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](http://www.sind.dk/bladet).

**Forsidefoto**  
Thomas A/Lindhardt & Ringhof

Layout: SIND/bia

## SINDs ambassadører

Foto: Lars Svankær  
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 Pure Print

**Oplag**  
10.000.

**Bankforbindelse**  
Danske Bank, konto:  
9541-0005403944

## SINDs pressetalsmand

Landsformand Knud Kristensen,  
4030 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 % biobaseret  
af KLS PurePrint A/S





## I DETTE NUMMER

- /6 **SINDs landsmøde 2018**  
22-23. september i Horsens
- /8 **SIND styrker uddannelse af frivillige**  
Til efteråret bliver det muligt for de mange frivillige i SIND at tage en modulopbygget uddannelse. SIND har nemlig fået bevilget 800.000 kroner til projektet, som skal klæde frivillige på til bedre at kunne hjælpe andre.
- /11 **Danske Regioner opruster på psykiatriområdet**  
Portræt: For første gang nogensinde er en regionsrådsformand blevet formand for Psykiatriudvalget i Danske Regioner. 43-årige Sophie Hæstorp Andersen har både som politiker og som pårørende et indgående kendskab til psykiatrien.
- /12 **Bare ring og få en seng**  
I Psykiatriens Hus i Silkeborg samarbejder region og kommune under samme tag. Tilsvarende huse er på vej i andre byer. Psykiatriens Hus har bl.a. et unikt tilbud om sengepladser til borgere, som har akut brug for hjælp. Derfor har silkeborgensere kortere indlæggelser.
- /14 **Nu kan du vælge mellem 21 SIND-foredragsholdere**  
SINDs 21 foredragsholdere, som du kan booke på [www.sind.dk/foredrag](http://www.sind.dk/foredrag), deltager i fx konferencer, høringer, temadage og undervisning.
- /16 **Mød en af SINDs 34 bisiddere: Sven skiftede fra fagforeningsengagement til frivilligt arbejde**  
Sven Rasmussen har altid haft hjertet med på jobbet. Gennem årene, før han blev pensionist, mærkede både arbejdspladser og fagforeninger hans engagement i at hjælpe andre. Nu er det rollen som SIND-bisidder og bestyrelsesmedlem hos SIND Frederiksberg, der fylder tiden.
- /17 **14.-17. juni er SIND på Værestedet i Allinge under Folkemødet**  
Værestedsportræt: SIND afholder i år folkemødearrangementer på aktivitets- og samværscenteret, Vestergade 1-3. På værestedet, som ikke er større, end at de 10-15 faste brugere det meste af tiden kan se hinanden, er hyggen i højsædet.

- /21 **Med SIND på Folkemødet: Landsforeningen SPOR sætter fokus på senfølger af seksuelle overgreb i barndommen**  
Forestil dig, at din hukommelse pludselig og uden varsel afslører, at du har været udsat for seksuelle overgreb i barndommen, som du ellers fuldstændig havde fortrængt. Det har flere hundrede medlemmer af Landsforeningen SPOR oplevet. Overraskelsen og gensynet med fortiden kan skabe store problemer, som sundhedsvæsenet alt for sjældent er gearret til at løse.
- /22 **Populært kursus lærer SIND-frivillige at håndtere svære situationer**  
Husk at det kan være sygdommen, som er skyld i problematisk adfærd, og lad være med at tage det personligt. Sådan lød et af rådene på en række SIND-kurser om håndtering af problematisk adfærd, som 101 frivillige havde meldt sig til.
- /25 **SIND-rådgivningen i København er ikke længere truet af lukning**  
I april måned så det ud til, at SINDs psykologiske rådgivning i København skulle lukke. Politikerne skulle spare 80 millioner, og det kunne gå ud over rådgivningen. I dag jubler SIND-rådgivningen over at have fået lov til at fortsætte.
- /25 **Projekt "Stå ikke i stampe – brug din rampe" har fået flyvende start**  
SIND Pårørenderådgivnings fleksjob-projekt har foreløbig hjulpet 60 borgere i fleksjob eller virksomhedspraktik.
- /28 **Peter Lund Madsen: Alle bærer kimen til mental ubalance i sig**  
Psykiatriske symptomer er ikke mærkelige eller svære at forstå, påpeger den kendte læge og foredragsholder Peter Lund Madsen. Med sin nye bog "Frihedens pris. En kort historie om menneskehjernen" vil han afmystificere psykisk sygdom og fremme samtale mellem mennesker.

## FASTE RUBRIKKER

- /02 **Leder**
- /02 **Kolofon**
- /04 **SIND i medierne**
- /10 **Støt SIND**
- /26 **Skizofreniforeningen**
- /27 **Foreningen for børn med angst**
- /29 **Bøger**
- /30 **SIND Ungdom**
- /31 **Digte**
- /32 **Webshop**
- /33 **Lokalnyt**
- /34 **Regions- og lokalformænd**
- /34 **SINDs udvalgsformænd**
- /34 **SIND-nettets koordinatører**
- /35 **SINDs rådgivninger**

Sekretariatet har ferielukket uge 28, 29 og 30.



## SIND i medierne: Travle måneder i medierne

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.

Traditionen tro er SINDs landsformand Knud Kristensen gennem forårsmånederne blevet flittigt kontaktet af medierne. Navnlig problemer i psykiatrien har skabt de største overskrifter – fx politibesøg på psykiatriske afdelinger, for tidlig udskrivning af patienter og mangel på ressourcer. Også planlagte besparelser på SINDs rådgivning i København har fået fremtrædende omtale.

SIND citeres særdeles ofte i denne type artikler. Men i SINDs samlede medieomtale bliver der også bragt flere og flere positive historier. Fx omtales lokale aktiviteter – især SIND-foredrag – ofte. Husk, at hvis du overser din lokale ugeavis' omtale af et kommende SIND-foredrag, så kan du holde dig ajour på [www.sind.dk/aktivitetskalender](http://www.sind.dk/aktivitetskalender).

Hvis du frem til næste blad gerne vil følge omtalen af SIND, så deler vi løbende de mest fremtrædende historier fra medierne på vores side på Facebook. Det er også på Facebook, medierne ofte efterlyser kilder til kommende indslag. Du kan se mere på [www.facebook.com/landsforeningen](http://www.facebook.com/landsforeningen)



Foto: www.colourbox.com

## TV 2 Østjylland: Femdobling af polititilkaldelser til psykiatrisk hospital

(3. maj) Fra 2016-2017 er antallet af gange, politiet kontaktes om episoder på det psykiatriske hospital i Risskov, femdoblet. SINDs landsformand, Knud Kristensen, mener, at væksten i omfanget af politiopgaver er et klart tegn på krise i psykiatrien og siger til TV 2 Østjylland, at det

ikke kun er voldsomt for den involverede, men også for alle andre på afdelingen.

/kha

## Nordjyske Stiftstidende: Flere danskere går til foredrag

(4. april) SIND var arrangør, da 225 nordjyder mødte frem til et foredrag med forfatter og psykologiprofessor Svend Brinkmann. Det udsolgte arrangement var et godt eksempel på, at det at gå til foredrag bliver mere og mere populært blandt danskerne, skrev avisen.

Lederen af SIND Skolerne i Aalborg, Knud Erik Pedersen, oplyste, at SIND med denne type arrangementer ønsker at være med til at præge debatten i samfundet.

## Jyllands-Posten: Læger udskriver patienter for tidligt

(10. april) Seks ud af ti psykiatere må jævnligt udskrive patienter, før de er færdigbehandledede. Det viser en ny undersøgelse fra Lægeforeningen. I bl.a. Jyllands-Posten og TV 2 News efterlyste SINDs landsformand Knud Kristensen flere sengepladser i psykiatrien.

“Situationen er grotesk og til fare for de mest syge patienter og deres omgivelser,” sagde han.

## Weekendavisen: Patienterne med svære lidelser får ikke ordentlig behandling

(6. april) I psykiatrien følger budgetterne slet ikke med væksten i antallet af patienter. Siden 2009 har stigningen været på 35 pct. Det er tre gange så meget som på det somatiske område, skrev Weekendavisen og konstaterede, at psykiatrien er under alvorligt pres.

SINDs landsformand Knud Kristensen påpegede, at manglen på ressourcer især

rammer behandlingen af patienter med svære psykiske sygdomme.

“Samtidig med, at man har taget sig af de store grupper af såkaldt lette syge i ambulant behandling, har man været nødt til at føre ressourcerne væk fra indlæggelserne. Det vil sige, at de allermest syge har fået relativt færre ressourcer,” sagde han.

## Bornholms Tidende: Kritik af ventetider

(10. april) SIND Bornholms formand Morten Rasmussen kritiserede i Bornholms Tidende, at ventetiderne er for lange hos psykologerne på øen. Lokalafdelingen oplever, at mange – navnlig pårørende – kontakter SIND for at få hjælp til at finde psykologhjælp eller anden behandling af psykisk sygdom.

“Hvis man er på ventetid i to år, eller bare et halvt år, så får man det jo rigtig slemt i løbet af den tid. Man har det jo i forvejen slemt, når man henvender sig og bliver skrevet op til en tid efter at have fået en lægehenvielse,” sagde Morten og understregede, at både den syge og de pårørende bliver ramt.

## Fagbladet FOA: Ny psykiatriplan er på vej

(16. april 2018) Sundhedsminister Ellen Trane Nørby (V) forvarslede i april, at regeringen i år vil fremlægge et udspil om psykiatriens fremtidige udvikling, Psykiatriplan II.

SINDs landsformand Knud Kristensen sagde, at hvis psykiatrien skal løftes, så handler det ikke kun om økonomi, men også om at gentænke et system, der ikke altid fungerer.

“Vi bliver nødt til at diskutere, om vi har den rigtige arbejdsfordeling mellem kommuner og regioner i forhold til eksempelvis misbrugsbehandling. Og så skal sammenhængen mellem sektorerne forbedres,” sagde han.

## Kanal Frederikshavn: Fra SIND-mærkesag til virkelighed

(11. april) Smilene var store – især hos SIND Frederikshavn – da Psykiatrisk Ambulatorium kunne åbne i nye og mere moderne lokaler med bedre faciliteter. Blandt fordelene er, at ambulatoriet ligger ved sygehuset.

Niels Christian Jensen, bestyrelsesmedlem i SIND Frederikshavn, oplyste, at de gamle lokaler var dårlige og uegnede til fx gruppeterapi. Gennem flere år har SIND arbejdet for dels at undgå en lukning af ambulatoriet, dels at sikre nye lokaler, hvilket nu er lykkedes.

## DR Aftenshowet: Forlader jobbet, men ikke psykiatrien



Foto: SIND

(10. april) Adskillige medier omtalte, at Mia Kristina Hansen den 1. maj stoppede som socialpædagog og på Center Lindegården, hvor en sosu-assistent i 2016 blev dræbt af en beboer. Siden har Mia kæmpet for bedre og mere sikre forhold for ansatte og beboere. Men i foråret valgte hun at sige op. Årsagen er dårligere normeringer, færre ressourcer og flere syge patienter, der ikke kan få tilstrækkelig behandling.

Mia vil dog fortsat blande sig i debatten om psykiatrien:

“Jeg er jo formand for Foreningen for Børn med Angst, og vi er en del af SIND. Gennem foreningsarbejdet vil jeg kæmpe for bedre forhold i psykiatrien,” sagde hun til Fagbladet FOA.

Også TV 2 Lorry og Avisen.dk var blandt de medier, der omtalte Mia.

## DR2 Dagen: Sammenhæng mellem sygdom i sindet og grønne omgivelser

(30. april) Forskning viser, at der er en større risiko for, at man bliver syg i sindet, hvis man ikke har udsigt til natur og grønne omgivelser. Et nyt studie har set nærmere på sammenhængen mellem skizofreni og geografi. Landsformanden for SIND, Knud Kristensen, oplyste i DR2 Dagen, at man endnu ikke præcist ved, hvordan naturen påvirker sindet.

/kha

## TV 2 Lorry: Travl SIND-rådgivning i København er lukningstruet

(4. april) Skal SIND Københavns rådgivning på Nørrebro, og flere andre tilbud til mennesker, der er ramt af psykisk sygdom, lukke? I ugerne op til mødet den 25. april i socialudvalget i Københavns Kommune omtalte flere medier, at tilskuddet til den travle SIND-rådgivning var med i kommunens sparekatalog.

I rådgivningen hjælper 55 frivillige psykologer og psykologstuderende hver måned med omkring 450 samtaler.

SIND København advarede mod at spare på forebyggende og tidlig hjælp til mennesker, der ofte ikke har andre steder at henvende sig.

Til Politiken sagde SIND-rådgivningens leder, Kim Bonnesen den 12. april: “Langt, langt de fleste af vores brugere ville enten ikke kunne få en psykologhenvisning eller har ikke råd til at gå til psykolog.” Han blev støttet af formanden for Dansk Psykolog Forening, Eva Secher Mathiasen:

“I det offentlige kan man få en behandlingsindsats, men bagefter står man langt hen ad vejen på egne ben. Men de fleste med alvorlige psykiske lidelser eller langvarige belastende funktionsnedsættende lidelser har altså brug for en ekstra hånd i ryggen. Det gælder også pårørende,” sagde hun.

I Information advarede tidligere statsminister Poul Nyrup Rasmussen, der er ambassadør for SIND, den 17. april også mod planerne, som han beskrev som “en forbandet dårlig måde at spare på.”

**Se mere på side 25 om fremtiden for SINDs psykologiske rådgivning i København.**

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



## TV2.dk: Sangerinden Mariah Carey ramt af psykisk sygdom

(11. april) TV 2 citerede tal fra SIND, da mediet omtalte sygdommen bipolar lidelse, der rammer mellem to og tre pct. af befolkningen. Anledningen var en artikel om den verdensberømte sangerinde Mariah Carey. Hun offentliggjorde i foråret, at hun havde fået diagnosen tilbage i 2001, hvor hun blev indlagt efter et fysisk og psykisk sammenbrud.

Siden havde hun holdt sygdommen skjult, men valgte i april at stå frem og fortælle om favntaget med bipolar lidelse.

Også Jyllands-Posten omtalte sangerinden. SINDs landsformand Knud Kristensen sagde til avisen, at hver gang en kendt person stiller sig frem og fortæller, at han eller hun lider af en psykisk sygdom, så vil mange mennesker, der lider af det samme, kunne spejle sig i det.

“Det giver rigtig meget håb for folk at se, at man godt kan klare sig godt, selvom man lider af en psykisk sygdom,” sagde han.





# SINDs landsmøde 2018

## 22-23. september i Horsens



I SIND-bladet, der udkom den 1. februar 2018, blev der indkaldt til SINDs landsmøde.

Her er lidt mere information:

### Vil du opstille til valg på landsmødet?



Foto: SIND



Foto: SIND



Foto: SIND

På landsmødet skal der ske følgende personvalg:

Valg af Daglig Ledelse (DL):

- Valg af landsformand.
- Valg af 1. næstformand.
- Valg af 2. næstformand.
- Valg af 2 medlemmer af hovedbestyrelsen (HB), repræsenterende de landsdækkende SIND-aktiviteter (plus suppleanter).
- Valg af 5 øvrige HB-medlemmer (plus suppleanter).
- Valg af kritisk revisor (plus suppleant).

(Ud over disse personer består HB også af 5 regionale HB-medlemmer, der er valgt før landsmødet)

#### Daglig Ledelse (DL)

Formand, 1. næstformand og 2. næstformand vælges hver for sig, en ad gangen, i nævnte rækkefølge. DLs medlemmer er herefter fødte medlemmer af hovedbestyrelsen (HB). Hvis man vil stille forslag til en eller flere af posterne, så skal det, jf. vedtægterne §6, stk. 3, være indsendt til sekretariatet senest 21 dage

før landsmødet, d.v.s. senest lørdag den 1. september 2018 kl. 13.00. Send på [Im2018@sind.dk](mailto:Im2018@sind.dk) eller til sekretariatets adresse i Høje Tåstrup.

#### To HB-medlemmer, som repræsenterer de landsdækkende SIND-aktiviteter

SIND har p.t. fem landsdækkende aktiviteter: Skizofreniforeningen, Foreningen Børn med Angst, Den Landsdækkende Telefonrådgivning, SINDs Pårørenderådgivning & SIND Erhverv samt Benzo-rådgivningen. For at opstille som HB-kandidat for disse skal man have en underskrevet opstillingserklæring fra lederen i en af aktiviteterne. Man kan stille op helt hen til selve landsmødet.

#### Fem øvrige HB-medlemmer

Man kan opstille til en af disse fem poster helt hen til landsmødet.

#### Revisor

Man kan opstille til denne post helt hen til landsmødet.

#### Opstillingsgrundlag

Kandidater til valg kan få et personligt opstillingsgrundlag med i landsmødemappen, hvis det er fremsendt til [Im2018@sind.dk](mailto:Im2018@sind.dk) eller sekretariatets adresse i Høje Tåstrup senest onsdag den 15. august 2018. Alle opstillingsgrundlag vil komme på [www.sind.dk/Im2018](http://www.sind.dk/Im2018).

OBS: Opstillingsgrundlag anvendes, som de er fremsendt, der sker ikke renskrivning, korrekturlæsning eller layout. Et opstillingsgrundlag må ikke fylde mere end en A4-side. Derudover er der ikke nogen formkrav.

BEMÆRK: Ansatte i SIND kan ikke være medlem af hovedbestyrelsen (HB), jf. vedtægterne §7, stk.2.

Hvis du har spørgsmål til nogen af valgene, så er du velkommen til at kontakte sekretariatet på [Im2018@sind.dk](mailto:Im2018@sind.dk)



Foto: SIND

# Vil du være gæst på SINDs landsmøde 2018? 22.-23. september 2018 i Horsens

**S**INDs Landsmøde 2018 foregår på Scandic Bygholm Park, Schutesvej 6, 9700 Horsens. Landsmødet starter lørdag kl. 13.00. Frokosten lørdag serveres dog allerede fra kl. 12.00. Landsmødet sluttet søndag kl. 16.00

Landsmødets deltagere er delegerede fra SINDs lokalafdelinger og regionskredse samt landsdækkende aktiviteter og medlemmer af hovedbestyrelsen, som får rejse og ophold betalt.

SIND har derudover mulighed for at tilbyde et begrænset antal gæsteplads til medlemmer af SIND, som gæsterne selv skal betale. Gæsterne skal også selv betale deres rejseudgifter, der ydes ikke rejserefusion til gæster.

Gæster har taleret på landsmødet, men ikke stemmeret.

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

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

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

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

## Priserne er:

1. Hvis du vil have samme pakke som de delegerede med tilstedeværelse på landsmødet, *enkeltværelse og forplejning*, koster det **2.023 kr.**
2. Hvis du vil deltage i det hele, men *uden værelse*, fordi du selv finder overnatning andet sted, koster det **1.348 kr.** for tilstedeværelse og forplejning.
3. Hvis du efter aftale skal *dele dobbeltværelse med en delegeret*, der i forvejen har fået et værelse stillet til rådighed, skal du betale **1.548 kr.** for tilstedeværelse, overnatning og forplejning.
4. Hvis I er to, der samen tilmelder jer som gæster til landsmødet, og som vil *dele et dobbeltværelse*, koster det tilsammen **3.571 kr.**, altså **1.785 kr.** pr. person for tilstedeværelse, overnatning og forplejning.

Tilmelding skal ske på [lm2018@sind.dk](mailto:lm2018@sind.dk), hvor du skal angive, hvilken pakke/pris du vil have – og hvis I er to på værelset, skal vi vide, hvem I begge er. Du vil blive bedt om at betale på forhånd. Din tilmelding er først gyldig, når du har betalt. Pladserne sælges efter først-til-mølle-princippet.

BEMÆRK: Man kan først tilmelde sig som gæst til landsmødet fra den 4. juni 2018.

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

Hvis du har spørgsmål, er du velkommen til at kontakte sekretariatet på [lm2018@sind.dk](mailto:lm2018@sind.dk)

Se den samlede landsmødeindkaldelse i SIND-bladet fra 1. februar 2018 eller på [www.sind.dk/lm2018](http://www.sind.dk/lm2018)

## SINDs Brugerpris 2018

Vil du være med til at bestemme, hvem der skal modtage SINDs brugerpris 2018? Så skynd dig til tasterne, og skriv en mail til [lm2018@sind.dk](mailto:lm2018@sind.dk) inden den 1. august 2018 med navnet på den person, du mener har gjort noget helt særligt for SIND gennem årene. Det kan fx være en, der taget nogle nye initiativer, har helliget sig til arbejdet eller noget helt tredje.

Prisen uddeles ved SINDs landsmøde 22.-23. september 2018, og gives til et medlem af SIND, som har en personlig baggrund som psykiatribrunder.

/khh



## SINDs Samfundspris 2018

Vil du være med til at bestemme, hvem der skal modtage SINDs samfundspris 2018? Så skynd dig til tasterne, og skriv en mail til [lm2018@sind.dk](mailto:lm2018@sind.dk) inden den 1. august 2018 med navnet på den person, du mener har haft en betydning for personer med sindslidelse, deres pårørende, eller i forhold omkring psykiatrien. Person skal have gjort en særlig indsats gennem sit arbejde i offentligheden og fx sat fokus på et særligt emne inden for psykiatrien eller andet.

Prisen uddeles ved SINDs landsmøde 22.-23. september 2018.

/khh



# SIND styrker uddannelse af frivillige

Til efteråret bliver det muligt for de mange frivillige i SIND at tage en modulopbygget uddannelse. SIND har nemlig fået bevilliget 800.000 kroner til projektet, som skal klæde frivillige på til bedre at kunne hjælpe andre

AF RASMUS DAMKJÆR. FOTOS: SIND



Leni Grundtvig Nielsen



Morten Rasmussen

## Frivillig-uddannelsen består af følgende moduler:

Grunduddannelsen, der tilbydes alle frivillige i SIND

- Veje til recovery
- Psykisk førstehjælp
- Hvordan bliver levet erfaring værdifuldt for andre?

Overbygningen, der tilbydes frivillige i SINDs lokalbestyrelse og projektledere, der leder frivillige

- Ledelse af frivillige
- Aktiviteter der fremmer den mentale sundhed
- Håndtering af vanskelige situationer

SINDs uddannelsesudvalg har længe barslet med idéen om at sætte uddannelse af frivillige i system – og da en forskningsrapport i efteråret 2017 viste, at frivilligt arbejde gavner den mentale sundhed, var det en god anledning til at gøre planerne om en sådan uddannelse mere konkrete. Med en økonomisk håndsrækning fra Sundhedsstyrelsen på 800.000 kroner bliver det nu muligt at føre planerne ud i livet.

“Det er velkendt, at det at uddanne sig har en enorm betydning for den enkeltes selv-værd. Derfor er vi glade for, at det store arbejde med at ansøge Sundhedsstyrelsen om midler har båret frugt, så vi fra efteråret kan tilbyde de frivillige den uddannelse, vi siden forskningsrapporten kom i efteråret har arbejdet på at sammensætte,” siger formanden for SINDs uddannelsesudvalg Leni Grundtvig Nielsen.

I forskningsrapporten konkluderer forsker Lars Holmboe blandt andet, at frivilligt arbejde understøtter, at personer, der har været eller er ramt af psykisk sygdom, kommer sig.

### Man styrker sig selv – og andre

Det er SINDs uddannelsesudvalg, der har designet uddannelsen, og Leni Grundtvig Nielsen forklarer, at målet er at styrke den enkelte til at kunne styrke andre.

“Vi forventer, at de frivillige, der tager uddannelsen, får styrket deres eget selvværd – og at de derved bliver bedre til at hjælpe og styrke andre. Vi arbejder på, at kursisterne vil få et kursusbevis. Det giver noget på selvværds-kontoen at få noget konkret med sig i hånden, så man kan fortælle sin omgangskreds, at “det har jeg gennemført”,” siger hun.

### Vi vil gerne have flere som Morten

Morten Rasmussen er et eksempel på den type personlig udvikling, som det nye SIND-uddannelsesprojekt gerne skal skabe flere af. Han har nemlig skiftet diagnosen som svært psykisk syg ud med fast arbejde og formandspost

i SIND Bornholm. Og det var det frivillige arbejde, der gjorde forskellen.

“Hvis det ikke var for det frivillige arbejde, var jeg nok ikke kommet ud på den anden side. Det at arbejde frivilligt er en rigtig god platform til i uformelle og trygge rammer at prøve sig selv af, afprøve nye ting og udvikle nye sider af sig selv – helt uden at være underlagt rigide regler, som psykisk sårbare ellers kan blive mødt med andre steder i samfundet,” siger han.

Oprindelig var Morten Rasmussen murer, men tilbage i 90'erne blev han psykisk syg og var flere gange indlagt på psykiatriske afdelinger. I 2003 fik han tilkendt en førtidspension.

### Frivilligt arbejde viste vejen

Bedst som situationen så håbløs ud, begyndte det at vende for Morten. Han stiftede bekendtskab med et botilbud på Bornholm, og her fik han øjnene op for frivilligt arbejde.

“Jeg savnede indflydelse på min egen hverdag, så jeg begyndte at arbejde frivilligt for et bruger- og pårørenderåd, og derefter tog det fart. Efter at have arbejdet frivilligt i bl.a. Handicaprådet trådte jeg ind i SIND i 2010, hvor jeg bl.a. blev næstformand for Brugerudvalget,” siger han.

I dag har Morten fast arbejde på helt almindelige vilkår på bostedet Røbo, og han er ikke i tvivl om, at hans erfaringer som frivillig har hjulpet ham på vej.

“Det frivillige arbejde har givet mig styrke og en selvtillid, så jeg turde kaste mig ud i en uddannelse på pædagogseminariet, og sådan er jeg nok ikke den eneste, der har det. Jeg mener, at der er et kæmpe potentiale i at hjælpe psykisk sårbare, hvis vi skaber rammerne – derfor er jeg rigtig glad for, at SIND nu sætter uddannelse af de frivillige i system,” siger han.

I 2009 uddelte Bornholms regionskommune årets handicappris til Morten Rasmussen for sit arbejde for psykisk sårbare.

## Et lille udsnit af SINDs aktiviteter med frivillige



Telefonrådgivning



Folkemødet



Rwanda



# Frivilligt arbejde gør glad

Følelsen af at bidrage med noget, at indgå i et fællesskab, at være engageret i en sag. Jo, frivilligt arbejde kan noget særligt – og især psykisk sårbare kan have gavn af at arbejde frivilligt. Blandt andet derfor mener forsker Vibeke Koushede, at SINDs fokus på uddannelse af frivillige er den helt rigtige vej at gå

AF RASMUS DAMKJÆR

“Vi ved, hvor vigtigt det er for den mentale sundhed, at vi føler, vi kan bidrage med noget. Her er frivilligt arbejde et rigtig godt alternativ til folk, der fx på grund af en psykisk diagnose ikke kan have et ordinært arbejde. Frivilligt arbejde kan nemlig give struktur på hverdagen og noget at stå op til – og så bidrager det til at vedligeholde og udvikle de sociale kompetencer og dermed bekæmpe ensomhed, da frivillige ofte indgår i meningsfulde fællesskaber,” siger Vibeke Koushede.

Som seniorforsker ved Statens Institut for Folkesundhed arbejder hun for at øge danskernes viden om, hvad der fremmer vores psykiske sundhed, og ifølge hende er frivilligt arbejde en vigtig brik – især fordi det er muligt at skabe et højt engagement i mere uforpligtende rammer, hvor det er ok at skrue op og ned for arbejdsindsatsen alt efter overskud og psykiske tilstand.

“Folk, der arbejder frivilligt, har i højere grad mulighed for at vælge et område, som han eller hun synes er spændende. Det er ofte netop et helt særligt meningsfuldt formål, der driver de frivillige – og når vi så samtidig fjerner det overordnede forventningspres, som der typisk er fra en almindelig arbejdsgiver, giver det bare et engagement og en gnist, som kan have en stor gavnlig effekt på især psykisk sårbare,” siger hun.

## Der sker noget i hjernen

Hvis du har prøvet at følge en gammel dame over vejen, eller

rejse dig for en enlig mor i bussen – og du bagefter har fået en lykkefølelse i kroppen – kan der være en fornuftig forklaring bag. Vibeke Koushede forklarer:

“Neuroforskning viser, at der sker noget fysiologisk i hjernen, når vi gør noget godt for andre. Vi får simpelthen frigivet nogle hormoner, så vi bliver gladere – ofte gør vi netop noget godt for andre i forbindelse med frivilligt arbejde. Derfor spiller det en vigtig rolle for vores mentale sundhed, og det kan i nogle tilfælde være med til at forebygge depression og andre psykiske lidelser.”

Ifølge forskeren resulterer de fysiologiske effekter ved at gøre noget godt for andre ofte i et styrket selvværd, som igen øger lykkefølelsen.

## Uddannelse vejen frem

Fra efteråret 2018 tilbyder SIND en modulopbygget uddannelse til de frivillige, og det initiativ hilser Vibeke Koushede velkommen.

“Jeg mener, at det er vigtigt at klæde de frivillige på til bedre at kunne understøtte de psykisk sårbare, som de kommer i kontakt med i det daglige. Udover at livslang læring har en betydning for den almene trivsel, er det vigtigt med en grundlæggende forståelse af, hvad det er for udfordringer, psykisk sårbare står overfor – derfor er det en rigtig god idé, at SIND nu sætter uddannelse af de frivillige i system,” siger hun.



Foto: Henrik Sorensen Photography

Seniorforsker Vibeke Koushede påpeger, at frivilligt arbejde kan bidrage til at vedligeholde og udvikle de sociale kompetencer og dermed bekæmpe ensomhed

Fotos: SIND



SIND Ungdom

Sommerhøjskole

Ildræt

## Nyt i [www.sind.dk/webshop](http://www.sind.dk/webshop)

### Antistressbold



Hjerteformet antistressbold med SIND-logo. Pris: 15,-

### A-4 mappe



Sorte mapper med SIND-logo. Pris: 20,-

kan bestilles på [www.sind.dk/webshop](http://www.sind.dk/webshop)

## SINDs persondatapolitik

**D**u kan se information om EU persondataforordningen på SINDs hjemmeside.

Den 25. maj trådte den nye persondataforordning, GDPR, i kraft. Også SINDs sekretariat er naturligvis omfattet af de nye regler for fx myndigheder, virksomheder og organisationer, som gælder i hele EU.

EU persondataforordningen sikrer, at dine personlige oplysninger, som andre har registreret, bliver beskyttet. Du får desuden mulighed for at få indblik i, hvad der er registreret om dig.

Hovedprincippet på SINDs sekretariat er, at vi registrerer så lidt som muligt og alene de oplysninger, du selv har givet os. Fx så vi kan sende bladet til dig.

I medlemsystemet registrerer vi ikke, hvorfor du er interesseret i SIND – fx om du har kontaktet SINDs rådgivninger, har opsøgt viden om særlige emner på hjemmesiden eller bestilt informationsmaterialer.

På SINDs hjemmeside kan du se mere information, bl.a. SINDs persondatapolitik: [www.sind.dk/persondata](http://www.sind.dk/persondata). Hvis du har spørgsmål, er du altid velkommen til at kontakte SINDs sekretariat.

## Vil du støtte SIND?

Klik ind på [www.sind.dk](http://www.sind.dk), ring 3524 0750 eller skriv til [landsforeningen@sind.dk](mailto: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](http://www.sind.dk)

### Abonner på SINDbladet

Vil du støtte SIND uden at melde dig ind, kan du via [www.sind.dk](http://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](http://www.sind.dk/giv_et_bidrag), så kan du trække beløbet fra i skat.



I 2018 kan du højst få fradrag for 15.900 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.

### Betænk SIND i dit testamente

Ønsker du at betænke SIND i dit testamente, så se [www.sind.dk/testamente](http://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](mailto:landsforeningen@sind.dk)

# Danske Regioner opruster på psykiatriområdet

Portræt: For første gang nogensinde er en regionsrådsformand blevet formand for Psykiatriudvalget i Danske Regioner. 43-årige Sophie Hæstorp Andersen har både som politiker og som pårørende et indgående kendskab til psykiatrien

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Sommer- og efterårsmånederne bliver travle for den nyvalgte formand for Social- og Psykiatriudvalget i Danske Regioner, 43-årige Sophie Hæstorp Andersen (A), regionsrådsformand i Region Hovedstaden. Forude venter både det årlige favntag med regeringen om rammen for regionernes økonomi og oveni det kommende udspil fra regeringen om psykiatriens fremtidige udvikling. Sundhedsminister Ellen Trane Nørby (V) har netop forvarslet, at Psykiatriplan II præsenteres i løbet af i år. Både økonomien på landsplan og regionalt – Region Hovedstaden står til at mangle 300 mio. kr. i 2019, hvis den nuværende udvikling fortsætter – og psykiatriens fremtid kommer derfor til at fylde godt op i regionsrådsformandens kalender. Det er netop her – midt i begivenhedernes centrum på social- og sundhedsområdet – at Sophie Hæstorp har arbejdet for at havne, siden den politiske karriere tog fart i 2001.

2001 til 2005 og igen fra 2007 til 2013 var hun medlem af Folketinget. 2006 til 2007 var hun medlem af regionsrådet, hvor hun vendte tilbage som formand i 2014. Sidste år blev Sophie Hæstorp Andersen genvalgt med ca. 60.000 personlige stemmer.

## Engagement

Gennem årene har sundhed – både fysisk og psykisk – været en mærkesag. Som mange andre danskere kender Sophie Hæstorp Andersen også rollen som pårørende til et menneske, der er ramt af psykisk sygdom. Som teenager oplevede hun, at hendes halvsøster, der led af bipolar lidelse, begik selvmord, hvilket var med til at sætte retningen for hendes politiske arbejde, oplyser hun til SINDbladet.

Engagementet tog yderligere fart, da Sophie Hæstorp Andersen flyttede ind til hjertet af København:

“Jeg har brændt for området længe. Jeg har boet på Vesterbro siden 1996, hvor man også ser mennesker, der burde have fået hjælp, men som aldrig har fået taget fat på livet.”

I Region Hovedstaden har medieomtalen siden Sophie Hæstorp Andersen blev regionsrådsformand først og fremmest handlet om det somatiske område. Fx har favntaget med akuttelefonen 1813 og it-systemet Sundhedsplatformen trukket mange og store overskrifter. Men trods færre overskrifter om psy-



Pressefoto (Folketinget)

## Gennem årene har sundhed – både fysisk og psykisk – været en mærkesag for Sophie Hæstorp Andersen

kiatrien, så har hun internt haft fuldt fokus på området. Sophie Hæstorp Andersen fremhæver fx at det er lykket at bevare de psykiatriske akutteams.

## Samarbejde

Når det gælder de kommende forhandlinger om økonomi og Psykiatriplan II, argumenterer Sophie Hæstorp Andersen først og fremmest for flere ressourcer og for en mere vel fungerende arbejdsdeling mellem regioner og kommuner.

“Først og fremmest ønsker regionerne et løft af den tidlige indsats overfor unge, så færre bliver så syge, at de får brug for psykia-

trisk behandling,” siger Sophie Hæstorp og påpeger bla., at kommunerne har op til fire måneder til at afklare fx bolig og opfølgning for den unge, hvorimod regionerne skal kunne udrede på 30 dage.

Tilsvarende ønsker hun forbedringer af misbrugsbehandlingen af mennesker, der er ramt af psykisk sygdom. Behandlingen er i dag forankret i kommunerne. Her vil regionerne gerne overtage.

“Halvdelen af dem, der bliver ramt af akut psykisk sygdom, har også et misbrug. Vi har i årevis talt om at forbedre indsatsen. Det er på høje tid, der sker noget.”



# Bare ring og få en seng

I Psykiatriens Hus i Silkeborg samarbejder region og kommune under samme tag. Tilsvarende huse er på vej i andre byer. Psykiatriens Hus har bl.a. et unikt tilbud om sengepladser til borgere, som har akut brug for hjælp. Derfor har silkeborgensere kortere indlæggelser

AF PETER RATHMANN



Foto: © Regionspsykiatrien Midt

**Døgnet rundt kan alle borgere i Silkeborg ringe til Psykiatriens Hus for at få hjælp. Det gælder også bekymrede pårørende**

**S**ocial- og sundhedsassistent Susanne Jakobsen viser rundt i Psykiatriens Hus i Silkeborg. På anden sal ligger den døgnakutte afdeling med 12 sengepladser. Her er man ikke indlagt som psykiatrisk patient, men som 'borger på ophold'. De fleste er her mellem to og fjorten dage.

Halvdelen af sengepladserne hører under Silkeborg Kommune, den anden halvdel under Regionspsykiatrien i Midtjylland. Psykiatriens Hus fra 2012 er det første af sin slags, hvor kommune og region bor og samarbejder under samme tag. Flere lignende huse er på vej i Aarhus, København, Holstebro samt Randers.

Susanne Jakobsen fra kommunen og hendes kollega fra regionen, sygeplejerske Hanne Barckmann, sover med en telefon på natbordet i et par små værelser tæt på den døgnakutte afdeling. Borgerne har nøgle til deres tilsvarende små værelser og kan komme og gå, som de vil. Magtanvendelse og tvang efter psykiatriloven gælder ikke her. Borgere fra kommunen, som skønnes til fare for sig selv og andre, bliver i stedet indlagt på regionshospitalet i Viborg.

"Jeg har nattevagt cirka en gang om ugen," fortæller Susanne Jakobsen.

Susanne og Hanne er pot og pande. De har været nære kolleger i en del år og spiller endda golf sammen. Som noget nyt er de begyndt at køre sammen ud til borgere, som har det skidt. Hvis nogen har brug for støtte i hverdagslivet, fx i forbindelse med misbrug, er det kommunens opgave. Hvis nogen har brug for behandling, fx medicin, tager regionen over.

"Vores hverdag går med at sikre, at ingen falder imellem to stole," siger Susanne Jakobsen.

"Hvis borgeren ikke opdager, om det er en kommunal eller regional hjælp, han eller hun modtager, synes vi, at vi er lykkedes allerbedst," tilføjer Kirsten Slumstrup, som leder den kommunale del af Psykiatriens Hus.

Enhver borger i Silkeborg kan ringe til Psykiatriens Hus på ethvert tidspunkt af døgnet for at få hjælp. Det gælder også bekymrede pårørende. En koordinator vurderer, om hjælpen er en kommunal eller regional opgave – eller begge dele. Det sidste er oftest tilfældet.

"Der er en gråzone i midten, hvor vi godt selv kan være i tvivl om hinandens opgaver, men medarbejderne er knaldgode til at mødes om den samme sag," siger Kirsten Slumstrup.

## Heldigt at bo i Silkeborg

Sengene i den døgnakutte afdeling er da heller ikke delt op i røde og blå. Som udgangspunkt skal der konstant være én ledig seng, men det er ikke altid muligt. Omkring 220 borgere er forhåndsvisiteret til en sengeplads via kommunen. Hvis de 'kommunale' senge er optagede, låner kommunen en af de regionale sengepladser og omvendt.

Men denne lyse sommerdag er alle oppe, lader det til. Frivillige har lavet kaffe i opholdsrummet, hvor solen brager ind med D-vitaminer. Et par borgere på ophold sidder og snakker, mens andre er gået ned i rygeskuret.

Nogle er de her i stedet for – eller før eller efter – en indlæggelse på regionshospitalet i Viborg, som modtager psykiatriske patienter fra Viborg, Skive og Silkeborg.

"Borgerne i Silkeborg er heldigere stillet, når vi sammenligner med de to andre kommuner," siger overlæge Kirsten Gøtzsche Larsen, som leder den regionale del af Psykiatriens Hus:

"Indlæggelsesmængden er afhængig af det kommunale tilbud. Borgerne i Silkeborg har kortere indlæggelser, fordi vi har et intensivt, ambulansetilbud i vores akutte døgnafdeling. Vi oplever lige som alle andre steder også, at patienter udskrives for tidligt fra den psykiatriske afdeling i Viborg, men også her er silkeborgensere bedre stillet, idet de har Psykiatriens Hus at falde tilbage på," siger overlægen.

"Mange er kede af at skulle indlægges," tilføjer sygeplejerske Hanne Barckmann fra regionen:

"Vi gør, hvad vi kan for at beholde dem her i Psykiatriens Hus. Vi lægger en plan for, hvordan de bedst og hurtigst kan komme hjem."

Hanne Barckmanns kollega og golfmakker, social- og sundhedsassistent Susanne Jakobsen fra kommunen:

"Der skal virkelig meget til, før en borger fra Silkeborg må indlægges. Vi får at vide af borgerne og deres pårørende, at de her i huset får, hvad de har brug for."

Forleden blev Susanne Jakobsen kontaktet af en ung kvinde. Hun var tidligere kommet i Psykiatriens Hus, men var nu flyttet til Aarhus, hvor hun ringede fra det psykiatriske hospital i Risskov.

"Hun havde brug for hjælp, men kunne ikke finde vej. Hun spurgte, jamen har de da ikke et Psykiatriens Hus i Aarhus? Det har de desværre ikke endnu."

# Psykiatriens Hus ønsker mere effektivt samarbejde

Samarbejdet i Psykiatriens Hus mellem region og kommune bremses i hverdagen af lovgivningen

AF PETER RATHMANN



Foto: © Regionspsykiatrien Midt

Ledende oversygeplejerske Yrsa Bro

For 10 år siden skulle der spares og nedlægges psykiatriske sengepladser på hospitalet i Silkeborg. Spareplanen førte til opførelsen af Psykiatriens Hus, hvor Region Midtjylland og Silkeborg Kommune samarbejder om akutte døgnsengepladser, dagtilbud, psykiatrisk behandling og socialrådgivning. Der er også en hyggelig café, hvor medarbejderne kan føre samtaler med sindslidende borgere.

Psykiatriens Hus kan fremvise markante fald i antallet af psykiatriske indlæggelser af patienter fra Silkeborg, fortæller kommunal centerleder Kirsten Slumstrup:

“Vi har ikke tilnærmelsesvist det samme antal indlæggelser som andre kommuner. Patienter fra Silkeborg kommer hurtigere hjem igen fra en indlæggelse, og færre må indlægges på ny. Mange bliver her i Psykiatriens Hus i stedet for at blive indlagt,” siger Kirsten Slumstrup.

Hun leder den socialpsykiatriske del af huset, mens ledende overlæge Kirsten Gøtzsche Larsen fra Region Midtjylland står for behandlingsdelen. Det er bøvl i arbejdsdagen, når både kommune og region nogle gange har ansvaret for den samme borger. Loven om myndighedsansvar og deling af oplysninger om den enkelte patient forhindrer de to instanser i at samarbejde mere effektivt:

“Der er masser af krav, som hver dag trækker os væk fra dette samarbejde og den gode fælles løsning. Vi er sat i verden for at yde integreret psykiatri, men det er ikke enkelt,” siger Kirsten Slumstrup.

Det kræver en henvisning og tidskrævende sagsbehandling, hvis en sindslidende borger i Psykiatriens Hus skal skifte fra region til kommune og omvendt. Man kan ikke bare smutte fra det ene kontor i huset til det andet.

“Lovgivningen gør det sværere end nødvendigt at samarbejde om at finde frem til det bedste for borgeren,” siger ledende oversygeplejerske Yrsa Bro fra Region Midtjylland.

Ledelsen i Psykiatriens Hus foreslår derfor et fælles ansvar, siger regional overlæge Kirsten Gøtzsche Larsen:



Foto: © Regionspsykiatrien Midt

Kommunal centerleder Kirsten Slumstrup

“Hvis hr. Hansen sagde ja til, at vi må dele hans oplysninger, burde det være sådan, at vi kunne lægge en fælles plan for ham. Lige nu er det dobbelt op af alting, og vi må ikke engang læse hinandens notater.”

Psykiatriens Hus åbnede i 2012 i Silkeborg. Lignende huse er nu på vej i Aarhus, København, Holstebro og Randers



Foto: © Hospitalsenhed Midt

## Det mener SIND:

Susan Steen, SINDs lokalformand i Silkeborg:

“Psykiatriens Hus er ganske udmærket. Huset skaber jo gode muligheder for samarbejde, men det fungerer ikke helt endnu, så det kan der godt sættes mere på. Der har været nogle rigtig gode tiltag, og det er efterlignelsesværdigt for andre regioner. Det handler om, at man skal finde en kultur, hvor man anerkender hinandens forskelligheder, den kommunale kultur er anderledes end den regionale. Man kan sige, den første forelskelsestid er jo nok lidt ovre nu, hvor det har fungeret så længe. Så nu handler det om, at de skal have samarbejdet til at fungere, og der er hele tiden noget nyt at arbejde med. Jeg synes, det fungerer godt med Psykiatriens Hus, men der skal i højere grad også ske en synliggørelse af psykiatriens fokus overfor fx praktiserende læger, kommunalt ansatte og lokal befolkningen.”

# Nu kan du vælge mellem 21 SIND-foredragsholdere

SINDs 21 foredragsholdere, som du kan booke på [www.sind.dk/foredrag](http://www.sind.dk/foredrag), deltager i fx konferencer, høringer, temadage og undervisning

AF ANDERS MICHAELSEN. FOTOS: PRIVAT

Psykisk sårbarhed og sygdom er en kompliceret størrelse. Der er mange forskellige diagnoser, som vidt forskellige mennesker i vidt forskellige livssituationer kommer i kontakt med. Enten fordi de selv rammes af psykisk sygdom, er pårørende eller er professionelle i psykiatrien.

Så hvis du vil vide mere om psykisk sårbarhed og sygdom, kan det være en rigtig god idé at høre det fra en person, der er eller selv har været i en eller anden form for forløb med psykisk sygdom. Måske er man selv ramt, og ønsker at høre erfaringer fra en person i en lignende situation. Eller måske er man pårørende

og har behov for at vide mere om, hvordan det rammer andre pårørende.

Der er som sagt mange vinkler, og her kan SIND-foredragsholderne være en mulighed. I øjeblikket har vi 21 af dem i SIND. Nogle er stadig ramt af sygdom. Nogle er raske. Nogle er pårørende. Og nogle er professionelle. Fællesnævneren er, at de alle brænder for at fortælle deres erfaringer med psykisk sygdom.

SINDs foredragsholdere er alle medlemmer af SIND og holder foredrag på frivillig basis. På [www.sind.dk/foredrag](http://www.sind.dk/foredrag) kan du se en oversigt over alle SINDs foredragsholdere og læse nærmere om de enkelte og deres foredrag. Vores

foredragsholdere hyres til mange forskellige slags arrangementer – alt lige fra temaugen på arbejdspladsen, til overlægekonferencen, borgermødet, emneugen i gymnasiet eller det lokale arrangement i SIND. I SINDs sekretariat får vi stadig flere henvendelser fra folk og institutioner, som gerne vil booke en foredragsholder, og vi får mange henvendelser fra personer, som gerne selv vil være foredragsholdere. Hvis du gerne vil høre mere, er det bare at gå ind på SINDs hjemmeside eller at ringe til SINDs sekretariat.

## Sophie: Der er heldigvis altid mange spørgsmål

SIND-foredragsholder Sophie Bech Tønners holder foredrag på Sjælland om bl.a. fødselsdepression, spiseforstyrrelse og om rollen som ung pårørende

AF ANDERS MICHAELSEN

Sophie har været i berøring med psykisk sygdom hele sit liv. Først som pårørende, men i teenageårene begynder tegnene hos hende selv, og hun har siden kæmpet med angst, spiseforstyrrelser og OCD. Hun går stadig i terapi, men har en velfungerende hverdag med arbejde og familie. Og så er hun i øvrigt et sjovt og behageligt bekendtskab.

Sophie har været SIND-foredragsholder i to år, og da vi spørger hende, hvorfor hun egentlig valgte at blive foredragsholder, er svaret klart og tydeligt:

“Fordi det ville være en udfordring”, siger hun og uddyber:

“Udfordringen for mig er det her med at stille sig op foran andre mennesker og så ellers bare levere ud af sig selv. Det har jeg altid haft meget, meget svært ved, og det var det, der fik mig i gang. Jeg havde brug for at skubbe lidt til det her, til mig selv. Udfordringer er spændende, og det her var en

stor udfordring. Og så handlede det også meget om at komme ud med nogle budskaber omkring psykisk sygdom, sprede ordet, om man så må sige, og fortælle den vigtige historie.”

*Er det stadig en udfordring?*

“Ja. Man finder jo ud af, at det faktisk ikke er så farligt endda at stå foran andre, men det er stadig udfordrende. Jeg er altid helt oppe under loftet lige efter et foredrag, fordi jeg rent faktisk gjorde det.”

*Så det er adrenalin, der er din drivkraft?*

“Ja, det er det helt sikkert. Det er altid den vildeste optur at være afsted. Både fordi jeg får en udfordring og fordi jeg kan være mig selv lidt mere end i andre sammenhænge. Jeg er meget sarkastisk og ironisk anlagt, og de egenskaber er ikke altid det mest effektive, når man taler i faglige sammenhænge. Men her er det mine erfaringer, det handler om,

og så kan jeg stort set være så sarkastisk, som jeg har lyst til. Jeg er måske lidt mindre nervøs ved at stille mig op og fortælle en masse mennesker om mine sygdomsforløb, end hvis jeg skulle stille mig op og tale rent fagligt.”

*Så du bliver alt i alt godt modtaget, når du er afsted?*

“Rigtig godt endda. Jeg har holdt foredrag på et bosted for mennesker med psykisk sygdom, hos en gruppe behandlere, til en temauge i en kommune osv., og jeg bliver altid modtaget med respekt og åbne arme, og det er jeg super glad for. Der er altid mange spørgsmål, og folk er ofte rørte.

Jeg kan rigtig godt lide at snakke med folk bagefter og høre mere om deres reaktioner og spørgsmål osv..”

Se mere på [www.sind.dk/foredrag\\_sophie\\_bech\\_toenners](http://www.sind.dk/foredrag_sophie_bech_toenners)





## Jette: Alle mennesker er mere eller mindre normale

SIND-foredragsholder Jette Boe bor i Vestjylland og holder foredrag i hele Danmark. Når hun bliver booket, er emnerne typisk skizofreni, psykisk sygdom og vejen tilbage til arbejdsmarkedet

AF ANDERS MICHAELSEN

**M**øder man Jette Boe, finder man hurtigt ud af, at hun er en person med masser af smil, humor og varme. En kvinde der har fart på og masser af personlige ressourcer. Men Jette bærer også på smerte som følge af en diagnose og psykisk sygdom, som for nogle år siden satte hendes liv på stand by.

Jette er født i 1981 og har været SIND-foredragsholder i små fire år. Bag sig har hun et sygdomsforløb, som begyndte, da hun var halvvejs i sin uddannelse som diakon og socialpædagog. Selvom det har været en lang og hård tur, er hun i dag glad og har et liv, som fungerer. Hun arbejder på nedsat tid i Viborg Kommune, har kæreste og hus, er uddannet peer-medarbejder, og så drager hun land og rige rundt for at holde foredrag om sine egne erfaringer med psykisk sygdom – både i SIND-regi og for En Af Os.

Og specielt foredragene bruger hun mere og mere tid på:

“Jeg har lige holdt mit foredrag nr. 40. Det er helt vildt. Der kan godt være fart på, men jeg

har svært ved at sige fra. Det er jo spændende, og jeg kan rigtig godt lide det”, griner hun, da vi taler med hende en mandag formiddag.

*Men hvad er det, der gør det spændende at være foredragsholder i SIND? Hvad gør det for Jette?*

“Det er bare fedt. Jeg er altid vildt nervøs de sidste ti minutter, inden jeg skal på, og bagefter er det en kanon følelse. Jeg har det mål, når jeg holder foredrag, at mobiltelefonerne helst ikke skal begynde at dukke frem under foredraget. Hvis de bliver nede i taskerne, er det som regel gået godt, og det er der, jeg kan mærke, om jeg har åbnet folks øjne for noget nyt. Og øjenåbneren er vigtig for mig. Det er nok den, der giver det største kick.”

*Bliver telefonerne tit fundet frem?*

“Nej, heldigvis ikke”, griner hun, “Men det kommer også an på konteksten. Hvis jeg er ude hos nogen, som har fået at vide, at de skal være der, men som egentlig ikke har interessen, kan det godt blive lidt langt. Og så begynder te-

lefonerne lige så stille at komme frem. Hvis jeg så kan få dem til at forsvinde igen, så har jeg fat i den lange ende.”

*Oplever du, at du flytter folks grænser eller påvirker deres fordomme om psykisk sygdom?*

“Ja, det synes jeg. Jeg prøver i hvert fald altid at give et mere nuanceret perspektiv. Fx holdt jeg en gang et foredrag for en gruppe SOSU-elever, hvor jeg bl.a. sagde, at jeg er normal. Efter foredraget fik jeg en mail fra deres lærer, fordi eleverne undrede sig over udtrykket “normal.” Jeg svarede hende, at jeg jo går på arbejde ligesom alle andre, jeg har hobbyer som alle andre. Jeg har familie, hus og kæreste, og min diagnose er bare én del af mig. Jeg fik at vide, at eleverne havde været

glade for dét svar, for det havde givet dem stof til eftertanke om, at der er uendeligt mange vinkler på, hvad “normal” er. Det bekræfter vel også, at mennesker er som de er, og at alle er lige normale – eller unormale.”

Se mere på [www.sind.dk/foredrag-jette-boe](http://www.sind.dk/foredrag-jette-boe)



## Har du lyst til at være foredragsholder i SIND?



Hvis du selv har erfaring med psykisk sygdom, så er det måske noget for dig

**M**åske har du selv været i et sygdomsforløb eller måske er du pårørende til en. Det kan også være, at du arbejder med psykisk sygdom. Hvis du brænder for at dele ud af dine erfaringer, så vil vi rigtig gerne høre fra dig.

For at blive SIND-foredragsholder skal du til en samtale med repræsentanter for SINDs Daglige Ledelse (DL), som afgør, om du kan godkendes som foredragsholder. Og du skal være parat til at underskrive en aftale om vilkårene.

Skriv en mail til [foredragsholder@sind.dk](mailto:foredragsholder@sind.dk), så vil du blive kontaktet om en samtale med repræsentanter for DL.



# Mød en af SINDs 34 bisiddere:

## Sven skiftede fra fagforeningsengagement til frivilligt arbejde

Sven Rasmussen har altid haft hjertet med på jobbet. Gennem årene, før han blev pensionist, mærkede både arbejdspladser og fagforeninger hans engagement i at hjælpe andre. Nu er det rollen som SIND-bisidder og bestyrelsesmedlem hos SIND Frederiksberg, der fylder tiden

AF ANDERS MICHAELSEN FOTO: SIND

**S**ven Rasmussen er en erfaren SIND-bisidder, der nu har udvidet engagementet med en plads i SIND Frederiksbergs bestyrelse.

Sven kan lide at sætte sin faglighed i spil i SIND. Bag sig har han mange års erfaring med foreningsarbejde og med at hjælpe andre.

Da han arbejdede som specialundervisningslærer, var han også involveret i Danmarks Lærerforening. Senere fulgte et job på et behandlingshjem, hvor han også blev aktiv i Socialpædagogernes Landsforbund, hvor han efterfølgende var valgt faglig sekretær på fuld tid i 12 år.

I dag er Sven pensioneret og frivillig i SIND. Selvom psykiatrien og psykisk sårbarhed har interesseret ham længe, var det frivillige arbejde alligevel ikke det første, han tyede til som nyslået efterlønsmodtager.

“Det var jo hårdt arbejde at være involveret i sager om sygedagpenge, fleksjob og førtidspension, for det var indimellem nogle hårde skæbner, jeg mødte. For det er ind i mellem nogle hårde skæbner, man møder. Det er spændende arbejde, men det tærer også på dig. Så da jeg skulle på efterløn, havde jeg bare brug for en pause fra det,” forklarer Sven.

### I klemme i systemet

Pausen varede i seks år, hvor han bare nød sit otium. Samtidig trak interessen for psykiatrien og lysten til at hjælpe personer, som havde det svært, stadig i ham. Og en dag hørte han, at SIND søgte frivillige bisiddere.

“Jeg kunne se, at der var nogle klare fællesnævner mellem mange af de mennesker, jeg havde mødt og hørt om i mit tidligere arbejde, og de mennesker, som SIND hovedsageligt henvender sig til – det er de samme systemer folk kommer i klemme i. Så da jeg hørte,



Foto: Privat

**Det er navnlig på jobcentre, at Sven Rasmussen er med til møder som SIND-bisidder**

at SIND søgte bisiddere, fik jeg lyst til at prøve kræfter med området igen.”

“Jeg var jo inde i stoffet, og jeg havde en interesse for området, men det var mere fordi, at jeg havde – og stadig har – lyst til at hjælpe de mennesker, som kommer i klemme. For dem er der altså en del af, og jeg tænkte, at min baggrund kunne være nyttig i forhold til deres situationer. Jeg ville gerne være med til at give sagsbehandlere modspil og holde dem oppe på de planer, der blev lagt. Og der har jeg en fornemmelse af, at der er lidt pondus og rutine i en fagforeningsbaggrund på det sociale område.”

*Hvad er vigtigt for dig, som bisidder?*

“Først og fremmest at jeg kan hjælpe hurtigst muligt. Det handler ofte om at skabe et hurtigt overblik, for mange henvender sig først, når det for alvor brænder på. Nogle sidder fast i systemet og andre bliver kastet rundt mellem de forskellige instanser, og når det er folk, der har

det svært på den ene eller anden måde, kan de have rigtig vanskeligt ved at holde styr på det hele. Så her skal jeg se, om jeg kan hjælpe med at danne et overblik over, hvad der hidtil er sket i forløbet, og hvad det næste skridt er eller skal være. Og det kan være svært.”

### Højt aktivitetsniveau

Opgaverne, Sven bliver involveret i, er meget forskellige.

“Det er fx folk, der søger om førtidspension eller fleksjob, der skal have hjælp”. Det kan være, at man skal have et møde med banken, som man ikke helt kan overskue. Hvis man er virkelig presset, kan det være svært at vurdere, hvad man har råd til i praksis, og hvor pengene bliver af. Det kan også være psykiateren, man skal mødes med. I de fleste tilfælde er det kontakten til og med jobcenteret, jeg bliver bedt om at hjælpe med. Og det kan både være de større ting, som at sætte sig ind i komplekse regler, lige så vel som det kan være små og nærmest banale ting, som fx at minde en sagsbehandler om at sende et aftalt referat.”

Selvom Sven er gået på pension, er han ikke gået synderligt ned i aktivitetsniveau, og han har mere end rigeligt at se til.

“Men det gode ved at det er frivilligt arbejde og ikke lønnede stillinger er jo, at jeg selv kan regulere, hvis det presser lidt på. Bisidderopgaverne tærer jo stadig, for det er stadig nogle svære ting, man er vidne til. Nogle gange går der lang tid, hvor der ikke sker så meget, og så sker der lige pludselig en hel masse. Så jeg bliver nødt til at huske at passe på mig selv.”

### FAKTA

- Hvis du mangler en bisidder, er du velkommen til at kontakte SINDs landsdækkende telefonrådgivning på tlf. 7023 2750.
- Du kan læse mere på [www.sind.dk/sind-bisidder](http://www.sind.dk/sind-bisidder)
- Rådgivningen er åben mandag-torsdag kl. 11.00-22.00 samt søn- og helligdage kl. 17.00-22.00.
- Hvis du gerne selv vil være SIND-bisidder, så skriv til [bisidder@sind.dk](mailto:bisidder@sind.dk).

Set på [www.sind.dk/webshop](http://www.sind.dk/webshop)

T-shirt med  
SIND logo

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



kan bestilles på  
[www.sind.dk/webshop](http://www.sind.dk/webshop)



# 14.-17. juni er **SIND** på Værestedet i Allinge under **Folkemødet**

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN OG KLARA HAUBERG HANSEN

I år flytter SIND ud af det hektiske gademiljø og ind i et helt særligt hus med en helt særlig atmosfære, nemlig Værestedet, Vestergade 1-3. Du kan læse mere om Værestedet på side 20. Men flytningen betyder ikke, at der vil mangle spændende debatarrangementer. I år byder SIND nemlig på 10 forskellige arrangementer. Du kan fx komme forbi og blive klogere på blandt andet, hvorfor flere børn og unge får en psykiatrisk diagnose, du kan høre mere om, hvordan børn kan få hjælp som pårørende, og du kan blive klogere på oversete sygdomme hos mennesker med handicap og meget, meget mere.

SIND slår dørene op hos Værestedet fra fredag eftermiddag og fylder hele weekenden med spændende debatarrangementer. Du kan se hele SINDs program på [www.sind.dk/fm2018](http://www.sind.dk/fm2018)

## 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](https://twitter.com/landsforeningen). Desuden vil vi lægge opslag på Instagram, [www.instagram.com/sind.dk/](https://www.instagram.com/sind.dk/)



Foto: SIND



Foto: SIND

SIND har tidligere holdt debatarrangementer på Værestedet i Allinge. I 2014 var næsten alle Folketingets psykiatriordførere på besøg til en debat, hvor op imod 60 tilhørere – både folkemødedeltagere og Værestedets daglige brugere – fyldte lokalet

## Mød **SIND** uden for værestedet

Udover de ti arrangementer, SIND afholder i Vestergade 1-3, er vi med på podiet ved adskillige debatter, andre arrangerer. Du kan se hele oversigten på [www.sind.dk/fm2018](http://www.sind.dk/fm2018)

SIND deltager også i en af traditionerne på Folkemødet, nemlig den velplacerede talerstol *Speakers Corner*, hvor alle kan komme til orde. Fredag den 15. juni kl. 14.00 kan du fx høre Mia Kristina Hansen, Foreningen for børn med angst. Du kan finde oversigten over talere hos Bornholms Tidende: [tidende.dk/folkemodet/](http://tidende.dk/folkemodet/)



Foto: SIND

Du finder Værestedet i Vestergade 1-3, Allinge. Indgang via baggården.

I Folkemødets kalendersystem er koden K19.

SIND er på Værestedet fra fredag kl. 15.00 til søndag kl. 11.00, hvor Folkemødet slutter.



Foto: Værestedet Allinge



# SIND på Folkemødet 2018

Alle arrangementer afholdes i Værestedet, Vestergade 1, Allinge (K19 i Folkemødets program)

Under Folkemødet kan du også komme tættere på SINDs puls på vores side på Facebook

## Fredag

### Mød psykiatriordførere hos SIND

15. juni kl. 15.00-16.00

Mød flere psykiatriordførere i debat med SINDs landsformand Knud Kristensen om aktuelle temaer.

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. Jane Heitmann (V) deltager i debatten fra kl. 15.30. Se opdateret oversigt over deltagende politikere på [www.sind.dk/fm2018](http://www.sind.dk/fm2018).

Arrangør: SIND

Oplægsholdere: Foreløbig deltager: Stine Brix, Enhedslisten, Trine Torp (SF), Flemming Møller Mortensen (A), May-Britt Katstrup (LA) og Jane Heitmann (V).

Ordstyrer: Knud Kristensen, Landsformand i SIND

### Bedre samarbejde i psykiatrien

15. juni kl. 16.30-17.30

Hvordan kan kommuner og regioner samarbejde bedre om indsatsen for mennesker med psykiske lidelser?

Lige siden kommunalreformen i 2007 har kommuner og regioner haft svært ved at samarbejde om indsatsen for mennesker med psykiske li-

delse. Dansk Psykiatrisk Selskab, Psykiatrifonden og SIND inviterer til debat om det manglende samarbejde – og især om, hvordan vi kan gøre det bedre. Se opdateret oversigt over deltagere på [www.sind.dk/fm2018](http://www.sind.dk/fm2018).

Arrangør: SIND, Psykiatrifonden og Dansk Psykiatrisk Selskab.

Oplægsholdere: Gitte Ahle, formand for Dansk Psykiatrisk Selskab og Anne Lindhardt, formand for Psykiatrifonden.

Ordstyrer: Knud Kristensen, Landsformand i SIND

### Åbningsreception hos SIND

15. juni kl. 17.30-19.00

Kom og hil på SIND i Værestedet i Vestergade, hvor vi også i år afholder en lille uformel reception med vores gode venner og samarbejdspartnere.

Halvvejs i Folkemødet vil vi i SIND rigtig gerne sige hej til vores gode venner og samarbejdspartnere. Derfor har vi som tidligere år arrangeret en lille, uformel reception hos SIND. Du kan bl.a. hilse på SINDs deltagere på Folkemødet: Landsformand Knud Kristensen og Mia Kristina Hansen, der er formand for Foreningen for Børn med angst og desuden tidligere medarbejder på Center Lindegården, et socialpsykiatrisk bosted under Københavns Kommune. Desuden deltager bl.a. Anne Margrethe Gad Jørgensen, Pårørendevalget, direktør Ole Riisgaard, SIND, og kommunikationschef Henrik Harring Jørgensen, SIND. Se opdateret oversigt over deltagere på [www.sind.dk/fm2018](http://www.sind.dk/fm2018).

## Lørdag

### Lad os gøre psykisk sårbarhed/sygdom til en folkesag

16. juni kl. 09.00-10.00

Hvordan gør vi kampen for bedre behandling af mennesker med psykiske lidelser til en folkesag?

Psykiske lidelser koster årligt samfundet 55 mia. kr. og mere end halvdelen af befolkningen er (direkte eller indirekte) berørt af psykiske lidelser i et eller andet omfang. Alligevel er arbejdet for mennesker med psykiske lidelser ikke den folkesag, som det burde være. Mens politikere og beslutningstagere afsætter penge, beslutter behandlingsgange og lignende for mennesker med kræftsygdomme og hjertekarsygdomme, så sniger psykiske lidelser sig langt forbi de ikke-tabubelagte lidelser. I gamle dage var det ryggen, der var danskernes store folkesygdom. Med det fysiske arbejdes reducerede omfang er det problem ikke nær så stort mere. Nu er det psykiske lidelser, der fylder. Hvordan gør vi kampen for bedre behandling af mennesker med psykiske lidelser til en folkesag? Se opdateret oversigt over deltagere på [www.sind.dk/fm2018](http://www.sind.dk/fm2018).

Arrangør: SIND og FOA

Oplægsholdere: Karen Stæhr, Sektorformand FOA Gitte Ahle, formand for Dansk Psykiatrisk Selskab Poul Nyrup Rasmussen, Ambassadør for SIND og Protektor for Det Sociale Netværk, Headspace

Ordstyrer: Knud Kristensen, Landsformand i SIND

### Hvorfor får flere børn og unge en psykiatrisk diagnose?

16. juni kl. 10.30-11.30

Foreningen for børn med angst sætter fokus på børn og unges psykiske sundhed.

Foreningen for børn med angst, der er en del af SIND, sætter fokus på psykisk sundhed for børn og unge. De seneste undersøgelser viser,

at antallet af børn, der får en psykiatrisk diagnose, er stigende, og vi mener, at det er vigtigt at tage debatten om hvorfor? Vi spørger, om børn i dag reagerer på det samfund, vi har fået skabt, hvor de skal yde og præstere og presses igennem uddannelsessystemet for enhver pris. Allerede i vuggestuerne er der fokus på læring samtidig med en lav normering, hvor det kan være svært at få tid til omsorg og tryk. Er det allerede der, at børnenes alarmsystem tændes og skaber grundlag for angst og andre symptomer på mistrivsel, som hæmmer børnene i deres hverdag? Sidste år kom MF Trine Torp (SF) med udsagnet om: "Er børnene vores tids kanarieugle, som viser tegn på, at der er noget galt i vores samfund?". Har hun ret i det? Se mere på [www.sind.dk/fm2018](http://www.sind.dk/fm2018).

Deltagere: Trine Torp MF (SF), Merete Scheelsbeck, byrådsmedlem i Høje Tåstrup, (Det Konservative Folkeparti), Gitte Kronbak Nielsen, byrådsmedlem i Roskilde (Socialdemokratiet), Per Larsen, Region Nordjylland og medlem af Danske Regioners bestyrelse (Det Konservative Folkeparti), Marianne Rasmussen, chef for Børnetelefonen under Børns Vilkår.

Ordstyrer: Journalist Regitze Bryld

### Forebyggelse: Børn som pårørende

16. juni 12.00-13.00

Skal vi lovgive, så hjælpen til børn og unge med en forælder, der har en psykisk sygdom, forbedres?

Kom og hør diskussionen mellem bl.a. SIND, Dansk Socialrådgiverforening, Børnerådet, Lægeforeningen og tidligere psykiatriordfører, MF Yildiz Akodogan (S). Hvordan forbedrer vi forebyggelse og hjælp i forhold til børn og unge, hvis far eller mor har en psykisk sygdom? Mange unge pårørende har det svært og får ikke hjælp. Kun hver tredje danske kommune har en politik. Norge har lovgivning om hjælp til unge pårø-

rende, og det samme er på vej i Sverige med afsæt i FN's Børnekonvention om børns ret til bl.a. beskyttelse, udvikling og medbestemmelse. Skal vi sikre børn det samme i Danmark uanset hvilken kommune, de bor i? Se mere på [www.sind.dk/fm2018](http://www.sind.dk/fm2018).

Deltagere: Yildiz Akdogan, MF Socialdemokratiet, Anne Margrethe Gad Jørgensen, medlem af SINDs Pårørendeudvalg, Mads Bilstrup, Formand, Region Nord, Dansk Socialrådgiverforening og Simon Serbian, medlem af Lægeforeningens bestyrelse.

### Årsagsbehandling af senfølger af seksuelle overgreb mangler 16. juni kl. 13.30-14.30

*Debat om traumeforståelse i psykiatrien. Fra symptombehandling til årsagsbehandling.*

Landsforeningen SPOR afholder debat hos SIND: Er traumeforståelse på vej ind i psykiatrien? Når konsekvenserne af barndommens seksuelle overgreb bryder frem i form af fx angst, depression, selvskaade, stemmehøring eller psykoser, er de ramte henvist til den almene psykiatri, som er uden specialisering på senfølgeområdet. Der igangsættes behandling for symptomet – med diagnoser og medicinering – men der er ingen opmærksomhed på årsagen, nemlig de traumer den voksne har med sig i bagagen. Trauma Informed Care, som stammer fra USA, peger – sammen med Åben Dialog, Recovery og medicinfri afdelinger – i retning af et paradigmeskifte i psykiatrien. Med indlæg fra fageksperter og livseksperter ser vi på de nye strømninger, der er i psykiatrien: Hvad har vi at vinde ved større traumeforståelse? Hvad skal der til, for at udviklingen går i en ny retning? Er der forhindringer? Se mere på [www.sind.dk/fm2018](http://www.sind.dk/fm2018).

Deltagere: Camilla Carlsen Bechsgaard, cand.psych.aut., leder af CSM Syd – Behandlingssektion. Mette Askov, formand for Stemmeværnet. Helle Cleo Borrowman, formand for Landsforeningen SPOR. Mia K. Andersen, tidligere medarbejder på Center Lindegården, et Socialpsykiatrisk bosted under Københavns Kommune.

Arrangør: Landsforeningen SPOR

### De mest udsatte borgere med psykiske lidelser og misbrug 16. juni kl. 15.00-16.00

*Tryghed og tilbud til de mest udsatte borgere med psykiske lidelser og misbrug*

For to år siden mistede en medarbejder på et botilbud i Roskilde livet. Det ulykkelige dødsfald var ikke det første i socialpsykiatrien, og en op-

hedet debat om sikkerhed og tryghed på landets botilbud for mennesker med psykiske lidelser tog sin begyndelse. 150 såkaldte 'særlige psykiatriske pladser' er netop nu under oprettelse i landets regioner, men foreløbig anvender kommunerne kun i ringe grad den nye mulighed. Er pladserne overhovedet det rette svar på målgruppens behov? Og er de reelle problemer på de socialpsykiatriske botilbud overhovedet blevet adresseret: Er personalet relevant uddannet, er normeringerne tilstrækkelige, og er de ofte usle fysiske rammer forbedret? Se mere på [www.sind.dk/fm2018](http://www.sind.dk/fm2018).

Arrangør: SIND og Dansk Selskab for Psykosocial Rehabilitering

Oplægsholdere: Trine Torp (SF). Mogens Seider, Dansk Selskab for Psykosocial Rehabilitering. Gitte Ahle, formand for Dansk Psykiatrisk Selskab. Mia Kristina Hansen, tidligere medarbejder på Center Lindegården.

Ordstyrer: Knud Kristensen, Landsformand i SIND

### Oversete sygdomme hos mennesker med handicap – hvad gør vi? 16. juni kl. 16.30-17.30

*Mennesker med handicap har generelt flere sundhedsproblemer end resten af befolkningen.*

Flere med handicap dør langt tidligere end andre. Handicaporganisationer oplever, at sygdomme bliver overset og opdaget for sent. Det kan fx være tandproblemer eller kræftsymptomer, der muligvis overskygges af fokus på selve handicappet. Det kan være, at der mangler særlig viden om handicappet, før man kan behandle ellers simple lungeproblemer. En løsning kan være særlige sundhedstjek for mennesker med handicap, men der er brug for endnu flere idéer og samspil med flere aktører. En række organisationer lægger op til dialog om, hvordan vi kommer problemerne til livs. Hvordan ser fagfolk, organisationer og politikere på sagen? Hvad er forklaringerne? Hvad er løsningerne? I panelet deltager læger og politikere. Se mere på [www.sind.dk/fm2018](http://www.sind.dk/fm2018).

Arrangør: Danske Handicaporganisationer (DH). Muskelsvindsfonden, Landsforeningen LEV. SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed

Deltagere: Knud Kristensen, Landsformand SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed. Liselott Blixt, Formand for Folketingets Sundhedsudvalg, Dansk Folkeparti. Andreas Rudkjøbing, formand, Lægeforeningen. Sophie Hæstorp Andersen, Regionsrådsformand, Region Hovedstaden. Thorkild Olesen, Formand, Danske Handicaporganisationer (DH). Simon Toftgaard Jespersen, Repræsentantskabsmedlem Muskelsvindsfonden. Anni Sørensen, Landsformand, Landsforeningen LEV.

## Søndag

### Mød SIND Bornholm, udsatterådet og peerprojektet 17. juni kl. 09.00-11.00

*Kl. 9-9.30: Morgenkaffe med SIND*

SIND Bornholm holder åbent hus hos Værestedet i Alinge med lidt morgenbrød, hvor du bl.a. kan hilse på medlemmerne af vores lokale udsatteråd og få en snak med dem.

Deltagere: Morten Rasmussen, formand, SIND Bornholm

*Kl. 9.30-10.00: Peer-projektet på Bornholm*

Sådan fungerer en peer: Mød flere og oplev hvordan der arbejdes.

Deltagere: Henrik Christensen, Bestyrelsesmedlem, SIND Bornholm og udsatterådet på Bornholm. SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed. Morten Rasmussen, Lokalformand, SIND Bornholm. SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed. Natja Andersen, Bestyrelsesmedlem,

SIND Bornholm og peer-projektet på Bornholm. SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed

*Kl. 10.00-11.00: SIND Bornholm: Politikere besvarer spørgsmål*

Nogle af øens politikere – vi har inviteret fra Folketinget, Region Hovedstaden og Bornholms Regionskommune – fisker spørgsmål, kommentarer og ønsker op af ønskebrønden, som de besvarer. Der vil fx være fokus på lokale forhold, sammenhænge i psykiatrien, overgange, tilbud, mangler og meget andet. Politikerne skal forsøge af levere forslag til løsninger, så vi kommer videre med mindst et par emner. Vi ønsker ikke en traditionel debat, men lidt ping-pong med tilhørerne, når der svares på spørgsmål. Se den opdaterede deltagerliste på [www.sind.dk/fm2018](http://www.sind.dk/fm2018).

Deltagere: Lea Wermelin, MF, Socialdemokraterne. Leila Lindén, Region Hovedstaden, Socialdemokraterne. Morten Rasmussen, formand, SIND Bornholm.



SIND har deltaget i Folkemødet siden 2012

Fotos: SIND



# Velkommen til **Værestedet** i Vestergade 1-3

Værestedsportræt: SIND afholder i år folkemødearrangementer på aktivitets- og samværscenteret, Vestergade 1-3. På værestedet, som ikke er større, end at de 10-15 faste brugere det meste af tiden kan se hinanden, er hyggen i højsædet

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN. FOTOS: VÆRESTEDET ALLINGE



Gården bruges flittigt, når vejret er godt



Dagligstuen er omdrejningspunktet omkring næsten alle aktiviteter

Året rundt minder atmosfæren i Værestedet i Allinge nærmest om en mellemting mellem en god kaffereklame og de første sekunder af tv-serierne "Matador" og "Sams Bar": Hyggeligt, velkendt og venskabeligt. Man mærker hurtigt, at Værestedets brugere kender hinanden og kan lide at være sammen.

Samværret mellem Værestedets 10-15 faste brugere rækker som regel ud over de to faste åbningsdage. De mødes regelmæssigt enten i Allinge eller tager sammen afsted til socialpsykiatriens mange aktiviteter på resten af Bornholm. Fx idræt, korsang, teaterforestillinger og meget mere. Værestedet Midtpunktet i Rønne får også ofte besøg.

Flere brugere har nøgle til Værestedet, så de selv kan låse sig ind, når her ikke er medarbejdere på job. For tiden er fredagene fx helliget hygge med slægtsforskning og madlavning, som mange deltager i.

"På vores værested bliver der hele tiden talt livligt. Ikke om sygdomme, men om løst og fast, eksempelvis de seneste overskrifter fra nyhederne. Det er dejligt at mærke, at vi har en tradition for at hygge meget. Brugere er meget

hjælpsomme og opmærksomme på hinanden, fx hvis nogen ikke er mødt op eller er nye i gruppen," smiler Ingrid Bentsen, der er leder af Bornholms to væresteder i Allinge og Rønne.

## Stemning

Fire dage om året er Allinge mas-sivt i alle nyhedsmedier i forbindelse med Folkemødet. Resten af tiden går livet sin vante gang i bymidten, hvor de gamle huse, hav-

udsigten og det hyggelige havne-område skaber en helt særlig kulisse omkring Værestedet. Også når temperaturerne går i minus, og turisterne forsvinder, byder Allinge på mange aktiviteter, man kan deltage i, hvilket er et af de hyppigste samtaleemner over kaffekopperne i Vestergade 1-3.

Brugerne af Værestedet er aldersmæssigt fra 30'erne og op til 60'erne. Her er flest kvinder. Livshistorierne, brugerne har med i bag-

gagen, er vidt forskellige. Selvom mange kan tale med om at have oplevet modgang i livet, så er humøret næsten altid højt, når der er liv i Vestergade.

## Husmøder

Inde i Værestedet er dagligstuen omdrejningspunktet omkring næsten alle aktiviteter.

"Husets indretning betyder, at de faste brugere det meste af tiden kan se hinanden. Næsten alt foregår i vores dagligstue. Derfor følger alle med i snakken, hvilket er med til at skabe den gode stemning," siger Niels Lohmann, der har arbejdet i socialpsykiatrien siden 1995. De sidste tre år bl.a. i Allinge. Marianne Munch Holm, der har arbejdet på Værestedet siden 2017, tilføjer, at engagementet og interessen også er høj, når der skal træffes beslutninger.

"På husmøderne beslutter vi fx fælles udflugter eller ændringer af indretningen. Vi har lige flyttet vores billardbord, fordi vi gerne vil bruge pladsen til noget andet, hvilket næsten alle brugere var med til at vedtage. Sådan skal det være. Det er jo først og fremmest deres værested," siger hun.



Brugerne af huset besluttede selv at skille sig af med billardbordet for at få plads til andre aktiviteter



# Med SIND på Folkemødet: Landsforeningen SPOR sætter fokus på senfølger af seksuelle overgreb i barndommen

Forestil dig, at din hukommelse pludselig og uden varsel afslører, at du har været udsat for seksuelle overgreb i barndommen, som du ellers fuldstændig havde fortrængt. Det har flere hundrede medlemmer af Landsforeningen SPOR oplevet. Overraskelsen og gensynet med fortiden kan skabe store problemer, som sundhedsvæsenet alt for sjældent er gearet til at løse

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Favntaget med et stærkt tabu og et stort, men overset problem er omdrejningspunktet i SPOR – Landsforeningen for voksne med senfølger af seksuelle overgreb. Tusinder af danskere rammes først i voksenlivet af seksuelle overgreb fra barndommen, som hjernen havde fortrængt. Andre har i årtier ensomt båret på de forfærdelige oplevelser som en hemmelighed, der pludselig bryder ud og kaster skygger på krop, sind og relationer.

Reaktionen kan komme uden varsel i voksenlivet. Enten uventet midt i varme følelser – fx op til bryllup og familieforøgelse – eller når kriser opstår i forbindelse med fx stress, skilsmisse eller arbejdsløshed. Nogle rammes også ud af ingenting på en helt almindelig hverdagsaften.

Senfølgerne er skyld i en bred vifte af psykiske, fysiske og sociale problemer, der alle har den samme årsag. Men årsagen kommer meget sjældent på tale, når de ramte opsøger hjælp grundet fx depression, stress, misbrug eller arbejdsløshed.

“Mange af vores medlemmer har oplevet, at fx lægen, hospitalet eller jobcenteret kun ser

på symptomet på problemet. Men det er slet ikke nok. Fjerner man et symptom, dukker andre frem, indtil overgrebet er bearbejdet,” siger SPORs formand, Helle Cleo Borrowman. Hun var i 2008 med til at stifte foreningen, der siden har kæmpet for at skabe opmærksomhed om det oversete problem.

SPOR deltager sammen med SIND på Folkemødet. SPOR står bl.a. bag et debatarrangement lørdag den 16. juni kl. 13.30, Vestergade 1-3 i Allinge.

## Ord hjælper

Politisk er målet mere viden og flere tilbud om hjælp.

“Selvom vi står med et meget stort problem for de ramte, så findes der i Danmark meget lidt forskning, meget få specialister og næsten ingen behandlingstilbud vedrørende senfølger hos voksne af seksuelle overgreb fra barndommen. Andre lande er længere fremme. På samme måde som vi i Danmark har børnehuse, hvor myndigheder og behandlere samarbejder om indsatsen efter pædofili, så er der fx på Island oprettet voksenhuse med fokus på sen-

følger. Langsigtet vil det også være en god ide herhjemme. På kort sigt er det helt afgørende, at flere bliver opmærksomme på, hvordan senfølger kan behandles. Navnlig psykologsamtaler virker rigtig godt, hører vi fra vores medlemmer,” siger Helle Cleo Borrowman.

## Viden og netværk

Landsforeningen SPOR har medlemmer i hele Danmark. Medlemstallet på blot 400 afspejler ikke, hvor mange der reelt opsøger og kender foreningen. Tabu om overgreb betyder nemlig, at mennesker, der har kontaktet foreningen grundet senfølger, ofte forbliver anonyme og undlader at blive medlemmer.

Udadtil opsøger foreningen, der alene er drevet af frivillige, dialog med politikere, medier og embedsmænd. Indadtil er foreningen rammen for seks arbejdsgrupper i hele Danmark, hvor medlemmerne kan mødes. Flerparten er selv ramt af senfølger, men også pårørende og professionelle har engageret sig i SPORs aktiviteter.

“Alle, der vil deltage i vores arbejde, er meget velkomne,” smiler Helle Cleo Borrowman.



Foto: Landsforeningen SPOR

SPORs formand Helle Cleo Borrowman var i 2008 med til at stifte foreningen

Du kan læse mere om SPOR på [www.landsforeningen-spor.dk](http://www.landsforeningen-spor.dk).

Se mere om SPORs folkemødearrangement på midtersiderne og på [www.sind.dk/fm2018](http://www.sind.dk/fm2018).



Foto: Landsforeningen SPOR

## Jubilæum i juni

Landsforeningen SPOR fylder 10 år i juni og markerer jubilæet med en række arrangementer.

- Lørdag den 2. juni, kl. 12-16 inviteres medlemmer til jubilæumsfest i Kulturhuset Islands Brygge, Islands Brygge 18, 2300 København S. Se mere på hjemmesiden.
- Onsdag den 6. juni – på jubilæumsdagen – afholdes reception i SPORs kontor på Grundtvigsvej 27 A, 1864 Frederiksberg. Alle interesserede er velkomne.
- Lørdag den 9. og søndag den 10. juni afholdes landsmøde og generalforsamling i Midtjylland.

# Populært kursus lærer SIND-frivillige at håndtere svære situationer

Husk at det kan være sygdommen, som er skyld i problematisk adfærd, og lad være med at tage det personligt. Sådan lød et af rådene på en række SIND-kurser om håndtering af problematisk adfærd, som 101 frivillige havde meldt sig til

AF DORTE HANGST

”Hvad gør I, hvis et nyvalgt bestyrelsesmedlem fortæller, at hun, når hun møder modstand, kan reagere med at cutte (selvskade – red.), og I så oplever, at det sker i forbindelse med et bestyrelsesmøde?”

Sådan lyder en af de konkrete cases, der indgår i en række SIND-kurser, som har været afholdt i foråret. Kursets titel er ”Håndtering af problematisk adfærd og svære situationer”.

”Der har været ventelister til kurserne, så der har været meget mere efterspørgsel, end vi egentlig havde regnet med,” fortæller organisationskonsulent i SIND Helene Kemp, som i samarbejde med SINDs uddannelsesudvalg har udviklet kurset.

## Der er ikke flere konflikter i SIND end i andre organisationer

”Det er vigtigt for mig at pointere, at der altså ikke er flere konflikter i SIND end i andre orga-



Konflikter kan opstå i alle organisationer og på alle arbejdspladser. Også hos SIND. (Modelfoto)

nisationer – og det ved jeg, fordi jeg har arbejdet i andre foreninger. Og samtidig har mange af de konflikter, der måtte være, ikke noget at gøre med, at en af parterne lever med en psykisk sygdom. Vores mål med kurset har været at give deltagerne en forståelse og indsigt, som betyder, at de kan håndtere svære situationer og finde gode løsninger – løsninger som betyder, at SIND bliver endnu mere inkluderende,” fortæller hun videre.

Erik Mønsted Pedersen, der er uddannet psykolog, næstformand i SIND Aarhus/Samsø, og i 35 år har haft levede erfaringer med psykisk sygdom, var underviser på de fem kurser rundt om i landet.

”Kurset er blevet modtaget rigtig godt. Der har været tale om meget sammensatte grupper – fra erfarne psykiatriske sygeplejersker til helt nystartede, som aldrig har haft med psykisk sårbarhed at gøre,” fortæller han.

## Konkrete cases

Selvom case-eksemplet fra indledningen af artiklen kan lyde voldsomt, så er det ifølge Erik Mønsted vigtigt, at frivillige i SIND på forhånd får talt om, hvad man gør, hvis en voldsom situation opstår: At man erkender, at det er nødvendigt at gøre noget. Både konkret i situationen, men også at man følger op bagefter, så ingen efterlades uden mulighed for hjælp til at komme godt videre.

”De konkrete cases åbnede op for, at mange delte deres egne erfaringer – fx som bisidder, telefonrådgiver eller i andre sammenhænge – og hvor det i nogle tilfælde kan handle om grænsesætning. Det har overrasket mig, hvor gode frivillige i SIND er til dialogbaseret undervisning, for jeg var på forhånd bekymret for, at der ville sidde mennesker, som ikke turde eller ville gå ind i det,” fortæller Erik Mønsted.

## Frivillige skal kunne sætte grænser og passe på sig selv

Må man godt sige nej? Sådan lød et af spørgsmålene på Folkestedet i Aarhus den 21. marts, da et af de fem SIND-kurser blev afholdt

AF DORTE HANGST

”Ja, jeg plejer altid at sige, at vi alle har en psykisk sårbarhed eller en psykisk sygdom. Vi er måske bare ikke blevet undersøgt grundigt nok endnu!” Ordene kommer fra Erik Mønsted, aftenens underviser, som med det samme får slået tonen an. For nok er det her serious business, men en tilpas dosis humor får altså det hele til at glide lidt lettere ned.

Og blandingen af det alvorlige og lethed – og lidt elegant grænsesætning, hvis en diskussion når for langt ud af en tangent – er den helt rette ramme for aftenen. For det va-

rer ikke længe, før den forsigtige og lidt vagtsomme venlighed ved bordene er skiftet ud med nysgerrig spørgelyst. Og senere endnu på aftenen er det historier, som burde give enhver lyst til at blive frivillig i SIND, der bliver delt. Her er glimt af personlige oplevelser, som får én til at tænke: ”Og så har du endda overskud til at sidde her og være frivillig?”

## Må man godt sige nej?

Et af aftenens hovedbudskaber fra Erik Mønsted er – kort fortalt – at det er vigtigt at

sætte grænser og passe på sig selv som frivillig. Rundt ved bordene bliver der smagt lidt på det budskab, for må man godt sige nej? Ja, det må man, og nogle gange skal man, lyder budskabet fra psykologen, som samtidig har 35 års levede erfaringer med psykisk sygdom. For hellere sætte en grænse og bevare indsatsen og relationen end at risikere helt at miste lysten til at gøre en indsats.



Foto: SIND

På de fem kurser var mange interesserede i ny viden og nye værktøjer

## Gode råd om håndtering af problematisk adfærd og svære situationer fra underviser og psykolog Erik Mønsted

- Svesken skal på disken. Det duer ikke at krybe udenom, hvis en konflikt kommer til at fylde for meget. Det kan gå ud over lysten til at fortsætte arbejdet og kan i sidste ende true fx en bestyrelses eksistens
- Forstå at den problematiske adfærd kan stamme fra personens sygdom og lad derfor være med at tage det personligt
- Husk altid, at det er adfærden og ikke personen, der er problematisk
- Sæt grænser i den konkrete situation, hvis du bliver presset til at give mere, end du kan. Det er bedre at melde klart ud, hvad rammerne er, end helt at stoppe kontakten
- Sørg for at lave en slags beredskabsplan for jeres bestyrelse eller tilbud, som sikrer, at I ved, hvad I skal gøre, hvis der opstår en voldsom situation. Husk også at følge op efter hændelsen



Foto: SIND

Erik Mønsted Pedersen understreger, at det er vigtigt at sætte grænser og passe på sig selv som frivillig

## Få mere at vide om konflikthåndtering

Du kan læse flere konkrete råd om konflikthåndtering hos

**Center for Konfliktløsning**  
[konfliktloesning.dk/](http://konfliktloesning.dk/)

**Branchefællesskab For Arbejdsmiljø (BFA)**  
[www.bfakontor.dk](http://www.bfakontor.dk)

Hos BFA kan man også rekvirere en pjece om konflikthåndtering, der blev anvendt som en del af kursusmaterialet.



**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](http://www.scthanslob.dk)

**Yderligere information**

tlf 61314787, 20607552, 24257655  
eller [kysentiger@kysentiger.dk](mailto:kysentiger@kysentiger.dk)

# Sct. Hans Løbene 2018

4. september 2018 kl. 11.00



online tilmelding på  
[www.scthanslob.dk](http://www.scthanslob.dk)



# SIND-rådgivningen i København er ikke længere truet af lukning

I april måned så det ud til, at SINDs psykologiske rådgivning i København skulle lukke. Politikerne skulle spare, og det kunne gå ud over rådgivningen. I dag jubler SIND-rådgivningen over at have fået lov til at fortsætte

AF KLARA HAUBERG HANSEN

Når der skal spares på det sociale område, kan det være svært at vide sig sikker. Det gjorde SIND-rådgivningen i København heller ikke, da de blev truet med lukning i april. Heldigvis besluttede Socialudvalget i Københavns Kommune at tage besparelsen på SIND-rådgivningen af bordet.

“Konsekvensen af en lukning ville have været, at det bare havde været endnu sværere for borgerne at finde hjælp. Rådgivningen er et helle. Det er en ø for mange på deres vanskelige rejse gennem livet,” fortæller Kim Bonnesen, der er

daglig leder af SIND-rådgivningen i København.

Derfor gav flere borgere, der benytter sig af rådgivningen, også udtryk for bekymring, da det kom frem, at rådgivningen kunne risikere at blive lukket ned. I dag kan rådgivningen og Kim Bonnesen glæde sig over, at søgningen til rådgivningen er større end nogensinde før.

“Det, at vi kan fortsætte, betyder, at vi har vildt travlt. Vi har været på pause-mode i nogle måneder og holdt vejret. Men nu skal vi op på hesten igen og smøge ærmerne op,” lyder det fra ham.

Inden politikernes beslutning støttede mange aktivt SIND. Både brugere på Facebook og kendte kilder i medierne. At SIND-ambassadør Poul Nyrup Rasmussen sammen med landsformanden for SIND, Knud Kristensen, desuden sendte et åbent brev til overborgmesteren, mener Kim Bonnesen var noget af det, der var med til at overbevise politikere. I brevet lagde de især vægt på, at hvis rådgivningen blev lukket, ville det være det samme som at fortælle de mest sårbare i samfundet, at ingen vil have noget med dem at gøre, og at dem, der har brug for



Foto: SIND

**Kim Bonnesen er glad for, at rådgivningen i København kan fortsætte og desuden arbejde videre med projekterne 'Frit SIND' og 'Åben Pårørenderådgivning'**

hjælp, pludselig ikke kunne få det længere.

## Projekt “Stå ikke i stampe – brug din rampe” har fået flyvende start

SIND Pårørenderådgivnings fleksjob-projekt har foreløbig hjulpet 60 borgere i fleksjob eller virksomhedspraktik

AF KLARA HAUBERG HANSEN

Projektleder Jonna Winther jubler over, at projekt ‘Stå ikke i stampe – brug din rampe’ går så godt, som det gør. Alle de 125 borgere, projektet havde som mål at få igennem, deltagere allerede, og det går dem rigtig godt, fortæller hun.

“Vi har ikke meget at klage over, bortset fra at vi har vildt travlt,” lyder det grinende fra Jonna Winther.

Projektet, der skal hjælpe psykisk sårbare borgere med at få et fleksjob, startede tilbage i 2016 og fortsætter frem til udgangen af dette år. Projektet er et samarbejde mellem SIND Pårørenderådgivning/SIND Erhverv samt jobcentre i Odder, Randers og

Aarhus. Målet er at få borgere, der er blevet tilkendt fleksjob, ud på arbejdsmarkedet igen. Borgerne inviteres til en samtale, der styres af princippet ‘du bestemmer’. Det er vigtigt, borgeren selv vælger, om han eller hun har lyst til at være med, og selv bestemmer, hvad der skal på dagsordenen ved møderne.

“Til samtalerne snakker vi fx om, hvad der fylder i deres liv, og hvad der kan være en barriere for, at de ikke føler sig klar til at komme ud på arbejdsmarkedet igen. Min erfaring er, at folk generelt har brug for langt over 10 samtaler, nogle har brug for over 20,” fortæller Jonna Winther.



Foto: SIND

**Store smil hos Niels Anders Poulsen, leder af SIND Pårørenderådgivning, og Jonna Winther udenfor Folketinget, hvor de i maj måned fortalte Beskæftigelsesudvalget om projektet**

Uanset hvor mange samtaler, man har brug for, er der plads til det i projektet. Samtidig er det vigtigt, at borgerne får tid til at sætte ord på deres egne ønsker og drømme til et job. Projektet hjælper nemlig til med at formidle kontakt mellem borger og arbejdsgiver i håbet om at skaffe borgeren en virksomhedspraktik og senere et fleksjob.

I dag er omkring 40 kommet i fleksjob, mens 20 lige nu er i virksomhedspraktik. Jonna Winthers håb er, at de har fået mindst 60 i fleksjob inden udgangen af året.

For mere information om projektet kontakt Jonna Winther på [jw@sindspaa.dk](mailto:jw@sindspaa.dk) eller telefon: 2310 0346 [www.brugdinrampe.dk](http://www.brugdinrampe.dk). Se også Facebook. Søg på “Projekt Brug Din Rampe”



# Skizofreniforeningen: Behov for mere **viden om depotmedicin**

Viften af behandlingstilbud til skizofreniramte er ikke lige bred i alle dele af psykiatrien. Fx er der forskelle på adgangen til information om muligheden for såkaldt depotmedicin, som patienten ikke skal tage hver dag. Det viser en ny pilotundersøgelse fra Skizofreniforeningen

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

**S**ymptomerne på skizofreni er de samme, uanset hvor i landet man bor. Alligevel tyder en ny pilotundersøgelse fra Skizofreniforeningen på, at der er store forskelle på, hvordan psykiatrien anvender depotmedicin i behandlingen af skizofreniramte. Såkaldt depotmedicin, der modsat de daglige tabletter kan tages med flere ugers mellemrum, anvendes nogle steder meget – og andre steder meget lidt.

Det konkluderer to lægeuddannede medlemmer af Skizofreniforeningen efter indledende dialog med otte overlæger fra København, Sjælland, Fyn og Jylland. Foreningens ambition er, at pilotundersøgelsen skal føre til en større afdækning af brugen af depotmedicin.

Skizofreniforeningen får ofte henvendelser om depotmedicin fra skizofreniramte og pårørende. Medicin er ikke altid et vidundermiddel, der kan hjælpe alle, som er ramt af psykisk sygdom. Heller ikke skizofreni. Men for mange er medicinen en hjælp.

Et hyppigt symptom ved sygdommen er, at man ikke føler sig syg og derfor heller ikke føler, det er nødvendigt at tage medicin. Pauser i medicinen kan betyde, at symptomer forværres og fører til problemer. I værste fald, hvis man rammes af psykoser, kan der opstå situationer, som fører til tvangsindlæggelser eller kriminalitet. For nogle af dem, der føler sig udfordret af dagligt at tage tabletter, kan depotmedicinen – der gives med en sprøjte – derfor være en hjælp.

## Stabilitet

“For dem, hvor depotmedicinen er en god løsning, hører vi om færre tilbagefald, stabilitet i behandlingen og en helt anden tryghed for patienten og de pårørende. De adspurgte behandlere understreger, at det er vigtigt, at patienten og de pårørende får informationer nok til at være med til at træffe et velovervejede valg. Vores pilotundersøgelse viser, at anvendelsen spænder fra cirka 5 pct. af patienterne til næsten alle,” siger Eli Sørensen, næstformand i Skizofreniforeningen og læge.

Ligeledes lægeuddannede Janne Steinrud tilføjer, at foreningen oplever stor interesse for depotmedicin.

“I Skizofreniforeningen mangler vi tilstrækkelig viden til at besvare de henvendelser om depotmedicin, vi får. Undersøgelsen giver os en mere eksakt viden og et godt afsæt for en åben drøftelse af emnet, så vi bedre kan bidrage til at hjælpe til et bedre liv for mennesker, der er ramt af skizofreni. Derfor lavede vi undersøgelsen,” siger hun.

## Mærkesag

Blandt ulemperne ved medicin til skizofreniramte er, at der hos nogle kan opstå bivirkninger. Fx overvægt, træthed og hos enkelte problemer med diabetes eller hjertesygdomme. Dertil kommer, at depotmedicinen er dyrere end traditionelle tabletter.

Skizofreniforeningens formand Bente Friborg siger:

“For dem, der oplever bivirkninger, så er en af fordelene ved depotmedicin, at den gives af



Bente Friborg, Eli Sørensen og Janne Steinrud fra Skizofreniforeningen

sundhedspersonale. Så kan man samtidig regelmæssigt tale om eventuelle fysiske gener.

Der er også lejlighed til at drøfte andre, måske påtrængende emner, og man ved med sikkerhed, medicinen er taget.

Samfundsøkonomisk vil det mest oplagte være, at depotmedi-

cinen bliver gratis. Det er en af Skizofreniforeningens mærkesager. Hvis medicinen kan forebygge situationer med fx tvang, ekstra indlæggelser, konflikter eller kriminalitet grundet psykoser, så er den investering hurtigt tjent hjem,” pæper hun.

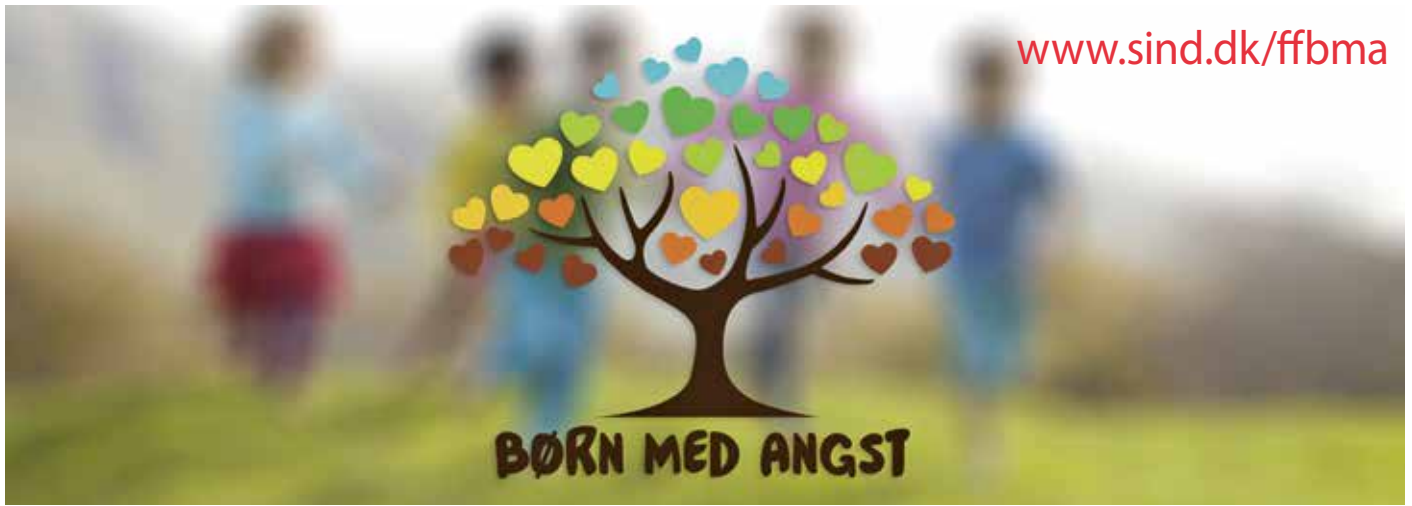
## Ny formand valgt

Ved generalforsamlingen den 15. marts i Skizofreniforeningen, der er en del af SIND, valgte den hidtidige formand Holger Steinrud efter en begivenhedsrig periode at holde en pause på et år. Han afløses af Bente Friborg, der tidligere har været formand og var med til at stifte foreningen.

Skizofreniforeningen er oprindeligt stiftet af en gruppe pårørende fra hovedstadsområdet, der kendte hinanden fra samtalegrupper. I dag har foreningen aktive fra hele landet. Generalforsamlingen blev afholdt i Kerteminde på Fyn, hvor både fynboer og jyder også deltog. Den nye bestyrelse fik 13 medlemmer, både pårørende og mennesker, der selv er ramt af skizofreni.

Essensen af beretningen på generalforsamlingen var, at Skizofreniforeningen har haft et forrygende år med mange aktiviteter og en markant vækst i antallet af medlemmer, der nu er oppe på næsten 800. Der samarbejdes med det øvrige SIND på flere områder – foreningen låner bl.a. lokaler hos SIND Frederiksberg. Se mere på [www.sind.dk/skizofreniforeningen](http://www.sind.dk/skizofreniforeningen)





## Det skal være nemmere at få hjælp som forælder

Antallet af børn, der får en psykiatrisk diagnose, er stigende, og det er svært for forældre at få den hjælp, der kan være brug for, påpegede formanden for Foreningen for børn med angst ved et debattmøde i Frederikshavn, hvor alle pladser var besat



Foto: SIND

**F**oreningen for børn med angst håber på i fremtiden at kunne hjælpe flere forældre til børn med angst, da flere undersøgelser viser, at der er et stigende antal børn, der får en psykiatrisk diagnose. Alt for mange forældre giver udtryk for, at det er svært at få den hjælp, der er behov for, når ens barn begynder at vise tegn på mistriksel og trækker sig fra hverdagens almindeligheder, som fx at gå i skole eller være sammen med sine venner. Derfor er det et af foreningens formål at hjælpe forældre til børn med angst ved at vise dem en lettere vej gennem det etablerede system.

Det var et af budskaberne, da foreningens formand Mia Kristina Hansen og psykolog Emil Rask den 30. april var inviteret en tur til SIND i Frederikshavn, hvor de to holdt oplæg for et fuldt hus i konferencsalen. Mia holder regelmæssigt foredrag i lokale SIND-afdelinger om sine egne erfaringer i forhold til at være mor til et barn med angst.

I Frederikshavn blev publikum klogere på, at følelsen af angst faktisk er en normal følelse, som vi alle har, og at den er med til at holde os i live.

“Nogle gange kan følelsen af angst blive for meget, og da det er en ubehagelig fornemmelse, så vælger man ofte at undgå den situ-

ation, der fremkalder følelsen. Det er så begyndelsen på en undgåelsesadfærd,” lød det blandt andet fra psykolog Emil Rask under oplægget.

### Angst for at miste

Mia Kristina Hansen selv fortalte om, hvordan hendes søns angst for at miste hende blev så voldsom, at han ikke slap hende af syne i flere måneder og endte med at være væk fra skolen i to år.

“Jonas fik hjælp gennem CoolKids, der er et angstbehandlingsprogram for børn, hvor man med små skridt udfordrer sin angst,” lød det fra Mia Kristina Hansen, der også fortalte, at hun selv undervejs i forløbet lærte at give slip på sine bekymringer i forhold til sønnens fremtid.

Mia understregede, at det er vigtigt som forælder at vide, at man ikke er alene, og uanset hvor belastet familien er af situationen, så kan det blive godt igen.

Tilhørerne ved foredraget var meget spørgelystne og oprettede bagefter en gruppe på Facebook for forældre med børn med angst i Frederikshavn Kommune. 20 meldte sig ind i foreningen og SIND.

## Nyt sponsorsamarbejde

*Hos Legebutikken.dk støtter vi Foreningen for børn med angst, hver gang vi sælger en bekymringsbamse fra Sorgenfresser*

Legebutikken.dk har valgt at støtte foreningen, fordi vi selv har haft angsten tæt på kroppen. Vi ved, hvor svært det kan være at være forældre til et barn med angst, og hvor svært det kan være for barnet at være i angstens greb.

Sorgenfresser-bamserne kender vi fra vores eget møde med angsten og gennem forløbet med CoolKids. Her blev bamsen brugt som et redskab til at få åbnet op for nogle af de svære følelser og tanker, som barnet bar rundt på.

Idéen med bamserne er, at man kan tegne eller skrive sine tanker ned på et stykke papir, gemme det væk i bamsens store mund og lyne lynlåsen til. Bekymringerne 'spises' af bamsen, og forældrene får mulighed for at læse sedlerne, når bamsen tømmes.

Sorgenfresser-bamserne er skøre, skæve, store og små, og de har hver deres personlighed. Men fælles for dem alle er, at de elsker at spise bekymringer og sorger, og så bruges de verden over af terapeuter og forældre som et led i kampen for en hverdag uden angst.



# Peter Lund Madsen: Alle bærer kimen til mental ubalance i sig

Psykiatriske symptomer er ikke mærkelige eller svære at forstå, påpeger den kendte læge og foredragsholder Peter Lund Madsen. Med sin nye bog "Frihedens pris. En kort historie om menneskehjernen" vil han afmystificere psykisk sygdom og fremme samtale mellem mennesker

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN



Som teenager frygtede Peter Lund Madsen selv at blive psykisk syg. Angstanfald og uvirkelighedsfølelser, der kan ramme alle danskere, grundlagde den interesse for sindslidelser og for hjernen, som siden har fyldt både arbejds- og privatlivet

Pressefoto, Lindhardt og Ringhof

Det skal nok gå alt sammen. Den følelse vokser hurtigt frem i godt selskab med Peter Lund Madsen, den kendte læge, psykiater, hjerneforsker, forfatter og foredragsholder. Uanset hvor tunge emner, der er på bordet, smitter hans engagement, empati og humor. Både i dialogen med SINDbladet og ved læselampen foran de 270 sider i Peter Lund Madsens seneste bog "Frihedens pris. En kort historie om menneskehjernen". Bogen udkommer den 6. juni.

Peter Lund Madsen har helliget arbejdslivet til at fremme eftertanken og det gode smil. Ikke blot i de kendte roller på scenen, tv og i radioen, men også i de mindre kendte roller som særdeles erfaren læge og psykiater gennem mange år. Langt over tusinde patienter har han deltaget i behandlingen af. Både i distriktpsychiatrien og på psykiatriske afdelinger. Det er erfaringerne herfra, vi som læsere får et detaljeret indblik i. Samtidig guider Peter Lund

Madsen os rundt i den menneskelige hjernes funktioner, som forskningen jo kun har blotlagt en brøkdel af.

"Med bogen vil jeg gerne bidrage til, at flere får indblik i, hvordan hjernen fungerer. Hjernens forskellige funktioner er ikke hele forklaringen på, hvordan vi har det, men det er noget af forklaringen, som kan gøre det lettere at forstå, hvad der sker," siger han.

## Tilbagefald

Målet med bogen er udover at afmystificere psykisk sygdom også at fremme dialog mellem mennesker, selvom symptomer på sygdom kan distrahere samtalen. Det vigtige er den menneskelige kontakt.

Peter Lund Madsen påpeger, at det vigtige er at se forbi sygdommen og få øje på det enkelte menneske, hvilket kan være svært, hvis man ikke selv kender til favntaget med psykiske lidelser.

"Først og fremmest handler det jo om at tale, som man gør med alle andre. Det er vigtigt at være konkret og nærværende og huske, at symptomer jo kun er lidt af personen," siger Peter Lund Madsen, som overalt i bogen nævner eksempler på mennesker, han har mødt, der er kommet sig efter psykisk sygdom. Undervejs har enkelte af dem haft turbulente oplevelser og måske tilbagefald og genindlæggelser.

"Når det er svært, skal man som pårørende, frivillig eller ansat huske, at det kunne være gået endnu værre, hvis man ikke var der," siger han. Peter Lund Madsen håber, at bogen kan bidrage til, at flere får lyst til at engagere sig i psykiatrien, hvor han generelt oplever at resultater, kultur og forskning udvikler sig i den rigtige retning.

6 Vi må finde på noget. Vi må lære os selv at give hjernen pauser, hvor den kan slappe af og finde ind til sig selv. Det bliver meget snart moderne at kede sig, det er jeg sikker på

### Normal

På bogens 270 sider hører ordet "normal" til de mere sjældne. Peter Lund Madsen skriver flere gange, at grænsen mellem syg og rask ikke er skarp, og at vi alle bærer kimen til mental ubalance i os.

Som teenager frygtede Peter Lund Madsen selv at blive psykisk syg. Angstanfald og uvirkelighedsfølelser, der kan ramme alle danskere, grundlagde den interesse for sindslidelser og for hjernen, som siden har fyldt både arbejds- og privatlivet. Han er i dag meget bevidst om, hvordan han reagerer i forskellige situationer, og hvordan hjernens sundhed kan plejes. Navnlig afslapning er afgørende vigtigt, hvilket mange har det svært med i en travl hverdag, hvor fx arbejdsmail og smartphones sjældent er langt væk.

"Vi må finde på noget. Vi må lære os selv at give hjernen pauser, hvor den kan slappe af og finde ind til sig selv. Det bliver meget snart moderne at kede sig, det er jeg sikker på," skriver han i bogen.

### Diagnoser fra A-Z

Navnlig bogens anden halvdel handler om diagnoser. Komplekse sygdomme formidles med levende eksempler og et flydende sprog. Blandt diagnoserne, der belyses, er fx autisme, Aspergers syndrom, misbrug, spiseforstyrrelser, OCD, ADHD, stress, depression, biopolar lidelse og skizofreni, der får meget plads i bogen, hvor Peter Lund Madsen også punkterer gamle, men sejlivede myter om psykisk sygdom, der stadig har godt tag i mange danskere. En af myterne er fx, at en af årsagerne til skizofreni kan være, at familien gennem barnets opvækst har haft uhensigtsmæssige kommunikationsformer. I dag har forskningen fuldstændig droppet denne hypotese, der aldrig er blevet underbygget videnskabeligt.

"Er man forældre til et barn, som udvikler skizofreni, så er det ikke, fordi man har svigtet og fejlet i opdragelsen. Det er meget vigtigt at vide," skriver han.

### Medicin eller ord

Gennem kapitlerne gør Peter Lund Madsen flittigt opmærksom på, at der kan være andre perspektiver på årsager til og behandling af psykisk sygdom end dem, han ser som psykiater.

### Anmeldelse

## Peter Lund Madsen Frihedens pris. En kort historie om menneskehjernen

Sammenfattende er bogen relevant for alle, der interesserer sig for sindslidelser og psykisk sundhed. Både erfarne læsere – eksempelvis ansatte i psykiatrien eller frivillige i organisationer – og nye på området kan i "Frihedens pris. En kort historie om menneskehjernen" finde inspiration til nye perspektiver på sygdom, dialog, samarbejde – og optimisme.

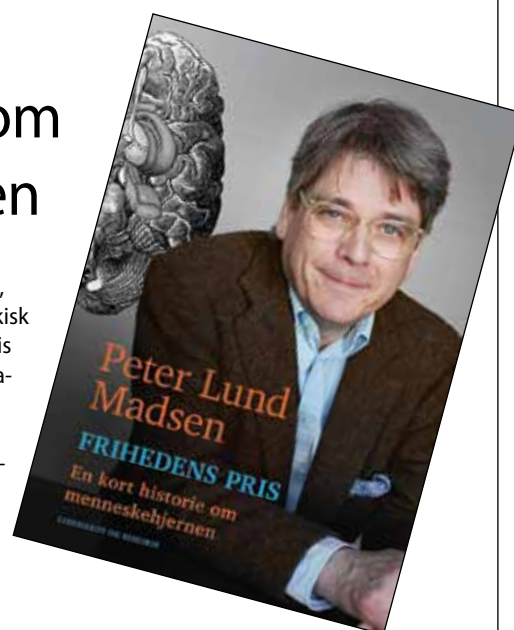


336 sider, 299 kr.

ISBN 978-87-11-48662-7

Lindhardt og Ringhof, et selskab i Egmont

Udkommer: 6. juni 2018



Generelt er han fortalende for bredt samarbejde på tværs af faggrupper og en alsidig tilgang til behandlingen. Også når det gælder medicin, hvor erfaringerne med bivirkninger og resultater er meget forskellige alt efter sygdom, præparat og dosis. I kapitlet om depressioner skriver han fx:

"Overordnet gælder det for de lette, de moderate og de svære depressioner, at medicin aldrig kan stå alene, den bør altid ledsages af udrørende og støttende samtaler. Det bliver aldrig acceptabelt at have behandlingsamtaler, der udelukkende drejer sig om bivirkninger og dosisjustering." (...) "En ting er jeg sikker på: En depression er resultatet af både hjernekemikalier og psykologi. Bruger man kun den ene af disse to veje til at forstå sygdommen, er man dømt til at fare vild."

### FAKTA

**P**eter Lund Madsen (f. 1960) er læge, psykiater, hjerneforsker, forfatter og foredragsholder. Han er kendt for sin naturvidenskabelige formidling om hjernen i tv- og radioprogrammer bl.a. Hjerne-kassen på P1 og sine vidensshow og teaterforestillinger sammen med broderen Anders Lund Madsen. Peter Lund Madsen har modtaget flere priser bl.a. Niels A. Lassenprisen 2002, Rosenkjærprisen i 2005 og Modersmål-Prisen i 2006 og er ambassadør for bl.a. OCD-Foreningen.



# Ny landsformand for SIND Ungdom:

## Det er vigtigere end nogensinde, at vi eksisterer



Theodor Gjerding er netop blevet valgt som SIND Ungdoms nye landsformand. Med ét år på bagen i bestyrelsen og en baggrund med både ADHD og lette tvangstanker tror 25-årige Theodor på, at SIND Ungdom kan meget mere

AF KLARA HAUBERG HANSEN. FOTO: SIND UNGDOM

Så længe Theodor Gjerding, 25, kan huske, har han haft udfordringer med koncentrationen, han skulle kontrollere alt, og hans hoved var fyldt til randen. Det var svært at være i skolen, lærerne syntes han forstyrrede, og han vidste ikke selv, hvad han skulle gøre.

I mange år var det sådan, før han som teenager, efter en række forskellige tests, fik konstateret en form for ADHD og lette tvangstanker.

I dag er det ikke mere end et år siden, at Theodor Gjerding blev valgt ind i bestyrelsen hos SIND Ungdom, en organisation med klubber rundt omkring i landet, hvor man som psykisk sårbar kan komme forbi og hygge, snakke og lave mad. Han kendte på daværende tidspunkt ikke til SIND Ungdom, men hans gode veninde anbefalede ham alligevel til den nu tidligere landsformand, Helge Toksvig Bjerre, da der manglede nye kræfter i bestyrelsen.

"Jeg var på det tidspunkt lige gået i gang med at lave noget politisk arbejde for min veninde, som stillede op til regionrådsvalget. Hun fortalte mig så om SIND Ungdom, og at hun havde anbefalet mig til Helge, der efterfølgende ringede og snakkede det igennem med mig," fortæller Theodor Gjerding, der i dag er rigtig glad for, at han sprang i med begge ben.

Nu, et år senere, er han nemlig lige blevet valgt som organisationens nye landsformand.

"SIND Ungdom har givet mig et fantastisk fællesskab og en hel masse gåpåmod. De frivillige er så seje og stærke, de er åbne og støtter virkelig op om en, og de er der for hinanden uanset, hvad det handler om. Den omsorg og kærlighed gør, at jeg gerne vil være med til at gøre en forskel for andre," fortæller Theodor.

### Hvad er SIND Ungdom?

SIND Ungdom består af 12 lokale klubber, der ligger rundt omkring i landet. Klubberne fungerer som et fristed for unge mellem 16 og 35 år, og det er et sted, hvor man kan møde ligesindede, uden at man bliver set som en diagnose.

Der er lige nu omkring 100 frivillige, der er rundt omkring på klubberne, for at hygge, snakke, lave mad og hvad man ellers har behov for, når man besøger klubben. Det er ikke et rådgivningssted, men der er plads til at tale om både stort og småt.

Der er typisk en til to klubaftener om ugen afhængigt af, hvor i landet det er. Man er velkommen til bare at dukke op, og det er ikke obligatorisk at deltage i de ting, der foregår i klubben.

Du kan finde information om klubberne, åbningstider og kontaktoplysninger på [www.sindungdom.dk](http://www.sindungdom.dk) eller på deres side på Facebook.



Det var Helge Toksvig Bjerre og Maria Gudme, der var med til at få Theodor med ind i SIND Ungdom



Så glad var Theodor, da han blev valgt som den nye landsformand for SIND Ungdom

### En stigende efterspørgsel

SIND Ungdom har eksisteret siden 2010, og behovet for organisationens klubber er ifølge landsformanden kun stigende.

"SIND Ungdom er et unikt tilbud til unge. Særligt fordi vi står i et samfund nu her, hvor ungdommen er mere presset end nogensinde før. Vi kunne åbne nye klubber hver uge, så meget efterspørgsel er der," fortæller han og fortsætter:

"SIND Ungdom er reelt den eneste ungdomsorganisation, der varetager psykisk sårbare unges interesser, og det kontra et samfund, hvor ungdommen er så presset, så kan man måske godt sige, at det er vigtigere end nogensinde før, at vi eksisterer."

### Tryghed og fællesskab

Det er vigtigt, at man, når man er psykisk sårbar, har et godt fællesskab omkring sig. Det havde Theodor, men det er ikke alle, der har det. Derfor er det vigtigt for organisationens nye landsformand, at klubberne derfor bliver ved med at fungere. De danner fundamentet for organisationen, og det er vigtigt, at de konstant er velfungerende og selvkørende, da de er med til at skabe tryghed og fællesskab.

Samtidig ser han en mulighed for at præge den politiske dagsorden, når der skal træffes beslutninger på området, og den vil han nu udforske.

"Jeg kunne godt tænke mig, at både bestyrelsen og de frivillige, kan være endnu mere med til at præge debatten og være et stærkere talerør end nu."

"Jeg ønsker, at vi bliver taget med på råd, når der skal laves politiske løsninger. Vi skal kunne komme med vores inputs, når der skal laves om på området, hvilket der skal, mener jeg."



# 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](http://www.sind.dk/digte_noveller_mv) 460 indlæg og 366 kommentarer

## Det dybe vand

Mine tanker er som det dybe stillestående vand i mergelgravens bund ved vintertide intet lys kan nå derned og jeg er holdt fast, som af tusind lænker og jeg er fængslet i mine egne tanker

Kun tiden kan få mig fri og jeg ved at når den tid kommer vil jeg igen kunne se lyset og mærke varmen fra solen og et lille smil  
Lagt på SINDs hjemmeside af Lis

## "Hold sammen"

Alt hvad jeg behøver  
Er lige hos mig  
Vær åben for alt mørkt og lyst  
Se det gode i andre mennesker, selv når det hele kollapser  
Jeg ser efter solen til at kysse og omfavne mig  
(I det mindste håber jeg, at solen vil se på mig)  
Fokuser på, at forbedre dit liv  
Hold sammen på dig selv  
Hold sammen på mennesker i dit liv, før de slipper væk  
Hold sammen på dig, før du bryder sammen  
Alt hvad du behøver i aften  
Er mennesker som elsker dig  
Fokuser på at forbedre dit liv  
Så langt væk  
Så langt væk  
Vær åben for alt lyst og mørkt  
Jeg ser efter solen til at kysse og omfavne mig  
Håber i det mindste at solen vil skinne på mig.  
Hold sammen.  
© Stigmata

Indsendt til SINDbladet af Kim K.

## Hegnet

Sol på min ryg  
Græs under mig  
Tusch i hånden  
Sidder og undrer mig

Hvordan kan jeg lære  
At være "normal"?  
Jeg forsøger  
Men det går galt

Jeg kunne godt bruge  
En ordentlig kur  
Så jeg ikke skal sidde  
Inde i et bur

Sol på min ryg  
Græs under mig  
Tusch i hånden  
Lukket hegn omkring mig...

Lagt på SINDs hjemmeside af Dominika

## Fanget

Jeg tabte mig selv i det psykiatriske system.  
Hvor er jeg? Hvor er jeg? Hvor er jeg?

Stemmen: "Borte!"

Den jeg var inden?  
Hvor er jeg? Hvor er jeg? Hvor er jeg?

Stemmen: "Væk!"

Jeg er ikke mit oprindelige selv.  
Hvor er jeg? Hvor er jeg? Hvor er jeg?

Stemmen: "Aldrig!"

Lagt på SINDs hjemmeside af anonym

## IGEN

Medicin, så skal jeg tage dig igen.  
Jeg kan ikke li' det,  
for du er lavet af et kemisk stof.  
Jeg tænker dog,  
at hvis der ikke  
havde stået et menneske bag,  
og fremstillet dig.....  
Ja hvis du ikke fandtes....  
hvor var jeg så i dag mon??

Jeg vil gerne tage dig,  
og dog så alligevel helst ikke.  
Bare jeg kunne undvære dig.  
Det er fuldstændig ambivalent  
for mig.

Du samler mine tanker,  
og dog ikke nok.  
Det at læse og samle mig om noget -  
vil det så gerne igen.

Medicin, jeg vil så gerne slippe dig.  
Jeg har brug for frihed – at mærke hvem jeg er!!  
latteren, fantasien, energien,  
læse, møde mennesker,  
skrive ord, som legende,  
Igen

Medicin, giv mig albuerum!!  
Vil du ikke nok slippe taget i mig??

Jeg går i en zone,  
hvor omgivelserne er  
mindre nuancerede.  
Jeg ønsker bare at se detaljer igen,  
og dufte til forskelligheder  
....det som livet er.

Medicin jeg slipper dig ikke endnu....  
Jeg ønsker bare at jeg kunne.

Lagt på SINDs hjemmeside af Annette



# www.sind.dk/webshop



## PJECER

- Skizofreni\*
- Samvær med mennesker med psykoseproblemer\*
- Værd at vide om depression\*
- Medicinhængighed – information og rådgivning om sove- og nervemedicin
- Borderline\*
- Portræt af en pårørende\*
- Bipolar lidelse hos voksne

## FOLDERE

- Vi har brug for din støtte. (Hvervefolder)\*
- Bliv frivillig i SIND-nettet\*
- Få en frivillig besøgsven fra SIND-nettet\*
- Bestil eller bliv foredragsholder\*
- Tag en bisidder med\*
- Arvefolder\*
- Valgfolder (kun download)\*
- SINDs ønsker til udviklingen af peer-støtte\*

## ANDET

- Logoclips, pose med 20 stk. 25,-
- Regnponcho til engangsbrug, SIND-logo på for- og bagside 10,-

- Lykønskningskort og specialkuvert, A7-format 10,-
- Lykønskningskort, A6-format 10,-
- Taske med SIND-logo og plads til ringbind 25,-
- Sort T-shirt med SIND-logo. Str: S-7XL 100,-
- Plasticposer med SIND-logo (295 × 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,-
- SIND-blokke, A5, 20 sider. 5 stk. 50,-
- Antistressbold 15,-
- Sort A4-mappe med SIND logo 20,-

Materialet er gratis, såfremt der ikke er angivet en pris. Materialet kan bestilles på [www.sind.dk/webshop](http://www.sind.dk/webshop)  
 Pjecer markeret med \* kan også downloades fra [www.sind.dk/brochurebibliotek](http://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](http://www.sind.dk/sind-bisiddere)



## Støt SIND

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



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

## SIND Syddanmark

[www.sind.dk/region-syddanmark](http://www.sind.dk/region-syddanmark)

### SIND Tønder

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

#### Klubaften

6. juni kl. 18.30-22.00

Pris 20 kr.

#### Klubaften

13. juni kl. 18.30-22.00

Pris 20 kr.

#### Fællesbowling Skærbæk

14. juni kl. 18.50

Pris: 25,00

#### Grillaften

20. juni kl. 18.30-22.00

Medborgerhuset Tønder

Pris: 50,00 kr.

Sidste tilmelding: 13. juni

#### Klubaften Skærbæk

27. juni kl. 18.30-22.00

Pris: 20,00 kr.

#### Fællesbowling Tønder

28. juni kl. 18.50

Pris: 25,00 kr.

#### Klubaften

4. juli kl. 18.30-22.00

Pris: 20,00 kr.

#### Lukket

11. juli og 18. juli

Lukket pga. sommerferie

#### Klubaften Skærbæk

25. juli kl. 18.30-22.00

Pris: 20,00 kr.

#### Fællesbowling Tønder

26. juli kl. 18.50

Pris: 25,00 kr.

## SIND Hovedstaden

[www.sind.dk/region-hovedstaden](http://www.sind.dk/region-hovedstaden)

### SIND Frederiksberg

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

#### Pusterum i hverdagen

Hver fredag fra d. 11. maj til d. 29. juni kl. 11.00-12.00

Kom og nyd en times stille og roligt pusterum fredag formiddag fra kl. 11-12.

Vi starter med lidt blid bevægelse, tale lidt sammen om hverdagens udfordringer, og vi slutter af med en rar afspænding. Alle kan være med og alle er meget velkomne.

Kom gerne i løstsiddende påklædning og måske en lun trøje og at par varme sokker. I skal selv have en måtte eller et tæppe med.

Pusterum i hverdagen starter op fredag den 11. maj, og løber over 8 fredage til og med den 29. juni.

Adresse: SIND Frederiksberg, L.I. Brandes Alle 1, 1956 Frederiksberg.

Der er 8 pladser på holdet og det er efter først til mølle-princippet.

Sidste tilmeldingsfrist er mandag den 7. maj på [klub35plus@gmail.com](mailto:klub35plus@gmail.com).

### SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby

[www.sind.dk/gladsaxe-gentofte-lyngby](http://www.sind.dk/gladsaxe-gentofte-lyngby)

#### Sommerhøjskole på Carlshuse.

11. juni

Kom og vær med på vores sommerhøjskole, hvor SAMVÆR, GLÆDE OG VELVÆRE er nøgleordene.

Du kan deltage i forskellige workshops. Man kan deltage enkelte dage eller alle dage, alt efter lyst og overskud. Vi afslutter sommerhøjskolen med en fest, som vi afholder i Carlshuse.

Undervejs er der: Krea værksted. Krop og mindfulness. Fortæl og skriveværksted.

NB: Har du ideer til et eller flere af de tre emner. Vil du gerne være med til, at planlægge et forløb.

Har du lyst til at stå for et, eller en del af et værksted, sammen med en anden.

Kontakt: Eva Zeuthen Andersen, [evzean@gladsaxe.dk](mailto:evzean@gladsaxe.dk) – tlf. 4012 9959 eller

Lene Philip Hansen, [lephha@gladsaxe.dk](mailto:lephha@gladsaxe.dk) – 2993 8874

Sted: Carlshuse, Carl Blochs alle 7, fra 18.6. og næste uge med. Tid: fra 10.00 til 16.00.

Frokost kan købes i cafeen på stedet.

Arr.: SIND og Frivillige for psykisk sårbare i Gladsaxe foråret 2018.

#### Bliv frivillig Motionsven for psykisk sårbare i Gladsaxe

Motionsven er et frivilligt tiltag i Gladsaxe i samarbejde med SIND og 'Frivillige for psykisk Sårbar i Gladsaxe'. Hvilken motions- eller bevægelsesform, det skal være, er helt op til dig/ jer. Det kan være f.eks. cykling, svømning, gå-ture, gymnastikøvelser derhjemme eller i et motionscenter. Vi matcher vores motionsvenner, så deres ønsker passer sammen. Du kan også vælge at deltage, når Motionsvenner arrangerer ture og hold til større sociale motionsarrangementer som f.eks. Walkathons eller Sct. Hans-løbene.

Vil du vide mere, kontakt Lise Wegener, [lisweg@gladsaxe.dk](mailto:lisweg@gladsaxe.dk) tlf. 3012 2942 eller Eva Zeuthen Andersen, [evzean@gladsaxe.dk](mailto:evzean@gladsaxe.dk) – tlf. 4012 9959.

#### Læseklubben Rødderne

Læseklubben Rødderne har kørt i samarbejde med Gladsaxe Bibliotek som et tilbud til psy-

kisk sårbare og også gerne deres pårørende. Vi læser en lille tekst og snakker om den. Kom og være med. Vi håber på at komme til at mødes igen, gerne en gang om måneden.

Arr.: SIND og Frivillige for psykisk sårbare i Gladsaxe foråret 2018.

Kontakt Eva Zeuthen Andersen, [evzean@gladsaxe.dk](mailto:evzean@gladsaxe.dk) – tlf. 4012 9959.

### SIND Helsingør

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

#### Cafémøde

20. juni kl. 13.30

Sted: Svingelport 8 A, 3000 Helsingør.

Announce

## Foreningen Drivhusfonden af 22/8 2012 uddeler legater og donationer for 2019

Fonden yder støtte til socialpsykiatriske tiltag og lignende i Odense ved uddeling af legater og donationer én gang om året.

Der udloddes 300.000 kr. i alt om året. (i særlige tilfælde op til 500.000 kr.) Mindste beløb til udlodning er 3.000 kr. Der udloddes pr. 1. januar 2019 og, *ansøgningsfristen er 1. oktober 2018.*

#### Der uddeles penge til:

- Projekter, tiltag og lignende inden for Socialpsykiatrien i Odense
- Enkeltpersoner som er socialpsykiatribrugere i Odense, og som har specielle behov fx for støtte til ferie-ophold, udvikling, kurser og lignende.

Ansøgningsskema kan rekvireres hos formand for fonden, Helle Akselbo, Krenge-rupvænget 33. 5230 Odense M. [helle.akselbo@outlook.dk](mailto:helle.akselbo@outlook.dk). (tlf: 3028 7673)

Ansøgning sendes til fondens formand på ovenstående postadresse eller mail.

Der kan forventes svar på ansøgningen januar 2019.



**REGIONSFORMAND:**

Jens Ibsen  
2327 0034  
nordjylland@sind.dk

**Aalborg og Jammerbugt,  
Mariagerfjord, Rebild og  
Vesthimmerland kommuner**

Jens Ibsen  
2327 0034  
aalborg@sind.dk

**Brønderslev**

Niels Christian Aagaard  
6061 3581  
broenderslev@sind.dk

**Frederikshavn**

Kim-Phillip Hejslet  
2570 5950  
frederikshavn@sind.dk

**Hjørring**

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

**Morsø**

Steen Jensen  
9774 2251  
sind@morsland.dk

**Thy**

Børge Kristiansen  
2041 4943  
annegrethe@sol.dk



**REGIONSFORMAND:**

Leif Gjørtz Christensen  
2096 0339  
leifgjortz@yahoo.dk

**Favrskov**

Søren Boelskifte  
2178 2942  
sb@boelplan.dk

**Herning-Ikast-Brande**

Klaus Mejner Nielsen  
2173 8519  
tammelmask@hotmail.com

**Horsens-Hedensted**

Henning Busch Højberg  
2748 3169  
henning.hojberg@gmail.com

**Nord- og Syddjurs**

Kontakt SINDs sekretariatet  
landsforeningen@sind.dk

**Odder**

Leif Gjörtz Christensen  
2096 0339  
leifgjortz@yahoo.dk

**Randers**

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

**Silkeborg**

Susan Steen  
8681 0434/2329 0434  
susanlethsteen@gmail.com

**Skanderborg**

Ellen Odgaard  
2876 7262  
skanderborg@sind.dk

**Skive**

Niels Odgaard  
4054 8009  
niels.odgaard@webspeed.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

**Aarhus-Samsø**

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



**REGIONSFORMAND:**

Anne Hvidberg Jørgensen  
2461 2009  
annehvidberg@mail.dk

**Billund**

Preben Hansen  
7534 8398  
Preben.hansen4@mvp.net

**Fredericia**

Bjørn Medom Nielsen  
2684 4703  
post@sindfredericia.dk

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

Bjarne Christensen  
2440 0411  
fyn@sind.dk

**Haderslev**

Per Vandsø Svendsen  
3134 5749  
perskatsvendsen@gmail.com

**Kolding**

Lisbeth Bennedsen  
3162 4209  
lisbeth@bennedsen.dk

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

Dorthea Rahbek Wehner  
3069 6963  
klaabygaard@mail.tele.dk

**Sønderborg**

Frede Petersen  
3023 4164  
soenderborg@sind.dk

**Tønder**

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

**Vejle**

Flemming Leer Jakobsen  
7582 5935  
flemming.leer@sindvejle.dk

**Aabenraa**

Carl-Erik Brodersen  
6133 7479  
ceb@bbsyd.dk



**REGIONSFORMAND:**

Per Harvøe  
4636 1339  
perharvøe@webspeed.dk

**Regionen organiserer  
desuden Faxe Kommune**

**Holbæk-Ods herred-Kalundborg**

Birte Bonde Bendixen  
2033 2259  
birte@bondebendixen.dk

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

Kenny Volder  
5170 5879  
Honeybon.volder@gmail.com

**Næstved**

Peer Skjold Hansen  
4159 1605  
Peer.skjold@gmail.com

**Ringsted-Sorø**

Poul Kry Poulsen  
5761 4816  
ringstedSOROE@sind.dk

**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 besøgsven eller have besøg af en? SIND-nettet findes i disse kommuner:

**AALBORG**

Helle Aagaard Petersen  
2533 8692  
hellep@sindskole.dk

**FREDERIKSHAVN-LÆSØ**

Carina Holm  
5124 4488  
carinaholm484@msn.com

**ALBERTSLUND-BALLERUP-LYNGBY-FREDERIKSBERG**

Julie Bock Andersen  
5360 2200  
sindnettet@gmail.com

**RØDOVRE**

Kirsten Falster  
3641 4904  
kirsten.falster@mail.dk

**ODENSE**

Hanne Birthe Madsen  
2749 8658  
hbm1954@hotmail.com

**SVENDBORG**

landsforeningen@sind.dk

**AARHUS**

Gitte Troelsen  
2173 0473  
sindnetaarhus@sind.dk

**SKANDERBORG-SILKEBORG**

Lise Wendelin Lauridsen  
5337 2032  
wendelin.lauridsen@me.com  
(Skanderborg tager for tiden ikke imod flere, der ønsker at få en besøgsven)

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

**Ballerup-Furesø-Herlev**  
Randi Kristensen  
2672 3102  
bfh@sind.dk

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

**København (Kommunerne København, Dragør og Tårnby)**  
Rasmus Søbæk Magelund  
5053 3971  
rasmusmagelund@hotmail.com



**SKIZOFRENIFORENINGEN**  
Bente Friberg  
2172 0112  
bentefriberg@gmail.com  
www.skizofreniforeningen.dk

**Slagelse**  
Nini Jetsmark Andersen  
3061 1387  
slagelse@sind.dk

**Bornholm**  
Morten Rasmussen  
3026 4644  
bornholm@sind.dk

**Gribskov**  
Karen Bente Rasmussen  
2298 9325  
karenbr775@gmail.com

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

**Storstrøm**  
Allan Claumarch  
2573 1217  
aclaumarch@c.dk

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

**Halsnæs**  
Linda Hansen  
2164 8868  
halsnaes@sind.dk

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



**FORENINGEN FOR BØRN MED ANGST**  
Mia Kristina Hansen  
3089 5804  
miahk@live.dk  
www.boernmedangst.dk



**REGIONSFORMAND:**  
Kirsten Elise Hove  
2326 0310  
sindhovedstaden@gmail.com

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

**Helsingør**  
Hanne Olsson  
2250 0332  
hanneolssondragoe@gmail.com

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

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

**Hillerød-Allerød**  
Kontakt SINDs sekretariat  
landsforeningen@sind.dk



Theodor Gjerding  
3137 3275  
theodor@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  
Aftale om samtale for pårørende kan træffes på den landsdækkende telefonrådgivning:  
Tlf. 7023 2750  
Mail: [info@sind.dk](mailto:info@sind.dk)

Tilbud til børn og unge, der er pårørende:  
Tlf. 4268 1800 eller mail: [js@sindspaa.dk](mailto:js@sindspaa.dk)

### Randers

Åben rådgivning hver mandag kl. 13-17 i Psykiatriens Hus, Gl. Hadsundvej 3, indg. B, 8900 Randers  
Tlf. 2047 4822  
[randers@sindspaa.dk](mailto:randers@sindspaa.dk)

### Silkeborg

Åben rådgivning og telefonrådgivning for pårørende hver tirsdag kl. 16.15-18.15  
Frivilligcenter Silkeborg, Estrupgade 4, 1.  
Tlf. 6053 6741  
[lbn@sindspaa.dk](mailto:lbn@sindspaa.dk)  
[mih@sindspaa.dk](mailto:mih@sindspaa.dk)

### 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](http://www.sindpaarørende.dk)

### SIND Randers

Anonym rådgivning efter aftale på tlf. 8640 5489 el. mail: [trine.juel@elromail.dk](mailto:trine.juel@elromail.dk)  
Mandage mellem kl. 16-18 i Randers Sundhedscenter, Thors Bakke, Biografgade 3, 8900 Randers C.  
[www.sindiranders.dk](http://www.sindiranders.dk)

### Aalborg

SINDs Pårørende (Aalborg, Himmerland og Jammerbugt) tilbyder anonym rådgivning efter aftale i Foreningshuset, Galstersgade 3, Nørresundby.  
Kontakt  
Magda Bazuin [mafic@mail.dk](mailto:mafic@mail.dk)  
Tlf. 2884 1464  
Grete Tolstrup [gt.kt@mail.tele.dk](mailto:gt.kt@mail.tele.dk)  
Tlf. 9839 1384

### STOPPESTEDET

Jernbanegade 24B, 5000 Odense C  
Tlf. 6619 0326  
[www.stoppestedet.dk](http://www.stoppestedet.dk)  
[info@stoppestedet.dk](mailto:info@stoppestedet.dk)

### PSYKOLOGISK RÅDGIVNING – SIND I KØBENHAVN

Rådgivning, samtaler og grupper for pårørende og psykisk sårbare.  
Åben personlig og telefonisk henvendelse tirsdage og torsdage kl. 17-19.  
[raadgivningen@sind-kbh.dk](mailto:raadgivningen@sind-kbh.dk)  
Åben rådgivning for pårørende mandage kl. 16-19.  
Slotsgade 2, 2. tv., 2200 Kbh N.  
Tlf. 3536 0904  
[www.sind-kbh.dk](http://www.sind-kbh.dk)

### BENZO RÅDGIVNING

Information og rådgivning om afhængighed af sove-/nervemedicin  
[www.benzo.dk](http://www.benzo.dk)  
Mandag-torsdag 18-20 onsdag 9-11  
7026 2510

### ÅBEN ANONYM RÅDGIVNING HILLERØD

Personlig eller telefonisk henvendelse SIND-Huset, Milnersvej 13 B  
3400 Hillerød  
Tirsdage 16-18, torsdage 15-18  
Telefonsvare udenfor åbningstiderne 4826 7888 eller [raadhillerod@sind.dk](mailto:raadhillerod@sind.dk)

### PSYKOLOGISK RÅDGIVNING FREDERIKSBERG

Onsdag 17-18  
2349 0201

### PSYKOLOGISK RÅDGIVNING HJØRRING LOKALAFDELING

Gratis anonym rådgivning hver torsdag kl. 16-18, Østergade 9 i Hjørring.  
Tlf. 2383 1184.  
Vores tilknyttede præst kan kontaktes på tlf. 9896 0398.  
For aftale om bisidder eller besøgsven, kontakt:  
Tlf. 2926 2053  
Tlf. 2383 1184  
Tlf. 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 200 kr. om året støtter du bl.a. indsatsen for op-

lysning 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](http://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](http://www.sind.dk/bliv-medlem). Klikker du på "bestil", dukker muligheden automatisk op.

**Post**

**3**

- Hvis du ønsker at betale via indbetalingskort 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 2018.
- 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