



# SINDbladet

Nr. 3 | Juni 2019 | SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed

**24-årige Lara er besøgsven:**  
"Jeg synes, det er ret fantastisk, at jeg får lov til at møde et helt nyt menneske"

**Valgkampens sidste dage**

Folkemøde | Recovery | Misbrug

# Svigt i almenpsykiatrien er ofte en del af forklaringen, når patienter ender i retspsykiatrien



Foto: Niels Åge Skovbo

**SIND** – og andre organisationer – har i årevis peget på, at psykiatrien ofte er medansvarlig, når mennesker med en psykisk lidelse bliver så syge, at de begår kriminalitet og får en foranstaltningsdom. Nu dokumenterer en undersøgelse forholdene.

AF KNUD KRISTENSEN, LANDSFORMAND

**L**ad mig starte med at slå fast, at kun en meget lille andel af mennesker med psykiske lidelser begår kriminalitet – og kun en lille andel af de begærede lovovertrædelser handler om alvorlig personfarlig kriminalitet.

Så det, jeg her skriver, må ikke forstås sådan, at jeg eller SIND mener, at mennesker med psykiske lidelser er farlige. Det er de ikke.

Men det er et faktum, at der er mennesker, der på grund af psykose/sindssygdom begår kriminalitet.

Personer, der på gerningstiden er utilregnelige på grund af sindssygdom (eller tilstande, der må ligestilles hermed), straffes ikke. I stedet kan retten træffe bestemmelse om anvendelse af andre foranstaltninger (end straf), der findes formålstjenlige for at forebygge yderligere lovovertrædelser.

Antallet af retspsykiatriske patienter er steget voldsomt de senere år, og der er nu mere end 4.000 retspsykiatriske patienter i Danmark.

I forbindelse med medieomtale af enkelt-sager har SIND ofte peget på, at lovovertrædelser måske kunne være undgået, hvis den pågældende havde fået tilstrækkelig hjælp i psykiatrien i perioden forud for lovovertrædelser.

Vi har udtrykt det på den måde, at almenpsykiatrien i virkeligheden 'producerer' retspsykiatriske patienter.

Tilbage i 2011 påviste den såkaldte havarikommission, at der i syv ud af ti sager om personfarlig kriminalitet var begået fejl. Hvis fejlene ikke var blevet begået, kunne kriminaliteten måske være undgået.

Nu har en ny rapport fra Retspsykiatrisk Klinik i Justitsministeriet gennemgået et meget stort antal sager. I alt har man foretaget en systematisk beskrivelse og vurdering af 218 ambulante mentalklæringer fra andet halvår af 2016.

Undersøgelsen viser, at en stor del af de mentalobserverede er vurderet til at have modtaget utilstrækkelig behandling op til den kriminelle handling, og det vurderes, at den utilstrækkelige behandling er en risikofaktor for kriminaliteten.

Helt konkret vurderes det i 162 (74 pct.) af sagerne, at den pågældende havde fået utilstrækkelig psykiatrisk behandling. Blandt de 13, der var sigtet for drab eller drabsforsøg, vurderes det, at der havde været utilstrækkelig behandling i 11 (85 pct.) af sagerne.

For de 162, som er vurderet til ikke at have modtaget tilstrækkelig behandling, er det også vurderet, hvori den utilstrækkelige behandling bestod.

Blandt de mest udbredte fejl var manglende indlæggelse/for tidlig udskrivelse, utilstrækkelig medicinsk behandling og utilstrækkelig opfølgning (fx ved udeblivelser).

I 90 pct. af sagerne pegede man på manglende indlæggelse/for tidlig udskrivelse.

Disse fejl er ikke overraskende, men naturligvis helt uacceptable.

Mere overraskende er det (i hvert tilfælde for mig), at det i hele 43 pct. af sagerne viser sig, at der er manglende relevant diagnosticering. Patienten er altså ikke udredt, eller der er stillet en forkert diagnose.

I halvdelen af sagerne har der endvidere været tale om utilstrækkelig social støtte (fx manglende bolig og/eller mangel på professionel støtte).

I 54 pct. af sagerne har der været tale om misbrug, som har haft betydning for kriminaliteten. I 88 pct. af disse tilfælde har misbrugsbehandlingen været utilstrækkelig.

Der er altså al mulig grund til at tale med store bogstaver her.

Utilstrækkelig eller manglende behandling har gjort et stort antal patienter til kriminelle – med store omkostninger for både ofre, patienter og familier.

Rapporten bør føre til, at der rettes op på de beskrevne alvorlige svigt i almenpsykiatrien.



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

**Udgiver**  
SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed  
Blekinge Boulevard 2,  
2630 Taastrup  
Tlf.: 3524 0750  
[www.sind.dk](http://www.sind.dk)  
landsforeningen@sind.dk  
Mandag-torsdag kl. 10-14  
Fredag kl. 10-13

**Redaktør**  
Henrik Harring Jørgensen

**Redaktion**  
Knud Kristensen  
(ansvarshavende), Dorte Hangst,  
Jens Chr. Kristensen, Niels Chr.  
Jensen, Niels Vogensen og  
Ingelise Svendsen.  
[redaktionen@sind.dk](mailto:redaktionen@sind.dk)

Følgende har også bidraget:  
Eva Rose Waldorff, Mia Kristina  
Hansen, Rasmus Damkjær,  
Monica Lorenzo Pugholm, Pia  
Konstantin Berg, Rasmus Søbæk  
Magelund og Søren Magnussen.

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](mailto: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**  
Monica Lorenzo Pugholm

Layout: SIND/bia

#### SINDs ambassadører

Foto: Det Sociale Netværk  
Poul Nyrup RasmussenFoto: Circus Benneveis  
Diana BenneweisFoto: Morten Germond  
Mathilde Falch

#### Materiale til bladet

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

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

**Abonnement**  
Kr. 280 årligt.

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

**Tryk**  
KLS PurePrint

**Oplag**  
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.



Foto: Franne Voigt

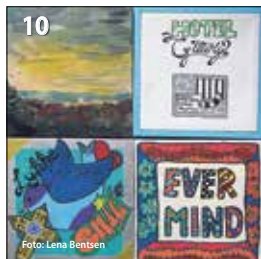
SIND arbejder for sundhedsfremme gennem trivsel, forebyggelse og recovery.



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







## I DETTE NUMMER

- /8 SINDbladets læsere efter sygdom: Tag en dag ad gangen og giv ikke op**  
Vil du give et håb videre? Efter vores efterlysning i sidste blad, på Facebook og Instagram har SIND fået mange personlige solskinshistorier på [www.sind.dk/recovery](http://www.sind.dk/recovery) om at komme sig efter psykisk sygdom. 60 pct. af historierne handler om depression.
- /10 Skulderklap til SIND fra arresten i Aalborg**  
At male er at mærke følelser få form og farve. Også i arresten i Aalborg, hvor indtægterne fra salg af de indsatte malerier i år går til SIND.
- /12 SIND har været med til at starte populær kiosk og café**  
Caféen på psykiatrisk afdeling på det nye hospital i Skejby er ikke nogen helt almindelig café. Den er nemlig stort set drevet af medarbejdere i skånejob, som selv er i berøring med psykiatrien, og det har vist sig at være en succes: De fleste får det bedre af at være en del af café-fællesskabet.
- /14 På Orion bliver du ikke smidt ud**  
Dialog. På botilbuddet Orion i Hillerød bruger rigtig mange beboere enten stoffer eller alkohol. Det har været accepteret i hele botilbuddets levetid. Men førhen var rusmidler på "tålt ophold", men nu forsøger personalet i stedet at spørge nysgerrigt ind til brugen.
- /16 24-årige Lara er besøgsven**  
I 13 kommuner findes SIND-nettet, der matcher besøgsvenner og mennesker, som er psykisk sårbare.

- /17 Mød SIND på Værestedet i Allinge under Folkemødet**  
12 debatter afvikles hos SIND i Vestergade 1-3 ved årets Folkemøde den 13.-16. juni. Dertil kommer SIND-deltagelse i en håndfuld events hos andre arrangører. Der bliver derfor mange muligheder for at følge landsforeningen i Allinge eller hjemmefra via Facebook og andre medier.
- /20 Forebyg stress: Stå af præstationsræset og giv dig selv plads til at begå fejl**  
Unge er mere pressede end nogensinde før. Otte ud af ti gymnasieelever føler enten ofte eller af og til stress, viser en undersøgelse fra Center for Ungdomsstudier – og meget tyder på, at en del af årsagen kan findes i de unges kamp for at klare alting til perfektion.
- /22 Medicinmænd og patientforeninger supplerer psykiatrien i Senegal**  
De fleste afrikanske lande bruger under en pct. af deres sundhedsbudget på psykiatrien. Støtten, landene modtager fra resten af verden, har større fokus på bekæmpelse af fx HIV/AIDS, diarré og malaria. Det gælder også i Senegal, som Rasmus Søbæk Magelund, der er frivillig i SIND Mental Health, har besøgt.
- /31 Valgkampens sidste dage: Du kan stadig gøre en forskel**  
Fakkeltoptog søndag den 2. juni: Tænd et lys i mørket for psykiatrien.

## FASTE RUBRIKKER

- /02 Leder**
- /02 Kolofon**
- /04 SIND i medierne**
- /6 Sæt x i kalenderen**
- /11 Støt SIND**
- /25 Digte**
- /26 Bøger**
- /27 Foreningen for børn med angst**
- /28 Skizofreniforeningen**
- /29 SIND Ungdom**
- /30 Webshop**
- /31 Lokalnyt**
- /34 Regions- og lokalformænd**
- /34 SINDs udvalgsformænd**
- /34 SIND-nettets koordinatører**
- /35 Landsdækkende SIND-aktiviteter**
- /35 SINDs rådgivninger**
- /36 Meld dig ind i SIND**

## Spørgeskema: Vil du give et håb videre?

Er du kommet på den anden side af store udfordringer grundet psykisk sygdom – enten personligt eller som pårørende? Så kan din historie måske være god at læse for andre, der lige nu står midt i store problemer.

Mange er hver uge i berøring med SIND, når livet gør ondt. Men der er også mange positive historier, som vi gerne vil dele på vores hjemmeside og i vores blad. Hvis du har erfaringer, der kan hjælpe andre, er du meget velkommen til at bruge nogle minutter på [www.sind.dk/recovery](http://www.sind.dk/recovery).

Dit svar er anonymt, og vi offentliggør heller ikke navne på andre, hvis du skriver dem ind i din tekst.

Vi bestræber os de kommende måneder på at bringe så mange historier som muligt, men kan ikke love, at alle kommer med. På forhånd tak, hvis du deler et håb med andre via SIND.

Har du spørgsmål til SIND, er du velkommen til at kontakte os via [landsforeningen@sind.dk](mailto:landsforeningen@sind.dk)

## SIND i medierne: Massiv omtale af psykiatriens problemer

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

I ugerne op til udskrivelsen af valget til Folketinget fyldte kritik af rammer og ressourcer i psykiatrien meget i medierne. Kritikken bredte sig over flere medier, spaltmillimeter og indslag end de foregående måneder i 2019.

Årsagen var navnlig to artikler. Dels Politikens omtale den 24. april af en hidtil hemmeligholdt rapport om, at utilstrækkelig psykiatrisk behandling ofte går forud for alvorlig kriminalitet begået af mennesker, er ramt af psykisk sygdom. SIND-formand Knud Kristensen betegnede omfanget af utilstrækkelig behandling som rystende. Derudover zoomede Jyllands-Posten den 3. april ind på, at der i VLAK-regeringens forslag til sundhedsreform var for få midler til nye intensive sengepladser.

Kritikken bidrog til at fordoble medieomtalen af SIND i april sammenlignet med måneden før og gav et godt afsæt for arbejdet med at sætte psykiatrien på dagsordenen op til valget.

Husk, at du altid kan følge med i SINDs medieomtale via hjemmesiden eller Facebook. Du finder siden ved at klikke på linket øverst på forsiden af [www.sind.dk](http://www.sind.dk).



Foto: www.colourbox.com

### DR: Mange skriver #brydtabuet på sociale medier

(27. april) Gennem foråret har mange brugt hashtagene #brydtabuet og #duerikkealene på de sociale medier. Det kan være tabubelagt at tale åbent om psykiske problemer, men mange står frem.

SIND-formand Knud Kristensen ser positivt på udviklingen.

”Det er også med til at gøre andre opmærksomme på, at de ikke er de eneste, der har det på den måde. Og det er med til at give folk en fornemmelse af, at det er okay og nok skal gå,” siger han.

### Politiken: Flere udsættes for tvang

(24. april) Et stigende antal patienter udsættes for tvang. Det viser Sundhedsstyrelsens årsrapport for 2018. Styrelsen mener, at det ikke er realistisk at nå det politiske mål om at halvere tvangen i 2020 sammenlignet med niveauet i 2013.

SIND-formand Knud Kristensen er bekymret over udviklingen:

”Det er dybt problematisk, at psykiatrien er så underdrejet, at tvang bliver nødvendig. Ingen læger bruger tvang mod patienterne for sjov. Men psykiatrien er så fuld af svigt, at mange patienter kommer så langt ud, at det bliver nødvendigt at tvinge dem,” sagde han.

### Berlingske: Afslag på adoption grundet antidepressiv medicin

(28. april): En ansøgning fra et ægtepar om at blive adoptivforældre endte med et afslag, fordi manden tager antidepressiv medicin. Den 41-årige mand, der har taget medicin gennem 23 år, vurderes af eksperter – bl.a. den tidligere formand for Psykiatrifonden Anne Lindhardt – til at være egnet som far.

SIND-formand Knud Kristensen er uenig i afslaget.

”Der står ingen steder i reglerne, at man ikke må adoptere, hvis man har en psykiatrisk diagnose. Alene det, at man

får medicin, er efter min mening ikke en lovlig grund til at få et afslag,” sagde han.

Knud Kristensen efterlyste en lovændring, så tidligere patienter, der gennem længere tid ikke har haft symptomer, kan blive erklæret raske af en psykiater.

### Politiken: Utilstrækkelig behandling forud for flere drab og drabsforsøg

(24. april) Flere medier anvendte ”breaking news”-grafik, efter Politiken omtalte en på det tidspunkt endnu ikke offentliggjort rapport fra Retspsykiatrisk Klinik under Justitsministeriet. Den omfattende rapport belyste 218 mentalerklæringer fra retssager, hvor mennesker, ramt af psykisk sygdom, var anklaget for drab, drabsforsøg og anden kriminalitet. I 74 pct. af sagerne havde personen, der var anklaget, fået utilstrækkelig psykiatrisk behandling, lød en af konklusionerne. I rapporten blev det påpeget, at behandlingen i psykiatrien i disse tilfælde har været mangelfuld.

SIND-formand Knud Kristensen sagde til Politiken:

”Det er rystende, at vi tilbyder mennesker med alvorlig psykisk sygdom så ringe behandling, at nogle af dem ender med at blive drabsmænd eller begå anden personfarlig kriminalitet. Man skal bedømme et samfund på, hvordan det behandler sine svageste. Her er det danske samfund dumpet med et brag. Og det er selvfølgelig helt utilstedeligt over for ofrene.” (Se også lederen side 2 – red).

### DR Østjylland: Nye rammer skaber mere ro i retspsykiatrien

(2. april 2019) Det nybyggede universitetshospital i Skejby ved Aarhus rummer også den retspsykiatriske afdeling, der tidligere lå i Risskov. De nye lokaler er lysere og byder bl.a. på bedre plads. 44-årige Chris, der er patient på afdelingen, mener, at den mere moderne indretning har skabt mere ro.

Statistikken viser også, at antallet af eksempler på vold, trusler og chikane er næsten halveret sammenlignet med sidste år.

SIND-formand Knud Kristensen håber, den positive udvikling fortsætter.

”Alene det, at gangene er lidt bredere, betyder, at man kan komme forbi hinanden, uden at få krænket sin privatsfære for meget,” sagde han til DR Østjylland.



## Berlingske: For få ressourcer

(29. april) Berlingske og 25 andre medier omtalte i slutningen af april SINDs kommentar til, at omfanget af tvang i psykiatrien falder langsommere end ventet. Det viser nye tal fra Sundhedsstyrelsen. SIND-formand Knud Kristensen pegede især på manglende ressourcer som årsag til udviklingen.

“For det første er der ikke tilstrækkelige ressourcer. For det andet har der også nogle steder været for lidt fokus på det. Det peger Sundhedsstyrelsens rapport også klart på. Hvis ikke ledelsen er dedikeret til det, så siver det let ned gennem organisationen, at det ikke er så vigtigt,” sagde han om tvang.

## Århus Stiftstidende: Færre tilbud

(27. april) I Aarhus bliver der længere og længere mellem kommunens tilbud til mennesker, der er ramt af psykisk sygdom. Flere åbne kontaktsteder er lukket gennem de seneste ti år. Derfor skal borgerne rejse længere for at finde et tilbud.

SIND-formand Knud Kristensen betegnede udviklingen som en markant forringelse.

“Nærhed til psykiatrien betyder rigtigt meget for især de svageste mennesker i den store gruppe århusianere med psykiske udfordringer. De magter ikke at omstille sig til et nyt tilbud på en ny adresse, der oven i købet kræver rejsetid i offentlig transport som bybus,” sagde han til Århus Stiftstidende.

## DR Nordjylland: Manglende støtte til specialklasser

(2. maj) Trods en diagnose er det muligt at få en studentereksamen. Især hvis gymnasiet tilbyder specialklasser for unge med særlige behov. Men meget få gymnasier får godkendt deres ansøgninger til ministeriet om at etab-

lere særlige klasser. Her er bl.a. færre elever, mere plads og særlig afskærmning, hvilket fremmer fordybelse.

SIND-formand Knud Kristensen efterlyste ressourcer til flere specialklasser.

“I vores optik burde alle unge uanset psykiske problemer have krav på at få en ungdomsuddannelse,” sagde han til DR.

## TV 2 News: Forslag om at forpligte kommuner til at hjælpe angstramte børn

(14. april 2019) Mia Kristina Hansen, formand for Foreningen for børn med angst, bakkede på TV2 News op om et forslag fra SF om, at kommunerne skal forpligtes til at hjælpe børn med angst.

Hun tilføjede, at kommunen, skole og andre instanser i dag ofte ikke anerkender, at barnet har angst. I stedet rettes fokus på forældrene og på, om de er gode nok til at opdrage deres barn, hvorfor der er eksempler på, at barnet får hjælp for sent.



## Ugeavisen Svendborg: SIND Ungdom er åbnet

(2. april 2019) Også i Svendborg kan unge mellem 16 og 35 år nu mødes hos SIND Ungdom. Torsdage i ulige uger byder foreningen velkommen på Skovbrynet 1.

Klara, der er frivillig i SIND Ungdom, understregede i Ugeavisen Svendborg, at alle er velkomne:

“Alle vil blive mødt med forståelse, respekt og anerkendelse. Vi ønsker at skabe et frirum, hvor vi tør tage den svære samtale,” sagde hun.

## DR Nordjylland: Bæltefikseret i 13 måneder

(31. marts 2019) Mange medier omtalte den ulykkelige sag, DR Nordjylland først publicerede, om, at en ung psykiatrisk patient havde ligget fastspændt til sin seng i 13 måneder.

Patienten burde være indlagt på den særlige institution Sikringen i Slagelse, men her var ikke plads. Derfor havde han været bæltefikseret i mere end et år. Undervejs havde lægerne cirka 1.200 gange vurderet, at manden var for syg til at få løsnet sin tvangsfiksering.

Sagen har rystet SIND-formand Knud Kristensen. Han beskrev det som uhyggeligt, at patienter kan ligge fastspændt så længe grundet pladmangel.

Efter sagen kom frem i medierne, har patienten fået plads på Sikringen.

## Jyllands-Posten: Hård kritik af forslag til sundhedsreform

(4. april 2019) På Jyllands-Postens forside kritiserede SIND og flere andre organisationer VKLA-regeringens forslag til sundhedsreform grundet de beskedne beløb til forbedringer af psykiatrien.

Fx svarede beløbet, der var afsat til nye intensive sengepladser, på landsplan blot til 30 senge. “En dråbe i havet,” sagde SIND-formand Knud Kristensen.

Announce

## BenzoRådgivningen

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

Hensvisning 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



## 13.-16. juni: Folkemøde på Bornholm

Også i år er SIND en af de flittige arrangører på Folkemødet. På midtersiderne i dette blad, på vores hjemmeside og på Facebook kan du læse mere om de 12 arrangementer, SIND afholder i Værestedet, Vestergade 1-3.

Derudover er SIND med på podiet ved mange andre arrangementer. Hvis du klikker ind på [www.program.folkemoedet.dk](http://www.program.folkemoedet.dk) og søger på SIND eller navne på frivillige fra SIND, kan du fx se, at vi også er med hos Det Sociale Netværk, hos Code of Care, i Meningsministeriet og hos TV 2 Bornholm. Du kan også se omtale af nogle af arrangementerne på [www.sind.dk/fm2019](http://www.sind.dk/fm2019).



Foto: SIND



© Kort bragt med tilladelse fra Folkemødet

SIND afholder arrangementer på Værestedet i Vestergade 1-3. K18 i Folkemødets kalendersystem. Vestergade er en sidegade til Pilegade overfor kirken på Kirkepladsen i Allinge

## 13. juni: Skulderklap til SIND-frivillig

Erik Mønsted Pedersen er blandt de blot tre nominerede til årets "ildsjælspris". Gennem maj måned har der været mulighed for at stemme på kandidaterne via de sociale medier. Vinderen afsløres torsdag den 13. juni ved et stort arrangement på Folkemødet hos SundhedsParlamentet.

'Ildsjælprisen' uddeles til en person fra en patientforening, som har udvist særlig gejst



Fotos: SIND

og højt engagement i sit arbejde til fordel for andre.

Blandt mange kandidater blev Erik valgt af flere årsager. Med smittende smil og energi er han fx engageret i SIND Aarhus-Samsø, i SIND Midtjylland og i at hjælpe studerende med psykiske problemer gennem studierne.

### Tag styringen

*(Indlæg på [www.sind.dk/recovery](http://www.sind.dk/recovery) fra en kvinde, der efter ti år med hyppige indlæggelser nu har haft tre gode år i træk)*

Jo før du tager styringen og tør presse dig selv (indenfor rimelighedens grænser), jo før vil du styre dine symptomer og ikke omvendt.

### Frustration

*(Indlæg på [www.sind.dk/recovery](http://www.sind.dk/recovery) fra en mor til en datter i 20'erne, der har været syg i seks år)*

At være forældre til en voksen søn eller datter med psykisk sygdom er utrolig svært, da man gerne vil hjælpe, men ikke kan. Det er svært at få den fornødne hjælp fra det offentlige. Man skal hele tiden være på forkant med, hvad der er brug for. Det kunne være dejligt, hvis jeg bare kunne være forældre og ikke behandler for mit barn. For så kunne vi også være noget for de andre søskende i familien, som også bliver berørt af situationen.

### PTSD

*(Indlæg på [www.sind.dk/recovery](http://www.sind.dk/recovery) fra kvinde der føler, hun nu er godt på vej i livet, efter tidligere at have været ramt af angst, stress og depression)*

Jeg har taget alle mine minder i brug for at blive til den, jeg er. Lad folk lære dig at kende, før du giver dem lov at bedømme dig.



## 23.-29. juni: Helt udsolgt på SIND Sommerhøjskole

**A**llerede i april var ventelisten meget lang til SIND Sommerhøjskole. Også i år er interessen høj for at deltage i det populære ferietilbud, som afholdes for 13. år i træk. Hvert år mødes 60 sommerhøjskoledelegerede på Brenderup højskole til en uge med debat, undervisning og hygge.



Foto: SIND

Vi glæder os til at fortælle om højskolen i næste SINDblad. Du kan også se historier på SINDs side på Facebook.

Hvis du er interesseret i at deltage i næste års sommerhøjskole, så hold øje med SINDbladet eller klik ind på [www.brenderuphøjskole.com](http://www.brenderuphøjskole.com).

## 10. oktober: Sindets Dag 2019



Modelfoto: www.colourbox.com

**S**iden World Federation of Mental Health, som SIND er medlem af, i 1992 tog initiativ til den første World Mental Day, er der én gang om året blevet sat stærkt fokus på psykisk sygdom og psykisk sundhed i hele verden den 10. oktober. Og 2019 bliver naturligvis ingen undtagelse.

Igen i år danner den 10. oktober nemlig baggrund for Sindets Dag, og i år er dagens tema forebyggelse af selvmord.

I SIND bliver dagens emne naturligvis markeret med arrangementer og aktiviteter i vores lokalafdelinger. Forebyggelse af selvmord er et væsentligt emne, og forhåbentlig kan vi i SIND inspirere endnu flere til at arbejde aktivt med forebyggelse.

Du kan løbende følge med i, hvilke aktiviteter SIND arrangerer og deltager i, ved at besøge vores aktivitetskalender på hjemmesiden og vores Facebook-side.

## 10. oktober: Konference om tandpleje på Christiansborg

**N**ogle typer medicin kan give mundtørhed, som kan skabe alvorlige tandskader, hvis det ikke behandles.

Oveni kan misbrug forværre problemerne. Til oktober bliver der på Christiansborg afholdt en landskonference om sårbare og socialt udsatte borgeres tandpleje – eller mangel på samme

Konferencen, "ONDT I TÆNDERNE HAR SOCIAL SLAGSIDE – HVORDAN GØR VI DET BEDRE?", afholdes af Forum for Ældre- og



Modelfoto: www.colourbox.com

Socialtandpleje i samarbejde med Danske Handicaporganisationer (DH), Gebistro (Randers), Landsindsatsen Én Af Os og SIND.

Du kan læse mere om konferencen under menupunktet "begivenheder" på SINDs side på Facebook. Her finder du også information om pris og tilmelding.

## 5. oktober: Psykiaritopmøde i Imperial Biografen

**H**usk at sætte kryds i kalenderen den 5. oktober, hvis du gerne vil være en af de 1.000 deltagere, der gratis deltager i Psykiaritopmødet. Mødet, der afholdes i Imperial Biografen i København, suppleres med workshops i nærheden med god tid og plads til dialog i små grupper.

Se mere senere på året på [www.psykisksaarbar.dk](http://www.psykisksaarbar.dk).



Foto: Det Sociale Netværk

# SINDbladets læsere efter sygdom: Tag en dag ad gangen og giv ikke op

Vil du give et håb videre? Efter vores efterlysning i sidste blad, på Facebook og Instagram har SIND fået mange personlige solskinshistorier på [www.sind.dk/recovery](http://www.sind.dk/recovery) om at komme sig efter psykisk sygdom. 60 pct. af historierne handler om depression

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

**D**epression, angst og ensomhed. Blandt de historier, SIND har modtaget på [www.sind.dk/recovery](http://www.sind.dk/recovery) efter vores efterlysning i sidste blad, er disse tre emner de mest udbredte. Også psykisk sårbarhed, stress og samlivsproblemer fylder meget hos de læsere af SINDbladet, som har delt deres erfaringer med 25 forskellige temaer.

Hver tredje af deltagerne er pårørende til et familiemedlem, en ven eller kollega ramt af psykisk sygdom eller sårbarhed. Mange af de pårørende har også selv fået psykiske udfordringer, mens de skulle støtte andre. Men uanset om man er pårørende eller selv ramt af sygdom, så rummer historierne meget livsglæde og optimisme i dag, på den anden side af sygdommen.

Du kan se nogle af historierne her. Når SINDs nye hjemmeside går i luften senere på sommeren, kan du læse endnu flere bidrag. Hvis du selv har en historie, er du meget velkommen til at dele den på [www.sind.dk/recovery](http://www.sind.dk/recovery).

## Jeg håber, at min historie kan skabe blot en lille spire af håb for andre

*Af 34-årig kvinde, der efter flere end 20 indlæggeser nu har et godt liv: Gift, gård-ejer, medicinfri og snart i gang med en uddannelse.  
(Forkortet af redaktionen)*

Jeg har siden de tidlige teenageår kæmpet med misbrug, depressioner, angst og socialfobi, psykoser, der senere blev diagnosticeret som paranoid skizofreni. Jeg har altid følt mig meget anderledes og ensom.

Jeg har kæmpet en brav kamp og ikke mindst med, hvordan man jonglerer med livets små og store op og nedture, når man knap nok kan komme ud af sengen.

Jeg er i dag fri af antipsykotisk medicin, som jeg har været på, siden jeg fik diagnosen. Jeg har min angst og socialfobi under kontrol og er det, man vil betegne som symptomfri og velfungerende. Jeg troede aldrig, jeg ville nå her til, hvor jeg er i dag.

Hvis der var en, der havde fortalt mig dengang, jeg havde det allerværst, at når jeg var 34 år, ville jeg være gift, eje gård, starte uddannelse, planlægge børn, være 'rask' og medicinfri og have udsigt til uddannelse: Så havde jeg nok sagt til dem, at de skulle have en seng inde på afdelingen ved mig. For det er ud over min vildeste fantasi! Men jeg håber, at min historie kan skabe blot en lille spire af håb for andre. For det var det, der hjalp mig, sammen med et fantastisk netværk, nogle dejlige livlinere, motivation i store doser og viljen til selv at kæmpe og tage imod den hjælp, jeg blev tilbudt.

## I dag har jeg et godt liv

*Indlæg på [www.sind.dk/recovery](http://www.sind.dk/recovery) fra en kvinde, der både er pårørende og selv ramt af sygdom*

Jeg har diagnoserne ADHD og bipolar. Jeg er uddannet pædagog og har to børn. Den ene har Aspergers Syndrom og andre psykiske problemer. Jeg havde en hverdag med et fast arbejde, aktiv fritid, familie og frivilligt arbejde. Men en dag på arbejde brændte jeg fuldstændig sammen, rystede og græd. Jeg tog hjem og kom aldrig på arbejde igen. I dag har jeg fået tilkendt førtidspension og har fyldt min hverdag med hest, kreativitet, gode venner og familien. Jeg har i dag et godt liv med både gode dage og dage, hvor jeg bare vil være hjemme.

Vendepunktet til at nå dertil, hvor jeg er i dag, var min bo-støtte. I starten bar hun mit liv og mit håb om, at det nok skulle blive bedre. Hun lyttede, snakkede og hjalp og guidede, og som årene gik, fandt jeg mit fodfæste igen.

## I dag hjælper jeg andre efter flere år med sygdom

*Indlæg på [www.sind.dk/recovery](http://www.sind.dk/recovery) fra 53-årig kvinde, der er aktiv i SIND*

Jeg kom helt ned i 7. kælderetage, da jeg blev ramt af chok, som medførte en depression, der gjorde, at jeg måtte sygemeldes. Dagen efter min sygemelding kom min opsigelse fra min arbejdsgiver. Selvom jeg havde det dårligt, så kæmpede jeg en erstatningssag igennem i by- og landsretten og blev hængt ud i offentlige medier af min tidligere arbejdsgiver. Jeg har i dag otte psykiatriske diagnoser, bl.a. PTSD og ADHD. Efter at have været syg i flere år, så er jeg i dag aktiv med frivilligt arbejde, fx som bisidder og mentor for andre, der er psykisk syge, som jeg via mine egne erfaringer og mange teknikker – og specielt mit kendskab til lovgivningen – hjælper videre i livet. Nogen påstår, at disse erfaringer hjælper meget mere, end støtte fra dem, som "kun" har lært det, der står i lærebogen.



## Kærlighed og respekt

*Af 40-årig kvinde, som har været gennem oplevelser med depression, personlighedsforstyrrelser og stress*

Min opvækst var præget af omsorgssvigt, manglende ansvarlighed fra mine forældre, talrige skænderier og alkohol. Jeg var usynlig i familien og følte mig meget alene. Jeg var terapeut for mine forældre og blev tidligt den 'voksne' ansvarlige for mine forældre og min storesøster. Da jeg selv blev mor, vendte mit liv. Det blev kompliceret. Jeg kæmpede en indre kamp for at prioritere mit barn højest. Jeg fik en depression, og det blev derefter synligt, at jeg har en personlighedsforstyrrelse.

I dag har jeg det godt. Jeg har brudt med mange mønstre i mit liv og er i dag en kærlig og omsorgsfuld mor. Vi har en rummelig og anerkendende familie fyldt med kærlighed og respekt. Jeg er begyndt at fylde min fritid med aktiviteter, der giver mig glæde. Og jeg er ved at finde min vej til at arbejde.

## Trives for første gang i 20 år

*Af 33-årig kvinde, som har været gennem oplevelser med angst, depression, selvskade og skizofreni*

Jeg har haft meget svær angst, siden jeg var barn. Når angsten kom ud af kontrol, endte jeg i depressioner og hørte til tider stemmer og så lidt hallucinationer, da min krop og mit hovede ikke kunne mere og derved 'tvang' mig til at trække mig fra arbejde og sociale relationer. Så jeg kunne få lidt ro på. Efter 20 år på den måde lærte jeg lige så stille at lytte til min krop og fik kontrol med angsten og derved også depressionerne.

Jeg gik fra, at jeg dagligt havde flere angstanfald, selv på dage hvor jeg var alene i mit hjem, og der altid fulgte flere angstanfald med, når jeg bevægede mig udenfor mit hjem. Situationen er helt anden i dag: Jeg har ikke haft et eneste angstanfald i 14 måneder. Jeg har ikke set noget til depression eller skizofreni i et par år og er fuldstændig medicinfri. Jeg er stabil på arbejdsmarkedet, hvilket jeg aldrig har været før. Jeg er blomstret op og trives for første gang i over 20 år.

## At se mine udfordringer som noget positivt gør mig stærkere

*Af 35-årig kvinde, som har været gennem oplevelser med angst, borderline, depression, personlighedsforstyrrelser, selvskade og stress*

Jeg er en kvinde på 35. I min barndom lærte jeg at lukke mine følelser inde i en lille gryde, som lå i maven. For at passe på at følelserne ikke kunne komme ud, så lagde jeg et låg på. Forestil jer nu, at det, som er i gryden, koger over. Sådan føltes det for mig, når der var blevet puttet for mange følelser ned i gryden. Det var virkelig ubehageligt. Da jeg endelig lærte at sætte ord på mine følelser og lærte at genkende, hvor de forskellige følelser sad/føltes i kroppen, så kunne jeg identificere, reparere og med tiden "fikse" mig selv. I dag har jeg, ved hjælp af ord, lært at snakke om mine følelser i stedet for at gemme dem væk. Jeg er "work in progress", men jeg er begyndt at nyde udfordringer, fordi det giver mig muligheder for udvikling, bedring og succesoplevelser. Det at se mine udfordringer som noget positivt, betyder for mig, at de gør mig stærkere. Ved at turde mærke følelserne indeni mig, har jeg lært at blive fortrolig med dem. Jeg har lært at stole på dem. Jeg ved, at de vil guide mig videre i livet. Jeg skal bare lytte til dem. Som Dolly Parton siger: "In order to get to the rainbow, you must be able to deal with the rain."

### Følelser som styrke

Kun stærke personer tør vise deres følelser offentligt, og der er altid lys forude, selv når du er længst nede.

*(Indlæg på [www.sind.dk/recovery](http://www.sind.dk/recovery) fra en kvinde, der efter mange år med diagnoser nu hjælper andre som aktiv i SIND)*

### Om pårørende

Det er godt at have nogle, som kan bære håbet for dig, om at det bliver bedre, i de perioder, hvor du ikke selv kan bære det.

*(Indlæg på [www.sind.dk/recovery](http://www.sind.dk/recovery) fra en kvinde, der både er pårørende og selv ramt af sygdom)*

### Kærlighed og støtte

Hold ud, hold fast og giv aldrig op som pårørende til et menneske med sindslidelse. Hun/han har ikke selv bedt om at få det skidt og kæmper dagligt. De har brug for vores kærlighed og støtte.

*(Indlæg på [www.sind.dk/recovery](http://www.sind.dk/recovery) fra pårørende til kvinde med diagnosen borderline)*

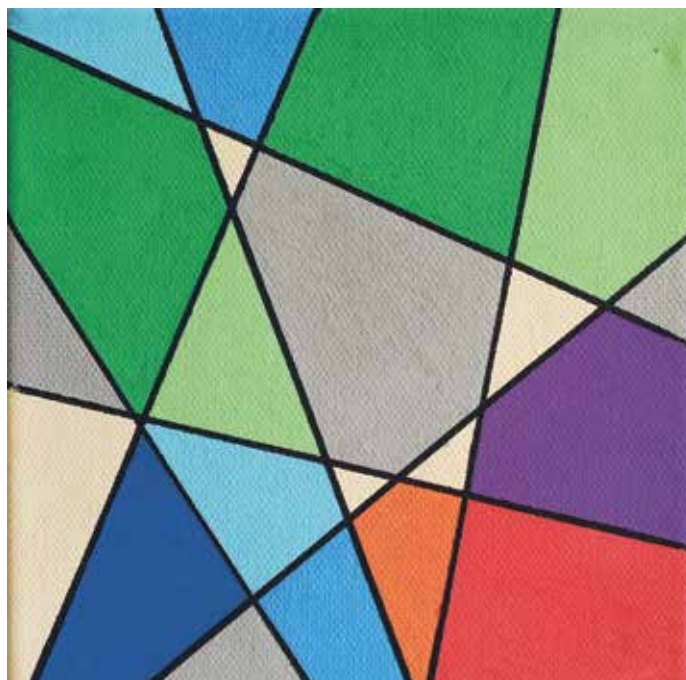
# Skulderklap til SIND fra arresten i Aalborg

At male er at mærke følelser få form og farve. Også i arresten i Aalborg, hvor indtægterne fra salg af de indsattes malerier i år går til SIND

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Set gennem professionelle briller er det måske ikke stor kunst, der opstår i arresten i Aalborg, når de indsatte maler. Men at det store følelser, der er i spil, kan både galleriejerne, museumsmedarbejdere og alle

os andre se. Drømmen om frihed, nærvær, natur og nye horisonter præger billederne. De skal sælges, og indtægterne er øremærket til velgørende formål. I år er valget faldet på SIND, hvilket bestemt ikke er en tilfældighed.



“SIND er med til at nedbryde tabuer og nuancere omverdens billede af psykisk sygdom. Mange indsatte kender som pårørende eller personligt til udfordringer med psyken, så SIND var et oplagt valg i år,” siger sognepræst Lena Bentsen. Hun er både tilknyttet

Kirkens Korshær, Vor Frue Kirke og arresten. Gennemsnitligt to dagen om ugen arbejder hun blandt de 60 indsatte.

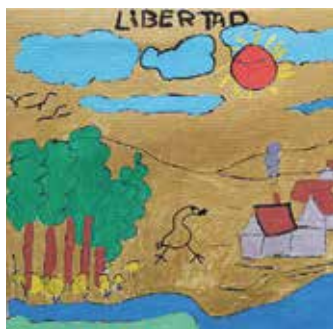
## Ensomhed

Som i alle andre fængsler er hverdagen meget anderledes end ude

i friheden. Oveni er ensomhed og uvished om fremtiden en del af livet i Aalborg. De indsatte afventer, om de enten bliver kendt skyldige og får en straf, eller om de kan komme ud i friheden. Ventetiden kan for mange blive længere end et halvt år.

Enkelte af de indsatte har daglige arbejdsopgaver i arresten eller kan være sammen med en anden indsat kl. 16-20. Men mange er helt alene 23 timer i døgnet. Favntaget med svære tanker og følelser har derfor god tid til at brede sig.





“At male er et af de tilbud, vi har. Vi må højst være fire i arrestens skolestue ad gangen, men det er en god mulighed for at mærke et fællesskab og bryde ensomheden,” siger Lena Bentsen og fremhæver, at koncentrationen er stor, når de indsatte griber pennerne. Ofte opdager de fantasi, kreativitet og krøllede tanker,

der ellers var gået i glemmebogen.

Du kan se flere billeder og læse om projektet på Facebook. Søg på [@arrestbilleder](#)



## 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.

Vælger 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 2019 kan du højst få fradrag for 16.300 kr. årligt. Ægtefæller kan hver især fratække det nævnte beløb.

### Skof 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)



# SIND har været med til at starte populær kiosk og café



Foto: www.colourbox.com

Caféen på psykiatrisk afdeling på det nye hospital i Skejby er ikke nogen helt almindelig café. Den er nemlig stort set drevet af medarbejdere i skånejob, som selv er i berøring med psykiatrien, og det har vist sig at være en succes: De fleste får det bedre af at være en del af café-fællesskabet

AF RASMUS DAMKJÆR. FOTO: SIND

**D**et er tidlig formiddag på en almindelig onsdag, og der er allerede livlig aktivitet i kiosken og caféen på psykiatrisk afdeling på det nye hospital i Skejby ved Aarhus. Tom er en af de 18 medarbejdere med et skånejob i caféen, og vi når lige at fange ham, inden han skal i gang med dagens arbejde, som består i at fylde varer op, stå ved kassen og sørge for lettere rengøring.

”Jeg er meget glad for at være her. For mig betyder især det sociale meget: Jeg har nogle gode kollegaer, og vi snakker godt sammen. Jeg mener helt bestemt, at jeg har udviklet mig meget i de seks år, jeg har været her – meget mere end hvis jeg bare havde gået derhjemme,” siger han.

Caféen har kun to fuldtidsansatte: Kokken og den daglige leder. Resten af medarbejderne er ansat i en skånejob-ordning. Fælles for dem er, at de er nuværende eller tidligere brugere af psykiatrien – derfor går caféen og kiosken også under navnet ”Bruger Kiosken”.

## SIND har været med til at løbe det i gang

Det hele begyndte i 1996, hvor SIND var med til at etablere kiosken på det daværende psykiatriske hospital i Risskov. Dengang indskød SIND og landsforeningen LAP hver 3.000 kroner i startkapital, ligesom enkelte medarbejdere bidrog med nogle hundrede kroner – på den måde var SIND med til at løbe projektet i gang.

Uffe Gad, som har været aktiv i SINDs lokalafdeling siden 2005, hvor han blev valgt ind i bestyrelsen, fortæller her om baggrunden for at åbne kiosken:

”Kiosken havde oprindeligt to formål: Dels blev den etableret som en arbejdsplads for folk i skånejob – og dels skulle den servicere de indlagte patienter, som ofte ikke magtede at gå ud i byen og handle. Dengang beskæftigede kiosken ti medarbejdere i skånejob. Igenem årene gennemgik kiosken en stor udvikling, og i november 2018 flyttede den ud til de nye omgivelser i Skejby, da det gamle hospital i Risskov lukkede. I den forbindelse overtog ki-

osken også café-faciliteterne og gik dermed fra 10 til 18 medarbejdere i skånejob,” siger han.

I dag, mere end 20 år efter starten, er formålet det samme, nemlig at etablere skånejob for mennesker der er psykisk sårbare.

## Vil være anderledes

Bente Legarth Christensen har været daglig leder af kiosken og caféen siden 2012. Hendes arbejdsdag begynder typisk ved 6-tiden om morgenen, så hun er klar til at tage imod medarbejderne til den fælles morgenmad ved 7-7.30-tiden.

”Det er rart at have et fast fælles samlingspunkt hver morgen, så vi kan tale om dagens opgaver, inden vi åbner klokken 8. Efter morgenmaden går medarbejderne i gang med deres faste daglige rutiner: Dem, der hører til køkkenet, går derud, mens andre går i gang med at hente varer, holde orden og ekspedere kunder,” siger hun.

Det er både pårørende, besøgende, indlagte og ansatte på hospitalet, der besøger



Sandwich og friskbagt brød tiltrækker også kunder fra det somatiske sygehus



caféen. Bente og hendes kollegaer har overvejende fået positive tilbagemeldinger fra kunderne.

“Kunderne tager rigtig godt imod medarbejderne – for de ved godt, hvem det er, der ekspederer dem. Så de har fuld forståelse for, at det måske en gang imellem tager et par minutter ekstra. Vi får generelt meget ros af kunderne, og en del af det, tror jeg, skyldes, at vi har en ambition om at distancere os fra andre caféer. Vi laver det hele fra bunden – det er blandt andet derfor, vi har en kok ansat – og så gør vi meget ud af at være bæredygtige: Vi genanvender så meget som muligt,” siger hun.

Caféen leverer hver dag blandt andet friskbagt brød og hjemmelavede sandwich – ligesom de tilbyder at levere morgenmad til dele af hospitalet samt en frokost, som også tiltrækker kunder og ansatte fra det somatiske sygehus.

### Den frivillige energi gør forskellen

Uffe Gad mener, at der kan være mange forklaringer på, at caféen fungerer godt økonomisk, og at den er populær blandt kunder og medarbejdere.

“Caféen er en selvejende institution, som ikke skal generere noget overskud. Det gør, at vi har helt andre rammer at arbejde med i forhold til en almindelig café. Desuden er caféen kendetegnet af en frivillig energi og en helt særlig indstilling, fordi alle på en eller anden måde selv har en baggrund i psykiatrien. Og endelig har vi oplevet en god opbakning fra kommunen og regionen, som visiterer de enkelte medarbejdere til et vist antal timer, de kan arbejde hos os – det er typisk mellem fire og 15 timer om ugen,” siger han.

Desuden glæder Uffe sig over at se flere eksempler på, hvordan caféen hjælper de psykisk sårbare til at komme videre.

“Undersøgelser viser, at det at få en hverdag og faste rutiner har en positiv effekt på psykisk sårbare i form af færre og kortere indlæggelser og mindre forbrug af medicin, og det har vi igennem tiden set flere eksempler på. Vi plejer at sige, at vi har haft succes, hvis en medarbejder kommer og siger op, fordi han eller hun har fået et job ude i byen,” siger han.

### På vej mod nye udfordringer

Netop caféens positive effekt på mennesker, der er eller har været psykisk sårbare, er Tom et levende eksempel på, for efter seks år er han så småt begyndt at se sig om efter et andet arbejde på normale vilkår uden for hospitalet. Ikke fordi han er ked af at være i caféen – men fordi han er ved at være klar til at forlade sit skånejob.

“Jeg føler, at jeg har udviklet mig så meget ved at arbejde her i caféen, at jeg nu er klar til at søge nye udfordringer. Jeg har været super glad for at være her, og jeg er sikker på, at det at arbejde i caféen har haft en positiv effekt på min udvikling. Jeg har allerede været til to job-samtaler, så det bliver jo spændende, om noget af det kan blive til noget,” siger han.



Bente, kioskens daglige leder siden 2012, byder hver morgen medarbejderne velkommen til fælles morgenmad



Mads er fuldtidsansat som kok og er med til at skabe gode rammer for de 18 medarbejdere med et skånejob i cafeen



“Vi har haft succes, hvis en medarbejder siger op, fordi han eller hun har fået et job ude i byen,” siger Uffe fra SIND Aarhus-Samsø

# På Orion bliver du ikke smidt ud



Dialog. På botilbuddet Orion i Hillerød bruger rigtig mange beboere enten stoffer eller alkohol. Det har været accepteret i hele botilbuddets levetid. Førhen var rusmidler på "tålt ophold", men nu forsøger personalet i stedet at spørge nysgerrigt ind til brugen

AF EVA ROSE WALDORFF. FOTO: MICHAEL DAUGAARD

**D**u kommer ind i et stort rum med enorme vinduer. Der er små træer, et spejlbassin med smukke karper og afsides kroge, man kan trække sig ind i. Åbne døre fører ud til en grøn gårdhave, som har siddepladser og indgang til lejligheder. Botilbuddet Orion huser i alt 42 beboere med "svære psykosociale problemstillinger".

De fleste af dem – altså beboerne – har såkaldte dobbelt diagnoser (misbrug og psykisk sygdom), traumer, svigt og afvisninger med sig i bagagen. Og de har ofte reageret voldsomt på deres omverden.

## For dem, der falder mellem stolene

"Orion er et sted, man kan være – også når man har det rigtig svært. Og det er et sted, man kan komme videre fra. Her bliver man ikke smidt ud. Man kan gøre ting, der er så

voldsomme eller farlige, at man kan blive tvangsindlagt, men man mister ikke sin bolig," fortæller Pernille Mørch Jensen, som er udviklingskoordinator på Orion. Hun arbejder bl.a. med personalets efteruddannelse og refleksion i hverdagen.

Beboerne bliver visiteret af deres kommuner. De har normalt været igennem en række andre tilbud – ofte uden succes. Mange er fx blevet smidt ud grundet rusmiddelforbrug eller fordi, de har reageret voldsomt.

"Udgangspunktet her er, at de mennesker, der ellers falder mellem alle stole, også skal have et sted at være. Men det kræver noget særligt, det kræver bl.a. høj normering og efteruddannelse," siger forstander Line Top Abildtrup.

Alle har brug for stor støtte i hverdagen. Nogle bor der længe – måske altid. Og stoffer

og alkohol er en stigende faktor, da det er svært at rumme på mange andre botilbud.

## "Misbrug" lukker for samtalen

For tre år siden begyndte personalet at ændre deres tilgang til brugen af rusmidler. Det var bl.a. Line Top Abildtrup, der skubbede på for den forandring, som både hun og Pernille Mørch Jensen beskriver som "fra tålt ophold" til "ikke fordømmende". Personalet oplever stadig uenigheder og dilemmaer i, hvordan man bedst hjælper beboerne.

"Misbrug. Hvad betyder det? Og hvad gør det, hvis vi bruger det ord?," spørger Pernille Mørch Jensen retorisk – og svarer selv:

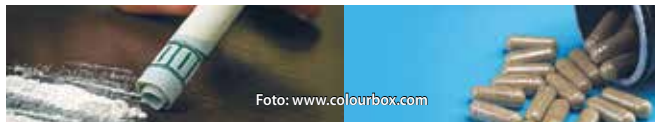
"Det lukker for samtalen, hvis vi med det samme definerer, at det, folk har, er et misbrug. Der kan være mange årsager til, at man bruger rusmidler. Så vi prøver i stedet at spørge ind





Beboere på Orion. Botilbuddet gør meget ud af dialog uden fordømmelse om evt. stofmisbrug

**SIND** afholder medlemskonference den 21. og 22. september. Temaet er psykiske vanskeligheder og samtidigt misbrug af rusmidler.



Fra 1. juni kan du læse mere om medlemskonferencen på [www.sind.dk/medlemskonference](http://www.sind.dk/medlemskonference)

hold til overhovedet at få lov til at tale om rusmidler.”

Mange bruger stofferne som modvægt til de bivirkninger, de får fra antipsykotisk medicin, eller de bruger dem til at holde angsten for døren. Det kan også være et forsøg på indhold i en lidt kedelig hverdag eller at skabe sig et selvstændigt rum.

Af udfordringer ved accepten er bl.a., at det kan være svært for personalet at håndtere, hvis der er beboere, som bryder reglerne – og indtager rusmidler i fællesområderne. Eller at skærme de beboere, der ikke vil være en del af rusmiddelindtag.

**Hjælp til stop eller ej**

Orion tilbyder en række aktiviteter, afhængig af hvad beboerne ønsker sig. Der er desuden tilknyttede psykiatere og mulighed for at komme i misbrugsbehandling.

Deltagelse er frivilligt, og personalets arbejde består i store træk i at tilbyde sig til samtaler og hjælp og til at invitere til aktiviteter. Alt sammen for at højne livskvaliteten og leve op til lovgivningens mål om at hjælpe folk til et liv med højere grad af selvstændighed.

“Vi giver al den hjælp, vi kan give, til at stoppe med rusmidler, hvis de ønsker det. Men vi har også en meget stor opgave over for dem, der ikke vil. De har måske brug for hjælp til at leve et bedre liv MED stofferne,” forklarer Pernille Mørch Jensen.

**Godt men ikke for alle**

“Vi har spurgt hinanden løbende, om medarbejderne oplever, at der er sket en forandring. Og de siger ja. Oplevelsen er, at vi kommer mere i dialog med beboerne om den del af deres liv. Der har boet mennesker her i over 20 år, og vi kommer ret godt ud af det med hinanden. Det er faktisk en succes. Måske er færre mennesker døde af deres forbrug af stoffer, mens de har boet her, fordi vi alligevel kan hjælpe med, at det ikke bliver alt for farligt. Eller de kan få hurtigere hjælp, når det bliver farligt,” fortæller Line Top Abildtrup.

Pernille Mørch Jensen er enig og peger så på en anden side af medaljen. Ikke alle har nemlig godt af at bo et sted, hvor rusmidler er så accepterede. Særligt, hvis de prøver at stoppe.

Den tidligere beboer Zakia blev afvist fra et botilbud og henvist til Orion. Hun udtaler sig i den nyudgivende bog: *Stof til eftertanker – Om rusmidler, medicin og alt det andet i Orion*:

“Jeg ville ud af det, men fandt også gradvist ud af, at jeg nok ikke kunne komme ud af det, så længe jeg boede i Orion. Ikke fordi der ikke var god støtte fra personalets side, men simpelthen fordi stofferne var der. Men det var så glad for Orion – jeg har aldrig før følt mig set og mødt og hørt sådan før.”

til, hvilken rolle det spiller i en persons liv. Det er et område, vi har svært ved at komme i lag med. Og det er generelt vores oplevelse, at når vi spørger mere nysgerrigt ind og mindre fordømmende, så gør det en stor forskel i for-

**Om Orion**

**O** Orion er et bo- og rehabiliterings-tilbud for voksne mennesker med særligt komplekse psykosociale vanskeligheder, drevet af Region Hovedstaden. Der er ca. 85 medarbejdere, 42 beboere og for tiden tre dagbrugere.

Medarbejderne består bl.a. af relationsmedarbejdere som pædagoger, sosu-assistent, psykologer, ergoterapeuter og mange som selv har en “bruger-baggrund” i enten psykiatrien eller med afhængighed.

Læs mere om Orion og deres arbejde i bogen *Stof til eftertanker – Om rusmidler, medicin og alt det andet i Orion*.

Du kan downloade den på [www.orion.dk](http://www.orion.dk)

**Udviklingskoordinator på Orion  
Pernille Mørch Jensen**



**Forstander på Orion  
Line Top Abildtrup**





## 24-årige Lara er besøgsven:

### “Jeg synes, det er ret fantastisk, at jeg får lov til at møde et helt nyt menneske”

I 13 kommuner findes SIND-nettet, der matcher besøgsvenner og mennesker, som er psykisk sårbare



TEKST OG FOTO AF MONICA LORENZO PUGHOLM. ARTIKEL FRA DET SOCIALE NETVÆRK

“Vi mennesker elsker at blive stimuleret. Vi lytter til historier og ser reality-tv. Vi vil gerne helt tæt på andres liv. Men når det kommer til stykket, er vi alligevel bange for at lære hinanden at kende.”

Sådan lyder det fra Lara. Hun har meldt sig til at være besøgsven og er netop blevet matchet med en ung mand, som – ligesom hun selv – er 24 år. Lara har mødt ham en enkelt gang til en indledende samtale, hvor en rådgiver også var med. Nu står Lara og den unge mand på egne ben.

“Vi skal mødes alene for første gang på en café i næste uge. Så skal vi se, om vi måske kan finde på at lave en aktivitet sammen,” fortæller Lara.

#### Alle mennesker er sårbare i nye relationer

Det er SIND, som er initiativtager til konceptet ‘besøgsven’. Her bliver et menneske, der er psykisk sårbart, matchet med en besøgsven. Målet er, at de to mødes, taler og får lavet nogle aktiviteter sammen. Det er – mener Lara – en tryk måde at møde et nyt menneske på.

“Det er en rigtig dejlig ramme. Det er ikke noget med, at du er på helt bar bund og skal søge efter en ven på et online medie. Her er der allerede skabt en ramme omkring relationen via SIND.”

Selvom Lara er opmærksom på, at hun som udgangspunkt kommer med nogle sociale kompetencer, som den unge – hun er besøgsven for – ikke har, understreger Lara, at hun også er sårbare, når hun møder et menneske for første gang.

“Jeg er da sårbare. For jeg er jo også bare et menneske, og det er ikke altid nemt. Når vi møder nye mennesker, bliver vi konfronteret med os selv. Jeg tror også, jeg vil komme til at opdage nye sider ved mig selv gennem min nye ven.”

#### “Det handler ikke om, at jeg skal redde nogen”

Lara håber, at hun som besøgsven kan give et andet menneske mod på at udforske og øve sig på nogle af de ting, som er svære. En vigtig pointe for Lara er dog, at hverken hun eller andre besøgsvenner skal tro, at det er deres job at redde et andet menneske.

“Det, der er vigtigt, er, at jeg er åben for at møde en ny person. Jeg skal ikke redde eller udrede nogen. Jeg skal bare være mig selv.”

For Lara er det netop vigtigt, at hun tør være ærlig og åben på godt og ondt.

“Jeg skal jo heller ikke være perfekt i relationen. Hvis jeg som besøgsven – og menneske i det hele taget – altid render rundt og fremstår med et kæmpe overskud, så er jeg jo ikke andet end en parodi på mig selv.”

#### Vi skal ikke undskylde vores sårbarhed

“Vi går alle rundt og bærer på nogle ting. Og for ham, som jeg er besøgsven for, er det måske, at han har svært ved at socialisere. Måske har jeg nemmere ved det. Men så kan det jo være, at jeg har sværere ved nogle andre ting, som han er bedre til,” lyder det fra Lara.

Hvis Lara skal sige, hvad hun håber på at få ud af den nye relation, er det, at hendes nye ven tør være sig selv, og at Lara vil kunne vise ham, at hun godt kan rumme hans sårbarhed.

“Jeg håber egentlig bare på, at han vil lade mig kende ham,

som den han er. Det er faktisk det eneste. Jeg synes, det er ret fantastisk, at jeg får lov til at møde et helt nyt menneske, som jeg ellers ikke ville have mødt.”

Men hvad vil Lara sige til en ung, som måske godt kunne tænke sig en besøgsven, men som er usikker på, om det er noget for ham/hende?

“Det kan godt virke stort og skræmmende. Men du har ikke noget at miste, og der er ikke nogen, som kommer til at presse dig til at gøre noget. Du bliver ikke kastet ind i et eller andet system. Vi er bare mennesker som mødes,” siger Lara.

- Er du nysgerrig på, om en besøgsven er noget for dig, så har SIND i nogle kommuner mulighed for at matche dig med en besøgsven. Du kan kontakte SIND her: [www.sind.dk/sind-nettet](http://www.sind.dk/sind-nettet)
- Savner du nogen at tale med. så husk, at intet er for stort eller småt i dit lokale headspace [www.headspace.dk](http://www.headspace.dk)



# Mød SIND på Værestedet i Allinge under Folkemødet

12 debatter afvikles hos SIND i Vestergade 1-3 ved årets Folkemøde den 13.-16. juni. Dertil kommer SIND-deltagelse i en håndfuld events hos andre arrangører. Der bliver derfor mange muligheder for at følge landsforeningen i Allinge eller hjemmefra via Facebook og andre medier

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN. FOTOS: SIND



Foto: SIND

113.000 deltog sidste år i Folkemødet. Intet tyder på, at interessen bliver mindre i år. Tværtimod. Traditionen tro stiller SIND op med en bred vifte af arrangementer – mange af debatterne arrangeres i samarbejde med andre organisationer.

Temaerne spænder vidt og afspejler, at det er meget forskellige mennesker, som kommer til Allinge. Statistisk set er to ud af tre folkemødedeltagere enten frivillige eller har potentiale



Foto: SIND

til at blive det. Resten er enten politikere, journalister eller ansatte i virksomheder og organisationer, som opsøger opmærksomhed på Folkemødet.

SIND har igen i år fået mulighed for at afholde arrangementer i den hyggelige dagligstue på Værestedet i Vestergade 1-3, hvor de daglige brugere også har mulighed for at deltage i debatterne.



Foto: SIND

Du finder Vestergade 1-3 ved fx at gå til Kirkeplads for enden af Kirkegade. Modsat Allinge Kirke ligger Pilegade. Følg den cirka 100 meter, hvorefter Vestergade kommer på din venstre hånd. Efter cirka 30 meter står du ved indkørslen til Værestedets baggård, hvor vi er.

SINDs program for Folkemødet finder du på [www.sind.dk/fm2019](http://www.sind.dk/fm2019).

## Vil du hjælpe SIND inden Folkemødet?

**D**eltagerne i årets folkemøde får flere end 3.000 arrangementer at vælge imellem. Der er derfor rift om gæsternes opmærksomhed, og markedsføringen fra de mange arrangører bliver intens frem til den 13. juni.

Alle SINDs arrangementer er omtalt på vores side på Facebook under begivenheder. Du er meget velkommen til at klikke "interessert" eller "deltager" på begivenhederne, hvilket bidrager til, at Facebook viser SINDs aktiviteter for endnu flere. Via begivenhederne på Facebook kan du også invitere venner og bekendte, der skal til Folkemødet. Se mere på [www.facebook.com/landsforeningen](http://www.facebook.com/landsforeningen)

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

I Folkemødets kalendersystem er koden K18.

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



Foto: Værestedet Allinge

# SIND på Folkemødet 2019

Alle arrangementer afholdes i Værestedet, Vestergade 1, Allinge (K18 i Folkemødets program)

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

## Fredag hos SIND i Vestergade 1-3

### Mød psykiatriordførere hos SIND

14. 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. Vi vil vente med at vælge de specifikke emner til lige inden Folkemødet, så det bliver så aktuelt som muligt. 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. Folketingsvalget kan betyde, at deltagerlisten ændres.

Arrangør: SIND.

Oplægsholdere: MF Liselott Blixt (DF), MF Brigitte Klintskov Jerkel (K), MF Flemming Møller Mortensen (A) med flere. Se opdateret deltagerliste på [www.sind.dk/fm2019](http://www.sind.dk/fm2019).

Ordstyrer: Knud Kristensen, landsformand i SIND.

### Børn som pårørende – sæt psykisk sygdom på skoleskemaet 14. juni kl. 16.30-17.20

Vi skal sætte psykisk sygdom på skoleskemaet og forebygge mistrivsel hos en del af eleverne.

Indlæg ved Pia Olsen Dyhr (SF) om at blive voksen alt for tidligt. Derefter debat med et alsidigt panel om børn som pårørende og om muligheden for at sætte psykisk sygdom på skoleskemaet, så vi kan forebygge mistrivsel hos en del af folkeskolens elever.

Undersøgelser viser, at der i disse år er et markant fald i skoleglæden. Mange af de børn og unge, der mistrives, er fra familier med en far, mor eller søskende med en psykisk lidelse/handicap. Medregnes alkoholproblemer og andre former for hjerneskade (fx ulykker, blodpropper og hjerneblødninger), er det en stor gruppe børn og unge, hvis problemer ofte bliver overset.

Efter undervisning på 20 skoler er erfaringen fra SIND Pårørenderådgivning, at dialog og undervisning kan gøre en stor forskel. Erfaringen fra gruppeforløb med børn som er pårørende er, at det vigtigste for børnene er at møde ligestillede og at se, de ikke er alene om at være pårørende. Hvordan når vi ud på flere skoler med denne type tilbud?

## Lørdag hos SIND i Vestergade 1-3

### Hvordan skaber vi en bedre psykiatri?

15. juni kl. 09.00-10.00

Hvordan skaber vi en psykiatri i verdensklasse – eller 'bare én vi kan være bekendt'?

Psykiske lidelser koster det danske samfund 55 mia. kr. årligt. Samtidig er der store menneskelige omkostninger forbundet med det at blive ramt – og med at være i familie med en, der er ramt af en psykisk lidelse. Af samme grund vil der være store gevinster forbundet med en bedre indsats – både menneskeligt og samfundsøkonomisk. Tidligere talte alle om at vi skulle have en psykiatri i verdensklasse. Det er vi holdt op med – men vi vil stadig gerne have en bedre psykiatri. Gerne en psykiatri som vi kan være bekendt. Hvordan skaber vi så denne bedre psykiatri?

- Vi skal blive bedre til at forebygge og tilbyde en tidlig indsats.
- Vi skal tilbyde de allermost syge en langt bedre og intensiv indsats.

Arrangør: SIND.

Oplægsholdere: MF Pia Olsen Dyhr (SF), Charlotte Ipsen, Danmarks Lærerforening, psykolog Dorthe Sund From (TUBA), Rasmus Foged (ALT), regionspolitiker og folketingskandidat samt Camilla Fabricius (A), viceborgmester i Aarhus Kommune.

Ordstyrer: Anne Margrethe Gad Jørgensen, formand, SINDs Pårørendeudvalg.

## Reception – Kom og hils på SIND

14. juni kl. 17.30-19.00

Kom og hils på SIND i Værestedet i Vestergade, hvor vi også i år afholder en lille uformel reception.

SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed fejrer Folkemødet med en reception for enhver, der støtter vores arbejde for at skabe forståelse og tolerance for mennesker med sindslidelse og deres pårørende.

Mød SINDs formand Knud Kristensen, SIND Bornholms formand Bente Helms, SIND Ungdoms formand Theodor Gjerding, SINDs mange aktivister – og alle de andre gæster fra psykiatriområdet. Vi serverer kolde drikke og grillmad og fortæller gerne om SIND, vores program for folkemødet, og alt det du kan gøre for SIND – og som SIND kan gøre for dig.

Arrangør: SIND.

Deltagere: Landsformand Knud Kristensen, næstformand Kristian Bønnedsen, Mia Kristina Hansen, der er medlem af SINDs Hovedbestyrelse, formand for Foreningen for Børn med angst og desuden tidligere medarbejder på Center Lindegården, et socialpsykiatrisk bosted under Københavns Kommune. Anne Margrethe Gad Jørgensen, Pårørendeudvalget, kommunikationschef i SIND Henrik Harring Jørgensen, Bente Helms, SIND Bornholm, SIND Ungdoms formand Theodor Gjerding og direktør i SIND Ole Riisgaard.

- Vi skal have mindre tvang.
- Vi skal have mere end medicin i værktøjskassen.
- Vi skal have gjort noget ved overdødeligheden blandt mennesker med psykiske lidelser.

Arrangør: SIND og Dansk Psykiatrisk Selskab.

Oplægsholdere: Gitte Ahle, formand for Dansk Psykiatrisk Selskab, Merete Nordentoft, professor og overlæge i psykiatri, MF Flemming Møller Mortensen (A) og en repræsentant fra SIND Bornholm med flere. Se opdateret deltagerliste på [www.sind.dk/fm2019](http://www.sind.dk/fm2019).

Ordstyrer: Knud Kristensen, landsformand i SIND.



## Hvordan sikrer vi, at børn med angst/skolevægring undervises?

15. juni kl. 10.30-11.30

Folkeskolelever sygemeldt med angst bliver sjældent tilbudt den hjemmeundervisning, de har krav på.

Foreningen for børn med angst, som er en del af SIND, sætter fokus på børn med angst, der har udviklet skolevægring. Folkeskolelever, der er sygemeldt med angst, bliver sjældent tilbudt hjemmeundervisning, viser en ny undersøgelse blandt mere end 600 forældre til børn med angst. Undersøgelsen viser, at over 70 pct. af børnene har udviklet skolevægring i mere end en måned. I godt 40 pct. af tilfældene har skolevægringen stået på i over et år. Skolerne forventer ofte, at eleverne bliver tvunget derhen trods deres svære angst. Alle ved, at du ikke kan tvinge et barn med et brækket ben til at rejse sig op og gå i skole. Det samme gælder for et barn med angst for at gå i skole. Det er umuligt for barnet, og det kan gøre angsten meget værre. Hvordan sikrer vi, at der bliver taget hånd om børnene hurtigt, så de føler sig set, hørt og forstået af skolen, og trykt kan modtage undervisning?

Arrangør: SIND.

Oplægsholdere: MF Trine Torp (SF), familieordfører, psykiatriordfører og socialordfører, Jette Tjørnelund (V), byrådsmedlem Roskilde Kommune, MF Jens Henrik Truelsen Dahl (DF), undervisningsordfører, uddannelses- og forskningsordfører, Rikke Gierahn Andersen, hovedbestyrelsesmedlem i Danmarks Lærereforening, Søren Benedikt Pedersen, cand.psych., autoriseret psykolog, Børne- og ungdomspsykologisk klinik, Mia Kristina Hansen, formand for Foreningen for børn med angst.

## Stop diskrimination på grund af en psykiatrisk diagnose

15. juni kl. 12.00-13.00

Debat om retten til at blive erklæret rask.

I foråret 2019 har Folketinget behandlet beslutningsforslaget B 28 – retten til at blive erklæret rask. Alle partierne er enige om, at mennesker med psykiske lidelser ikke skal opleve diskrimination og unødvendig forskelsbehandling som følge af deres diagnose. Alligevel kunne kun EL, ALT, SF og RV stemme for forslaget om at pålægge regeringen at indføre en ret til, at borgere med en tidligere psykiatrisk diagnose kan få foretaget en speciallægelig vurdering af sygdommens fortsatte tilstedeværelse og risikoen for fremtidig forekomst. Flertallet (S, DF, V, LA og K) henholder sig til, at ministeren har lovet at arbejde for en fælles løsning på problemet. Kom og vær med til at drøfte dette vigtige emne.

Arrangør: SIND og Psykiatrifonden.

Oplægsholdere: Torsten Bjørn Jacobsen, formand for Psykiatrifonden, MF Trine Torp (SF) med flere. Se opdateret deltagerliste på [www.sind.dk/fm2019](http://www.sind.dk/fm2019).

Ordstyrer: Knud Kristensen, landsformand i SIND.

## Bliver pårørende overladt til sig selv?

15. juni kl. 13.30-14.30

DH, LEV, Muskelsvindfonden og SIND inviterer til debat om behovet for mere hjælp til pårørende.

Flere undersøgelser viser, at pårørende til mennesker med handicap eller kroniske sygdomme er hårdt belastede, bliver ramt af stress og må opgive deres job. Vi oplever forældre, der i et virvar af indviklede paragraffer med forskellige formål og forskellige begrænsninger kaster håndklædet i ringen og bliver overladt til sig selv uden hjælp eller opbakning. Der er ønske om større fokus på, hvordan vi hjælper pårø-

rende – den nuværende situation er for dyr for samfundet, og familierne betaler prisen. Formålet med denne debat er derfor at kaste lys over mulige løsninger.

Arrangør: DH, LEV, Muskelsvindfonden og SIND.

Oplægsholdere: Thorkild Olesen, formand for Danske Handicaporganisationer (DH), Anni Sørensen, landsformand for LEV samt formanden for Muskelsvindfonden, der vælges efter deadline på dette blad. Desuden deltager bl.a. MF Kirsten Normann Andersen (SF), sundhedsordfører, og Mia Kristina Hansen, formand for Foreningen for børn med angst. Se opdateret deltagerliste på hjemmesiden.

Ordstyrer: Knud Kristensen, landsformand i SIND.

## Peer-medarbejdere i psykiatrien?

15. juni kl. 15.00-16.00

Hvad er erfaringerne med peer-medarbejdere nu? Hvilke typer jobs ansættes peer-medarbejdere i?

Alle er enige om, at peer-arbejde er et vigtigt redskab, når det handler om at give den enkelte mulighed for at komme tilbage, blive inkluderet og opleve lige muligheder i forhold til deltagelse i samfundslivet. Men hvad er en peer-medarbejder egentlig? Er det en medarbejder ansat på helt almindelige vilkår, på baggrund af sin faglighed (med den uddannelse vedkommende nu har som fx læge, sygeplejerske eller andet) og med den ekstra kompetence, det er at have levede erfaringer med psykiatrien? Eller er det en medarbejder, der er ansat specielt, fordi han/hun har egen erfaring, og med særlige opgaver, som ligger udover normeringen? Hvad er erfaringerne med peer-medarbejdere nu – hvilke typer jobs ansættes peer-medarbejdere i? Hvad er fordelene – og hvor er faldgruberne?

Arrangør: SIND og FOA.

Oplægsholdere: Torben Klitmøller Hollmann, sektorformand for Social Sundhed i FOA, Kristian Bennedsen, landsnæstformand i SIND og næstformand i styregruppen for Peer-Netværket Danmark, Sophie Hæstorp Andersen (A), regionsrådsformand og formand for Danske Regioners Psykiatri- og Socialudvalg, Betina Jensen Holmes, peer-kordinator hos SIND Bornholm, Lulu Jacobsen, udviklingskonsulent i Psykiatri og Handicap i Bornholms Regionskommune, Kristian Würtz (S), rådmænd for sociale forhold og beskæftigelse i Aarhus Kommune.

Ordstyrer: Knud Kristensen, landsformand i SIND.

## SMART training for hjerne og hjerte. Alle kan være med

15. juni kl. 16.30-17.00

SIND Bornholm inviterer til SMART training for hjerne og hjerte ved Kirsten Sonne, Klemensker Idrætsforening. Alle kan være med, hygge og grine.

Arrangør: SIND og SIND Bornholm.

Oplægsholdere: Kirsten Sonne, Klemensker Idrætsforening, Søren Koch Andersen, SIND Bornholm.

## Mød SIND Ungdom

15. juni kl. 17.15-18.00

SIND Ungdoms formand Theodor Gjerding og andre aktive i SIND Ungdom fortæller om psykisk sårbarhed blandt unge og om SINDs Ungdoms holdninger og aktiviteter. Velkomst ved Mia Kristina Hansen, Foreningen for børn med angst. Se mere på [www.sind.dk/fm2019](http://www.sind.dk/fm2019).

Arrangør: SIND og SIND Ungdom.

Oplægsholder: Theodor Gjerding, SIND Ungdom.

## Søndag hos SIND i Vestergade 1-3

### Morgenkaffe med SIND Bornholm

16. juni kl. 09-09.30

SIND Bornholm holder åbent hus på Værestedet.

Mød lokale SIND-frivillige over en kop morgenkaffe. SIND Bornholm holder åbent hus hos Værestedet i Allinge med lidt morgenbrød, hvor du bl.a. kan hilse på lokale frivillige.

Arrangør: SIND og SIND Bornholm.

Oplægsholdere: Søren Koch Andersen, SIND Bornholm.

### Recovery café med SIND Bornholm

16. juni kl. 09.30-11.30

Fire personlige fortællinger om at komme videre efter psykisk sygdom. God tid til spørgsmål og dialog. Se mere om arrangementet på [www.sind.dk/fm2019](http://www.sind.dk/fm2019).

Arrangør: SIND og SIND Bornholm.

Oplægsholdere: Søren Koch Andersen, SIND Bornholm.

# Forebyg stress: Stå af præstationsræset og giv dig selv plads til at begå fejl

Unge er mere pressede end nogensinde før. Otte ud af ti gymnasieelever føler enten ofte eller af og til stress, viser en undersøgelse fra Center for Ungdomsstudier – og meget tyder på, at en del af årsagen kan findes i de unges kamp for at klare alting til perfektion

AF PIA KONSTANTIN BERG

**“Min succes er bygget på et fundament af flasko. Jeg udvikler mig, når jeg fejler, for hvordan skal jeg finde vej, hvis jeg ikke finder ud af, hvilken vej jeg ikke skal gå?”**

Sådan siger iværksætter og foredragsholder Michelle Hviid i bogen *DEM DER GRINER MEST – Om præstationsræs og glæden ved ikke at være den bedste til alt*. Hun er en af ni danskere, som har valgt at dele sin historie på godt og ondt for at vise, at livet går op og ned, og vi alle skal begå fejl – noget mange unge har svært ved at håndtere i kampen for at opnå det perfekte liv.

## Det digitale glansbillede

Psykolog Anna Bjerre, som er direktør for organisationen *GirlTalk*, oplever i høj grad, hvordan præstationsræset påvirker særligt de unge piger.

“Tingene går rigtig hurtigt, og de unge kan føle, de er nødt til at melde sig ind i det her ræs, hvis de vil have en karriere. De sammenligner sig selv med hinanden, specielt på sociale medier. Og det kan være svært at se, at alle andre klarer sig megagodt, hvis du selv føler dig forkert,” fortæller hun i *DEM DER GRINER MEST*.

Det kan have psykiske konsekvenser, hvis vi kun ser succes hos alle andre, samtidig med at vi fokuserer på vores egne fejl – for følelsen af flasko forstærkes, hvis vi holder vores liv op mod det, andre viser på sociale medier.

“Et newsfeed er jo ikke nuanceret, men det kan være svært at gennemskue, når man bliver ved med at se billeder af folk, der løber eller er glade med deres kærester eller får gode karakterer. Man kan hurtigt føle, man er den eneste, som klarer sig dårlig. Jeg synes, det er vigtigt at forholde sig til det problem. Mange jagter jo en falsk lykkeforestilling,” siger Anna Bjerre.

## Selv de største forbilleder fejler

En af de personer, som deler ud af egne nederlag i *DEM DER GRINER MEST*, er skuespiller og instruktør Christian Tafdrup. I dag er han kendt for en række succeser både foran og bag kameraet, men vejen dertil har været lang og fuld af udfordringer og knubs. Selvom det

har været svært for ham at håndtere dårlige anmeldelser og sceneskræk, har det dog også givet ham værdifuld erfaring.

“Jeg tror ikke på, du kan lave noget rigtig godt uden først at lave noget lort. Det er vigtigt at acceptere, for hvis du går og pisker dig selv hele tiden, så får du jo en depression,” fortæller han.

## Præstationsangst

Hvor teater- og filmverdenen udadtil kan virke glamourøs og ukompliceret, tegner han et lidt andet billede af branchen. De svære følelser, mange unge tumler med, er nemlig også at finde her.

“Faktisk er de fleste, jeg har mødt i branchen, næsten alle drevet af en enorm præstationsangst. Selv dem, du ikke tror er det. De største navne på scenen har blackouts og må ned til teaterlægen for at få noget beroligende, fordi de ikke tør gå ind til anden akt,” siger Christian Tafdrup.

Når han har oplevet modgang, har han fundet trøst i at læse om alle de afslag, store kunstnere og musikere fik. For selvom mange tror, at fx The Beatles strøg direkte til tops, er virkeligheden en anden.

“De brugte timer og dage og år på at stå og spille på en eller anden klub, mens de langsomt fandt vejen til succes. Alle har den historie, og den skal du have. For hvis du bare går ud og klarer det hele, så har du ikke noget på spil.”

## Vi skal skabe psykologisk tryghed

Langsigtede mål kan være en af årsagerne til, at unge føler sig pressede. De tænker ofte mange år frem i tiden. Det er problematisk, for hvis noget viser sig at gå skævt på deres planlagte, lige vej mod succes, risikerer de at knække.

Rebekka Bøgelund, som er vært på podcasten *Nulfejlskultur*, fortæller, at det er vigtigt at sætte korte og overskuelige mål.

“Vi kan alle sammen have en tendens til at kigge helt ud i horisonten og tænke, at vi aldrig når derud. Men det handler om at splitte processen op i små bidder og finde ud af, hvordan vi når det første lille stykke vej.”

I sin kommende bog *Fra nulfejlskultur til chancemod* vil hun belyse nogle af de udfordringer, hun oplever på arbejdsmarkedet. For hvis vi skal give ungdommen en følelse af, at det er okay at fejle, er det vigtigt, at virksomhedslederne skaber trygge rammer. Og det er sjældent tilfældet, fortæller hun.

“Jeg oplever, at der ofte er nogle meget klare retningslinjer for de mål, der skal nås i en virksomhed, og at der samtidig bliver slået hårdt ned på de fejl, der bliver begået. Der er ikke plads til at eksperimentere. Mange virksomheder arbejder ikke med psykologisk tryghed, og det kan have fatale konsekvenser.”

Rebekka Bøgelund ser en direkte sammenhæng mellem det høje præstationsniveau og stress. Angsten for at fejle kan endda påvirke vores evne til at optage ny viden, forklarer hun.

“Hvis du som menneske møder fjendtlighed, når du fejler, holder du op med at forsøge. Det kan være traumatiserende for din hjerne, og du mister faktisk nogle kognitive kompetencer, hvis det sker gentagne gange. Så evner du ikke længere at have modet til at turde forsøge.”

Hun fortæller, at det derfor er ekstra vigtigt, at vi får en arbejdskultur, hvor cheferne tør gå forrest og vise deres sårbarhed. De skal være forbilleder, så de unge kan se, at selv ledere begår fejl – og at det kan lade sig gøre at rejse sig og komme videre med ny, værdifuld viden og erfaring.

Pia Konstantin Berg er forfatter, journalist og medstifter af Foreningen for børn med angst, der er en del af SIND. Pia har udgivet flere bøger, bl.a. fagbogen *DEM DER GRINER MEST – om præstationsræs og glæden ved ikke at være den bedste til alt*.





Michelle Hviid



Tegningen viser illustratør, designer og pædagogstuderende Marie Lund og artiklens forfatter Pia Konstantin Berg som børn. Bogen DEM DER GRINER MEST er illustreret af Marie, som også fortæller sin historie om at fare vild i præstationsræset. Som barn kæmpede hun med det boglige i skolen, men brillerede med sit kreative talent. Hun drømte om at illustrere bøger, og veninden Pia Konstantin Berg drømte om at skrive dem. Nu, to årtier senere, har de samarbejdet om DEM DER GRINER MEST for at vise, at vi ikke behøver at være gode til alt – det er meget mere givende, hvis vi kan arbejde sammen og bruge vores evner forskelligt



Christian Tafdrup

## Tre råd til at skru ned for præstationsræset

- Du kan ikke være den bedste til alt, så slæk på ambitionerne og kravene til dig selv. Koncentrer dig om det, du kan lide at lave, og lad de andre være gode til alt det andet.
- Sæt pris på dine fejl og nederlag. Det er ofte dem, du lærer aller mest af. De personer, der tør begå fejl, er typisk også dem, der opnår de største sejre.
- Tal med andre, hvis du føler dig presset. Selvom det måske kan virke, som om alle omkring dig har styr på det hele, så er det sjældent tilfældet. Mange kan genkende de følelser, du har.



# Medicinmænd og patientforeninger supplerer psykiatrien i Senegal

De fleste afrikanske lande bruger under en pct. af deres sundhedsbudget på psykiatrien. Støtten, landene modtager fra resten af verden, har større fokus på bekæmpelse af fx HIV/AIDS, diarré og malaria. Det gælder også i Senegal, som Rasmus Søbæk Magelund, der er frivillig i SIND Mental Health, har besøgt

TEKST OG FOTO: RASMUS SØBÆK MAGELUND, AKTIV I SIND MENTAL HEALTH

“Der findes ikke én gal person i verden,” svarer den daglige leder af en lille forening, der minder om SIND, i Senegal, ivrigt og livsklogt, da jeg fortæller, at jeg vil skrive en artikel om psykisk sundhed i det afrikanske land. Hans pointe er, at det ikke går at udskamme og isolere folk med psykisk sygdom.

Han – Moussa – leder den lille organisation Terres Rogues, hvilket betyder Røde Jord. Det er et meget passende navn for en organisation, der ligger i det støvede nordlige Senegal i byen Saint-Louis. Her trækker rødligt støv i årets første måneder ind over byen og begrænser éns udsyn til 1-2 kilometer. Støvet ligger som en stemningsfuld krans om byen.

Saint-Louis er på størrelse med Odense, men alligevel har byen kun en enkelt offentlig psykiater.

Terres Rogues er den eneste organisation i byen, der arbejder med psykisk sundhed. Eftersom den offentlige psykiatri ikke tilbyder borgerne tilstrækkelig hjælp, står Terres

Rogues derfor for livsvigtige samtaler og gruppeforløb for borgerne.

## Social fobi

I Saint-Louis er trafikken langsom. Biler og hestevogne kører på gaden roligt forbi hinanden og passerer byens to metalbroer, der forbinder landtangen mod Atlanterhavet med den aflange ø. Floden Senegal leder vand rundt om øen, hvor flotte stenvillaer fra byens tid som Senegals kolonihovedstad forfalder.

Her i Saint-Louis hos Terres Rogues møder jeg Amadou (hans rigtige navn er redaktionen bekendt – red.) på 17 år. Amadou går til gruppeterapi hos Terres Rogues og har individuelle samtaler med en psykolog. Amadou har lidt af social fobi siden 2013 og har derfor svært ved at forlade sit hjem. Han svarer – tolket fra fransk til engelsk af Moussa – kort, faktuel og snorlige på mine spørgsmål uden lange forklaringer eller uddybninger. Trods en smule usikkerhed er han venlig.

Amadou fortæller, at hans sociale fobi har fået ham til at ændre sin fremtidsdrøm til drømmen om at leve af at producere musik. Han kan producere musik i hjemmet, hvilket er mere overskueligt for ham. Terres Rogues har nu også vist ham et sted i byen med bedre lydudstyr.

Hans mor bryder sig dog ikke, om at han ikke vil tage en teknisk uddannelse. Hun mener, der er andre uddannelser med flere jobmuligheder, fortæller Moussa mig efterfølgende og forklarer, at det blandt mange senegalesere heller ikke er så velanset at leve af at lave musik.

## Medicinmænd

Kun godt en pct. af senegaleserne tilhører officielt den traditionelle naturtro. Alligevel op søger mange i krisituationer stadig den behandling, som medicinmænd udfører. Da Amadou begyndte at isolere sig på grund af den sociale fobi, tog hans mor ham til en traditionel behandler. Her bad de alle tre sammen

Flere måneder om året er byen dækket af rødligt støv



Foto: Rasmus Søbæk Magelund





en bøn, hvorefter medicinmanden forklarede, hvordan forfædre påvirker nutidens verden. Ofte vil medicinmanden også foretage en ofring af fx en høne. Ved bøn og ofring genskaber medicinmanden balancen mellem den spirituelle verden af afdøde forfædre og vores levede verden.

### Tvang i hjemmet

Moussa fortalte mig efter interviewet, at stigma også er et stort problem i Senegal. Dette er medvirkende til, at Terres Rogues oplever, at helt op til 10 pct. af deres brugere har været fysisk eller psykisk indespærret i hjemmet, inden de kommer til foreningen. Derfor er Terres Rogues' oplysningsbesøg i skoler, fængsler og andre institutioner vigtige skridt på vejen mod ligestillede forhold mellem senegalesere med og uden psykisk sygdom.

### 1 pct. til psykiatrien

Efter en halv times snak siger jeg farvel til Amadou og Moussa og bevæger mig ud i

Saint-Louis' rolige formiddagstrafik. Kursen sættes nu mod et af Senegals blot syv psykiatriske hospitaler i et land med 15 millioner borgere.

Det er vel at mærke ikke supersygehuse, men små hospitaler med en kapacitet langt lavere end på de danske hospitaler. Derfor får langt fra alle med behov for hjælp den rette behandling.

Terres Rogues samler op, hvor staten ikke slår til. Dette er typisk for afrikanske lande, der ikke har tradition for store offentlige sundhedssystemer. Blandt udviklings- og sundhedsfolk taler man derfor om, at den psykiatriske forebyggelse og behandling skal foregå i lokalsamfundene.

Psykiatريفoreningerne i Afrika kan særligt i fremtiden komme til at spille en vigtig rolle i at udbrede psykiatrisk forebyggelse og behandling.

Desværre er psykiatrien meget underprioriteret i Afrika. De fleste afrikanske lande bruger under en pct. af deres sundhedsbudget på psy-

kiatrien. Støtten, landene modtager fra resten af verden, har større fokus på bekæmpelse af fx HIV/AIDS, diarré og malaria.

### På besøg hos et psykiatrisk hospital

På det psykiatriske hospital i hovedstaden Dakar skal jeg møde psykiater Dr. Abou. Hospitalet har byens eneste psykiatriske afdeling.

Jeg går igennem gården til et kontor uden at blive afkrævet identifikation. Lægerne har kitler på. En fransk patient spørger mig på vejen, om jeg har fået for meget stress? Og i den krogede hovedgang hilser jeg på en senegalesisk kvinde, mens jeg venter på, at Dr. Abou har tid til at tale med mig. Hun virker noget medicineret og går let klodset samtidig med, at hun er fjern i blikket. Jeg tænker bag efter, at man også kan møde mennesker i den situation på danske psykiatriske hospitaler, men her er rammerne helt anderledes.



Stigmatisering er et stort problem i Senegal





Foto: Rasmus Sobæk Magelund

### Byen, der er på størrelse med Odense, har blot en offentligt ansat psykiater

Døren til kontoret går op, og Dr. Abou – en ung mand i starten af fyrrerne – byder mig velkommen. Kontoret er meget ydmygt indrettet. Journalerne ligger i bunker på hans bord. Malingen på væggene skaller. Jeg spørger, hvad han synes, hospitalets største udfordring er.

“Den lave kapacitet,” svarer han uden betænkningstid.

“Se blot på mit kontor. Der er for få midler og medicinen, vi bruger, som mest er haloperidol og chlorpromazine, er meget tung i afdelingens budget.”

SIND Mental Health er SINDs internationale frivillige arbejdsgruppe, der arbejder med at støtte partnere i udviklingslandene. Vi arbejder særligt med kapacitetsopbygning og fortalervirksomhed ved at søge projektmidler fra den danske udviklingsbistand.

Se mere på [www.sind.dk/internationalt\\_samarbejde](http://www.sind.dk/internationalt_samarbejde)

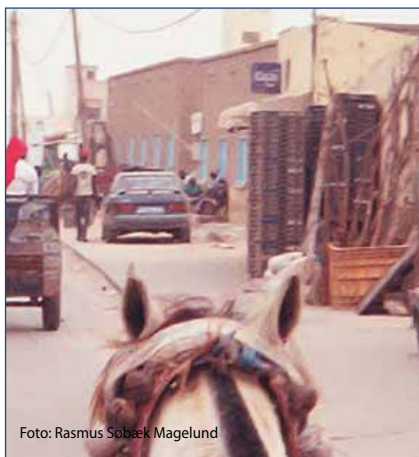


Foto: Rasmus Sobæk Magelund

### Ansatt medicinmand

Dr. Abou fortæller, at det giver god mening at lade forskellige behandlingssystemer supplere hinanden.

Den statslige psykiatri gør med begrænsede midler, hvad de kan, i de større byer. Psykiatريفoreninger griber nogle af dem, der ikke nås af den statslige psykiatri, og forsøger at nå bredere ud med oplysning.

Medicinemændene taler til folks livsverden og eventuelle spiritualitet i et meningsfuldt og meningsgivende univers.

Tidligere havde afdelingen en medicinmand ansat. Desværre var han meget kritisk overfor det statslige behandlingssystem og blev fyret for i samtaler med patienter at tale imod, at de skulle tage moderne medicin.

### Pårørende inddrages

Hospitalet arbejder ud fra en psykoterapeutisk tilgang med særligt fokus på familierapi, fortsætter Dr. Abou.

Jeg tænker på Amadous mor og gætter på, at det kan være en rigtig og vigtig tilgang i Senegal, hvor de fleste ikke har meget viden om psykisk sygdom. Dr. Abou nikker genkendende til, at stigma og fordomme er et problem i Senegal. Men han holder fast i, at det største problem er de begrænsede midler, området modtager.

Vi udveksler visitkort, og jeg takker Dr. Abou for hans tid. Og siger et par dage senere på gensyn til Senegal.

*Terres Rogues søger i øjeblikket midler til et projekt for at skabe et sted for gadebørn i Saint-Louis. Amadou er ikke hans rigtige navn.*

Forenede Nationers bæredygtigheds mål anerkender for første gang mental sundhed og trivsel

Psykiske lidelser blandt verdens fattigste har længe været et overset område i international sammenhæng. Familier og psykisk sårbare står derfor i langt højere grad end herhjemme alene med deres sygdomme og vanskeligheder. De Forenede Nationers bæredygtigheds mål for 2030 har dog i 2015 for første gang anerkendt psykiske sygdomme i et delmål om, at præmatur dødelighed som følge af ikke-smitsomme sygdomme skal reduceres med en tredjedel ved blandt andet fremme af mental sundhed og trivsel.



Foto: Rasmus Sobæk Magelund



# Digte

Redaktionen modtager ofte digte. Her er et udpluk. Hvis du har et digt, du gerne vil dele, er du velkommen til at sende det til [redaktionen@sind.dk](mailto:redaktionen@sind.dk)

## Mens solen daler stille ned over februars mildhed

Mens solen daler stille ned  
 over februars mildhed ligger hospitalets skygge  
 som en påmindelse om at fængslet er reelt  
 bag hospitalets tremmer

Mens solen daler stille ned over februars mildhed  
 er jeg fanget inde i et virvar  
 af nøgler og læger der fængsler min inspiration

Mens solen daler stille ned over februars mildhed  
 er det som mit hjerterum  
 ingen lindring har

Mens solen daler stille ned over  
 februars mildhed favner jeg de  
 indsattes fortvivelse som  
 en hån mod  
 min væren

*Indsendt til SINDbladet af Nete Krøll*

## KÆRLIGHED

JEG ELSKED DIG OG DU VAR UVIDENDE.  
 JEG KENDER DIG, MEN DU KUNNE IKKE GENKENDE MIG.

KÆRLIGHEDEN HAR 5 BETYDNINGER.  
 HVER ENESTE JEG LÆSTE SÅ JEG DIG ANSIGT I.

HVAD SKAL JEG BEDE OM NU.  
 NU, NÅR JEG HAR FÅET ALT DET JEG BAD OM.

*Indsendt til SINDbladet af Sarah*

## Dommen

Helvede du skal prøve  
 Du behøver ikke at tøve  
 Et bedre individ du kan være  
 Livet er ikke for de sære

Et godt menneske du blive kan  
 Du bliver en rigtig mand  
 Det føles ikke så rart  
 Men du må ikke være sart

En ren samvittighed du vil få  
 Din tilværelse bliver så rå  
 Retfærdighed du vil ære  
 Du vil elske alle de kære

*Lagt på SINDs hjemmeside af Morten*

## Blank

### Om medicin

Min hjerne blev noget blød  
 Blank mit sind må være  
 Lægerne er så kære

Jeg intet huske kan  
 Hukommelsen den forsvan'  
 Rådnet min kerne er blevet  
 Livets nerve er sevet

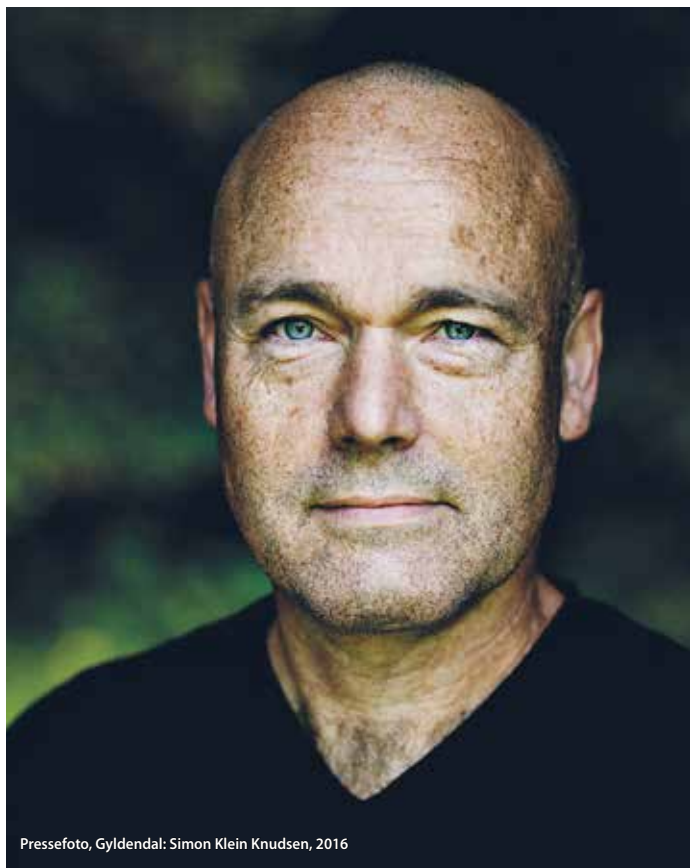
Jeg ryger mig selv ihjel  
 Det gør ingen forskel  
 Mine tænder gør hjernende nas  
 Til medicin jeg melder pas

At være slavet for andres fortjeneste  
 Har ikke været det pæneste  
 Er man ikke syg kan man blive det  
 Ja sådan kan man sige det

*Lagt på SINDs hjemmeside*

# Ny bog om at være pårørende og at blive depressionsramt

Peter Øvig Knudsen, en af Danmarks mest kendte og anerkendte forfattere, udgav i maj en stærkt personlig bog om psykisk sygdom



Pressefoto, Gyldendal: Simon Klein Knudsen, 2016

I november 2016 døde Peter Øvig Knudsens mor, som havde været ramt af psykisk sygdom i 50 år. Allerede samme dag besluttede forfatteren, at han ville skrive en bog om hende – og om at være barn af en mor, der var psykisk syg. I de følgende måneder gik han i gang med sit dokumentariske arbejde som så mange gange før: Han opsogte dem, der havde kendt hans mor, og bad om aktindsigt i hendes psykiatriske journaler.

Planen var nøgternt og sagligt at undersøge årsagerne til morens depressioner. Samtidig skulle bogen give et billede af de traumatiserende hemmeligheder bag parcelhuskvarterernes pæne facader.

Men under arbejdet med bogen begyndte noget at gå i

skred i forfatteren: Peter Øvig Knudsen blev ramt af en svær depression og måtte til sidst indlægges på en lukket, psykiatriske afdeling. I øvrigt på en af de afdelinger, hvor modtageren af SINDs samfundspris, Søren Magnussen, arbejder. Efter knap to måneder og syv elektrochok blev Peter Øvig Knudsen udskrevet.

“Min mor var besat” fortæller et stykke danmarkshistorie: Om den generation af kvinder, der trods begavelse og drømme blev husmødre, før kvindekampen slog igennem. Og om de børn, der voksede op i et miljø, hvor de borgerlige normer var vigtigere end børnenes trivsel. Samtidig er bogen en stærkt personlig beretning om at skifte syn på psykisk sygdom og psykiatri, på sin mor og sig selv.

Journalist og forfatter Peter Øvig Knudsen har udgivet adskillige dokumentariske bøger om nyere danmarkshistorie. Fx bøgerne *Efter drabet* (2001), *Birkedal* (2004), *Blekingegadebanden* (2007), *Hippie* (1: 2011 og 2: 2012) og bøger om BZ-bevægelsens historie i 2014 og 2016. Han har gennem årene modtaget flere priser, bl.a. Cavlingprisen, Montanas Litteraturpris, Læsernes Bogpris, Den Berlingske Fonds Journalistpris samt prisen for Årets Historiske Bog.

Anmeldelse af:

Peter Øvig Knudsen

## Min mor var besat

AF SØREN MAGNUSSEN

Bogen handler om kærlighed, om psykisk sygdom, om tilgivelse, om ECT, om depressionens ødelæggelser, om at vokse op med en psykisk syg mor og om Peters egen indlæggelse på et lukket psykiatriske sengeafsnit.

Jeg ved, Peters nye bog vil komme til at berige samtalen omkring psykisk sygdom, og hvordan vi forholder os til den.

Bogen er ikke et frontalt angreb på psykiatrien, jeg opfatter den nærmere som en indbydelse til dans.

En dans, der indeholder langt, langt mere end røgen fra patienternes rygebure og larmen fra fastboltede tv'er.

En dans med både de dejlige ansatte og de dejlige patienter.

En salsa eller en tango, afhængig af så meget, men en dans omkring ejerskab, fælles-

skab og den skønhed, som indtagende burde indtage “dagligdagen” på de lukkede, psykiatriske sengeafsnit.

*Peter Øvig Knudsen* er min ven. Han er i stand til at skabe en debat i psykiatrien, der ikke alene handler om flere penge og flere sengepladser, selv om det bestemt også er nødvendigt.

Men vi bliver nødt til at have langt mere fokus på, hvordan vi kan få kærlighed og skønhed til at blive til blomsterenge i psykiatrien.

Jeg ved, Peter kan bidrage skønt og kærligt til en sådan udvikling, og at han vil gøre det!



Peter Øvig Knudsen  
*Min mor var besat*  
320 sider, kr. 299,95  
ISBN: 9788702281453  
Gyldendal  
Udgivet 8. maj 2019

Søren Magnussen er initiativtager til projekt “Frirum i psykiatrien” og modtog i 2018 SINDs Samfundspris. Se mere på [www.sind.dk/samfundspris](http://www.sind.dk/samfundspris)





## Vi opnåede dialog med syv partier på Christiansborg

Foreningen for børn med angst har været med til at stifte en gruppe på Facebook for pårørende. Gruppen har på kort tid opnået meget medieomtale og god kontakt med flere politikere

AF MIA KRISTINA HANSEN

**D**a Foreningen for børn med angst blev stiftet i 2015, var det fordi vi var en gruppe pårørende til børn med angst, der oplevede, hvor svært det kunne være at få den nødvendige hjælp i det offentlige system. Et af vores formål blev og er at hjælpe nye som erfarne forældre til børn med angst til at få en lettere vej gennem det etablerede system.

Vi havde alle oplevet, hvordan man som pårørende kan blive sendt rundt i systemet, hvor man selv skal navigere i de forskellige paragraffer i fx serviceloven sam-

tidig med en oplevelse af måske at blive mistænkeliggjort for at være skyld i barnets mistrivsel.

### 8.250 medlemmer

Igennem årene har vi haft forskellige politikere i tale, og vi har selv afholdt politiske debatter og fortalt vores historier fra virkeligheden som pårørende til et barn med angst. Vi oplever, at politikere lytter og gerne vil gøre noget konkret. Der har været forskellige tiltag, fx er der kommet nationale retningslinjer for hvilke behandlingsmetoder, Sundhedsstyrelsen anbefaler, og der er blevet lavet et forløbsprogram for børn med angst og/eller depression. Men alligevel er der stadig stor forskel på, hvilken hjælp man kan få i landets 98 kommuner. Vi som forening hører stadig fra forældre, der bliver mistænkeliggjort, og som selv skal finde hjælp til behandling af deres barn med angst.

Derfor var jeg ikke i tvivl om, at jeg skulle sige ja, da Monica Lylloff (forfatter til bogen "Seje mor") kontaktede mig i starten af februar i år og spurgte, om jeg ville være med til at oprette en Facebook-gruppe for pårørende på tværs af diagnoser, handicaps,

psykisk sårbarhed og andre særlig behov. Gruppen døbte vi "Bak op om de pårørende til handicap og psykisk sårbarhed". I løbet af tre dage havde vi 2.000 medlemmer fra hele landet. 1. maj havde vi 8.250 medlemmer.

### Christiansborgs Slotsplads

Vores mål med gruppen er at få gjort politikere opmærksom på, at der ikke er tale om enkelte sager, når pårørende henvender sig til dem. Det er alle slags pårørende, der bliver slidt ned, når de er tvunget til at søge hjælp hos kommunen for at overleve som familie.

Efter to måneder havde gruppen den 24. april sin første store happening, hvor medlemmer mødtes rundt om i landet. I København var der arrangeret en demonstration på Christiansborgs Slotsplads, hvor over 100 medlemmer deltog. Efterfølgende var der dialogmøde inde på Christiansborg med repræsentanter fra syv af landets partier, forskellige foreninger og pårørende fra gruppen.

### Lang sagsbehandlingstid

Til mødet var der en god stemning, hvor alle var fordelt i seks

grupper. I grupperne fik de pårørende fortalt politikere om deres fælles oplevelser af fx den lange sagsbehandlingstid, om de problemstillinger, der er forbundet med, at en ung overgår fra barn til voksen ved sin 18-års fødselsdag og mange andre fælles problematikker. Listen var lang.

Efter mødet har mange af de politikere, der har deltaget, givet udtryk for, at de gerne vil være med til at arbejde for, at regeringen laver en politik, der gør det lettere for pårørende, så de kan koncentrere sig om at være pårørende i stedet for at skulle kæmpe mod systemet med risiko for at blive syg med stress.

Monica Lylloff og  
Mia Kristina Hansen



Hvis du vil følge gruppen "Bak op om de pårørende til handicap og psykisk sårbarhed", så klik ind på Facebook: [www.facebook.com/groups/bakopomdepaarørende/](http://www.facebook.com/groups/bakopomdepaarørende/)



# Efterlyses: Mere information og samarbejde

Pårørende afskæres for ofte fra kontakt med patienter, mener Skizofreniforeningen

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

**M**asser af forskning viser, at inddragelse af pårørende er en gevinst ved behandlingen af mennesker, der er ramt af psykisk sygdom. Desværre viser masser af erfaring i Skizofreniforeningen også, at pårørende ofte ikke inddrages. Det er der en bred vifte af årsager til. Navnlig en af årsagerne vil Skizofreniforeningen de kommende måneder gøre opmærksom på, nemlig afvisning af informeret samtykke:

”Ved indlæggelser kan nogle mennesker, der er ramt af skizofreni, være meget påvirkede af deres sygdom og fx føle fjendebilleder og se negativt på deres pårørende og andre omkring dem. Derfor kan svaret blive et nej, når personalet rutinemæssigt spørger patienten, om hospitalet må informere de pårørende eller andre. Siges det lille ord nej ved indlæggelsen, kan det få stor betydning i lang tid. Også når patienten har fået det bedre,” forklarer Skizofreniforeningens formand Holger Steinrud.

## Samtykke

Skizofreniforeningen håber, at medarbejderne i psykiatrien fremover i langt højere grad vil spørge patienter, der har frabedt sig kontakt, om de efter noget tid har ombestemt sig.

”Hvis der ikke er afgivet et såkaldt samtykke, kan det være meget svært for familien at få viden om, hvordan det går, og om der er noget, man kan bidrage med. Typisk må personalet kun sige noget generelt, og det kan være meget svært at få tid til dialog i den travle psykiatri. Hvis patienten derimod har sagt ja til dialog, er der afsæt for at samarbejde,” siger han.

Holger Steinrud understreger, at praksis er meget forskellig fra afdeling til afdeling i psykiatrien.

”Nogle steder er man meget opmærksomme på at inddrage pårørende, hvilket vi gerne ser udbredt til flere steder.”

## Politik og psykiatri

Udover øget pårørendeinddragelse omfatter sommeren og efterårets fokuspunkter i Skizofreniforeningen bl.a. at arbejde for at fremme kognitiv miljøterapi flere steder. Derudover arbejder foreningen videre med de politiske mål, der blev lanceret i efteråret. Du kan læse mere om de politiske mål på Skizofreniforeningens hjemmeside.

## Flere aktiviteter på vej

På Skizofreniforeningens hjemmeside kan du læse mere om foreningens kommende aktiviteter. Eksempelvis:

- 28. august arrangerer foreningen udflugt til Sct. Hans Have i Roskilde. Haven ligger på Psykiatrisk Center Sct. Hans' område tæt på fjorden i Roskilde og drives bl.a. af patienter fra psykiatrien.
- 5. oktober deltager foreningen i Psykiatritopmødet i København. Se også omtalen på side 7 i dette blad.
- Også udenfor hovedstadsområdet er det muligt at deltage i aktiviteter i Skizofreniforeningen. Navnlig i Trekantområdet mellem Vejle, Kolding og Fredericia arrangeres lejlighedsvist møder.

Se mere på [www.skizofreniforeningen.dk](http://www.skizofreniforeningen.dk)

**Uden et såkaldt samtykke kan det være svært for familien at følge behandlingen. (Modelfoto)**



Modelfoto: www.colourbox.com





## Støt unge psykisk sårbare!

SIND Ungdom har lokalkubber i hele landet. Lokalkubberne tilbyder aktiviteter, frirum og stærke fællesskaber. Alle mellem 16 og 35 år er velkomne. For kun 75 kr. om året kan du bidrage til, at flere unge sårbare får adgang til et inkluderende fælleskab.

Meld dig selv eller dine børn ind i  
SIND Ungdom i dag på

**sindungdom.dk**

eller sms 'SUM' til 1272.



# www.sind.dk/webshop



## PJECER

- Skizofreni\*
- Samvær med mennesker med psykoseproblemer\*
- Værd at vide om depression\*
- Medicinafhængighed – information og rådgivning om sove- og nervemedicin
- Borderline\*
- Portræt af en pårørende\*
- 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\*
- Børn og unge pårørende
- Psykiatrhåndbogen, 770 sider, 5. udgave\* 100,-

## ANDET

- Logoclips, pose med 20 stk. 25,-
- Regnponcho til engangsbrug 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 x 390 mm) Gratis
- Rollup stander (ikke på lager, men kan leveres). Ved levering kan tekst m.m. "skræddersys." Kontakt SINDs sekretariat for pris
- Pins 7,-
- Rygpose, sort med rødt logo 22,-
- Nøglering m. møntholder 10,-
- Hvid kuglepen 7,50
- Visitkort om SINDs landsdækkende telefonrådgivning Gratis
- Bogmærker Gratis
- Keyhanger 13,-
- Balloner, hvide 10 stk. 12,-
- SIND-blokke, A5, 20 sider. 5 stk. 50,-
- Antistressbold 15,-
- Sort A4-mappe med SIND logo 20,-
- SIND bolcher, 500 gr. 100,-
- Jubilæumsplakat af Leif Sylvester, Tilbud: signeret 150,- uden autograf 25,-

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.



**66 pct.**  
flere  
patienter

**31 pct.**  
flere  
ressourcer

**21 pct.**  
færre  
ressourcer  
per patient

Foto: www.colourbox.com

## Valgkampens sidste dage: Du kan stadig gøre en forskel

Mens dette blad bliver trykt, kulminerer valgkampen frem til valget den 5. juni. I SIND har vi brug for din hjælp til at sætte psykiatrien på dagsordenen. Du kan fx opsøge dialog med politikere, lave opslag på de sociale medier og deltage i vores aktiviteter. Søndag den 2. juni kan du deltage i fakkeloptog i Midtjylland

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

**N**ogle organisationer og partier har millioner til kampagnebudgetter, som de kan bruge på at gøre opmærksom på deres mærkesager. I SIND har vi en masse medlemmer, frivillige og støtter med millioner af gode idéer til en bedre psykiatri.

Søndag den 5. juni håber vi i SIND, at mange tusinde stemmer personligt på en kandidat, der vil gøre noget særligt for psykiatrien. En kandidat, der vil arbejde for, at alle, der har behov for at være indlagt, også kan blive det.

Gennem valgkampen har vi gjort opmærksom på, at psykiatrien – både den regionale og den kommunale – mangler ressourcer og muligheder for at løfte kvaliteten.

Fakta er, at der 2001-2016 er sket et fald i ressourcerne pr. patient på 21 pct. Fra 74.000 kr. til 58.000 kr. Væksten i budgetterne siden 2001 er blevet overhalet af væksten i antallet af patienter. I dag står vi med en psykiatri, hvor kapacitet og kvalitet meget ofte er utilstrækkelig. Ofte udskrives patienter, som fagligt set slet

ikke er klar til det. Tilsvarende afvises patienter, som burde indlægges. Det skal ændres.

På [www.sind.dk/valg](http://www.sind.dk/valg) kan du læse mere om SINDs mærkesager.

### Du kan gøre en forskel

Gennem valgkampens sidste dage kan du være med til at gøre en forskel. Fx ved at deltage i debatter på Facebook og andre sociale medier og stille spørgsmål til folketingskandidater. Et oplagt spørgsmål er, om vedkommende vil tilføre psykiatrien flere ressourcer? På vores hjemmeside og på vores side på Facebook kan du se flere forslag til spørgsmål.

Du er også meget velkommen til at bruge de opslag og illustrationer, SIND har lagt på Facebook.

Mange af SINDs lokalafdelinger og regioner har efter deadline på dette blad arrangeret møder og events om valget. Du kan se arrangementer i nærheden af dig på [www.sind.dk/aktivitetskalender](http://www.sind.dk/aktivitetskalender)

### Tænd et lys i mørket for psykiatrien

**F**ør kommunalvalget i 2017 fulgte mange medier SINDs store manifestation i Aarhus: På Klostertorvet tændte de mange deltagere et lys i mørket for en bedre psykiatri. Der var taler, musik og fællessang.

Søndag den 2. juni gør vi det igen. Ambitionen er at arrangere møder flere steder i Midtjylland. Tid og steder var endnu ikke på plads, da dette blad gik i trykken. Du kan se arrangementerne på SINDs side på Facebook eller på [www.sind.dk/region-midtjylland](http://www.sind.dk/region-midtjylland)

Kom og vær med til at sætte fokus på psykiatrien, der fortsat er underprioriteret både i regionerne og i langt de fleste kommuner. Det har været et spareområde alt for længe.

Arrangør: SIND Midtjylland

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 Nordjylland**  
[www.sind.dk/regioner/nordjylland](http://www.sind.dk/regioner/nordjylland)

**SIND Aalborg**  
[www.sind.dk/aalborg](http://www.sind.dk/aalborg)

**SINDs Pårørende**

### Walk 'n Talk for Rigtige Mænd

Er du mand?

Er du pårørende, ven, nabo eller lignende til en psykisk sårbar person?

Er du ikke typen, der deltager i selvhjælpsgruppe eller café snak?

Så har du sikkert brug for et fællesskab med andre mænd "i samme båd". Foreningen SINDs Pårørende opretter hold, der kan tage ud og

gå en tur i naturskønt område, og få luftet hjerne og lunger en gang om måneden eller efter behov. Vi kan medbringe termokaffe, eller hvad man har lyst til. Første gang mødes vi i Galstersgade 3, Nørresundby, og der kan evt. aftales andre mødesteder til kommende ture.

Der er ingen snakkepligt, måske snakkelyst. Der er tavshedspligt. Der er ingen møde-

pligt, kun mødelyst. Dog vil vi gerne, at du tilmelder dig.

Tilmelding ved: Tlf.: 7178 1678 eller e-mail: [sindspaaroerende@gmail.com](mailto:sindspaaroerende@gmail.com).

### Er du ung bror eller søster (16-30 år) til en person med psykisk sårbarhed?

Start den 25. september kl. 16.30-18.30. Sidste gang den 20. november.

Savner du at kunne tale med andre om dine oplevelser og tanker?

Så mød op i vores Peer Pårørendegruppe for unge søskende til en person med psykisk sårbarhed. Grupperne ledes af pårørende, der er uddannet til at stå for disse grupper.

Ved at deltage i et gruppeforløb møder du andre i samme situation og får inspiration og nye værktøjer.

Forløbet strækker sig over otte gange á to timer.

Psykiaterapeut Magda Bazuin er torvholder på grupperne.

Du kan få mere at vide om gruppeforløbet eller tilmelde dig hos Magda Bazuin.

Kontakt: [mafic@mail.dk](mailto:mafic@mail.dk) eller tlf.: 2884 1464.

Pris: Det er gratis at deltage. Forløbet er støttet af "Lokalpuljen".

### SIND Frederikshavn

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

### SIND-sommerudflugt til Hirsholmene

19. juni kl. 10.00-16.00

Årets udflugt bliver en spændende tur til Hirsholmene, hvor vi sejler med det historiske fartøj W. Klitgaard. Der bliver guidet rundvisning på Hirsholmene af Erik Holm Sørensen.

Pris: 150 kr. for SIND-medlemmer. 200 kr. for "ikke SIND-medlemmer".

Prisen inkluderer sejltur og guidet rundvisning samt sandwich og sodavand til frokost.

Tilmelding: Bindende tilmelding og betaling senest den 1. juni. Skriv til: [frederikshavn@sind.dk](mailto:frederikshavn@sind.dk)

Betaling: Via MobilePay til 82688.

Hvis spørgsmål – så kontakt Erik Holm Sørensen på tlf: 6135 8821.

Der er plads til 25 personer – sælges efter 'først til mølle'-princippet.

Tid: Vi sejler fra Frederikshavn kl. 10.00 og er tilbage i Frederikshavn ca. kl. 16.00.

Mødested: Ved W. Klitgaards kajplads – Pier 2 – Frederikshavn havn.

## SIND Midtjylland

[www.sind.dk/regioner/midtjylland](http://www.sind.dk/regioner/midtjylland)

### SIND Horsens-Hedensted

[www.sind.dk/horsens-hedensted](http://www.sind.dk/horsens-hedensted)

### Gåtur og spisning

5. juni kl. 18.00-21.00

Gåtur ved Bygholm sø. Vi bestiller en sandwich og finder en bænk, hvor vi spiser sammen.

Sted: Vi mødes foran Kystens Perle kl. 18 og går en tur ved søen. Spisning ca. kl. 19. Arrangementet er det sidste, inden vi holder som-

merferie, så mød talrigt op! Kræver medlemskab af SIND.

### Spil og spisning

4. september kl. 18.00-21.00

Menuen er endnu ikke fastlagt.

Pris: 30 kr. (kræver medlemskab af SIND).

Bemærk: Se hjemmesiden for tilmelding.

### SIND Skanderborg

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

### Gåtur i Hørning med naturvejleder Thorke Østergaard

3. juni kl. 13.00-15.00

Gåture i roligt tempo hver anden mandag i foråret. Fire mandage er sammen med naturvejleder Thorke Østergaard (T.Ø.). På lokalforeningens side kan du finde et fuldt program.

Mødested: Biblioteket, Rådhuspladsen 1, 8362 Hørning. Medbring selv vand, kaffe el. lign. Snør skoene og kom med.

Kontakt [skanderborg@sind.dk](mailto:skanderborg@sind.dk) eller tlf. 2876 7262.

### Gåtur i Skanderborg med naturvejleder Thorke Østergaard

17. juni kl. 13.00-15.00

Mødested: Medborgerhuset, Vestergade 14A, 8660 Skanderborg. Medbring selv væske (vand, kaffe el.lign.) Snør skoene og kom med. Kontakt [skanderborg@sind.dk](mailto:skanderborg@sind.dk) eller tlf. 2876 7262. På lokalforeningens side kan du finde et fuldt program.

## SIND Syddanmark

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

### SIND Fyn

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

### Konference: Er du medlem af et handicapråd og aktiv i SIND?

15. juni kl. 10.00-17.00

SIND Fyn i Odense samler medlemmer af handicaprådene i Danmark, der er aktive i SIND. Handicaprådene fungerer meget forskelligt i landets kommuner. Nogle steder fungerer samarbejdet godt – andre steder mindre godt eller slet ikke. Ambitionen med workshoppen er at udveksle erfaringer og ideer på tværs af hele landet. Konferencen, der er gratis, byder både på gruppearbejde og på foredrag om FNs Menneskerettighedskonvention og om FNs Verdensmål i forhold til dansk lovgivning og de enkelte handicapråd.

Tilmelding: Er du SINDs medlem af handicaprådet i din kommune, kan du tilmelde dig på følgende adresse: [apager@outlook.dk](mailto:apager@outlook.dk)

Tilmeld dig med: Navn, adresse, telefonnummer og evt. e-mail. Der ydes rejseresurser efter SINDs gældende regler. Hvis du ikke er medlem af et handicapråd, men alligevel er interesseret i at deltage, så henvend dig til Preben Apager og kom på venteliste i tilfælde af, at der er ledige pladser på workshoppen. Det kan gøres på: Tlf: 3013 3612 eller: E-mail:

[apager@outlook.dk](mailto:apager@outlook.dk) Adressen er: CSD Odense, Udsigten, Kochsgade 31, 5000 Odense C.

### SIND Sønderborg

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

### Foredrag om truede dyrearter og et liv i dyrenes tjeneste

7. august kl. 19.00

Karina L. Spørring fra Silkeborg, der i ca. 15 år har arbejdet rundt om i verden, vil fortælle om et liv i dyrenes tjeneste.

Sted: Nordborghus, Søvnæng 7, 6430 Nordborg.

Tilmelding: Ved Margit, tlf.: 2234 7341 eller Birgit, tlf.: 6126 3532. Senest 1. august. Hvis der er ønsket om kørsel, vil vi evt. arrangere det.

### ØstersSafari til Rømø

19. september kl. 11.15-13.45 (bussen kører 3-4 timer før angivet tid)

Den 19. september er der ØstersSafari til Rømø. Der bliver mulighed for at samle østers, under kyndig vejledning af Sort Sols naturvejleder.

OBS: Vi planlægger at køre i bus fra Sønderborg 3-4 timer før kl. 11.15.

Tilmelding: Nødvendig af hensyn til pladser i bussen (max 28). Nærmere information om turen ved tilmelding til Frede på tlf.: 3023 4164.

Pris: Medlemmer 50 kr. Ikke medlemmer 100 kr.

### SIND Tønder

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

### Klubaften

5., 12. og 19. juni kl. 18.30-21.30

Alle mandlige medlemmer har fri entre.

Pris: 20 kr.

### Fællesbowling Skærbæk

6. juni kl. 18.50-22.00. Pris: 25 kr.

### Fællesbowling Tønder

20. juni kl. 18.50. Pris: 25 kr.

### Klubaften Tønder og Skærbæk

26. juni kl. 18.30-21.30

Åbent i både Tønder og Skærbæk

Pris: 20 kr.

### Gåtur ved Emmerlev Klev

3. juli kl. 13.30

Kom med på gåtur ved Emmerlev Klev med kaffe. Fælleskørsel fra Medborgerhuset kl. 13.30. Pris: 30 kr. Seneste tilmelding: 1. juli.

### Fællesbowling Skærbæk

4. juli kl. 18.50-22.00. Pris: 25 kr.

### Udflugt til Tønder vandtårn

10. juli kl. 14.00. Udflugt til Tønder vandtårn med efterfølgende kaffe i Skulpturparken. Pris: 50 kr. (inkl. entré og kaffe).



**Klubaften**

17. juli kl. 18.30-21.30. Anne serverer fødselsdagskage til kaffen. Pris: 20 kr.

**Udflugt til Rejsby Mindesten**

24. juli kl. 13.00

Udflugt til Rejsby Mindesten m. kaffe. Afgang fra Medborgerhuset kl. 13. Pris: 40 kr.

**Klubaften Tønder og Skærbæk**

31. juli kl. 18.30-21.30

Åbent i både Tønder og Skærbæk. Pris: 20 kr.

**SIND Hovedstaden**

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

**Brugernetværk 2019**

Vil du være med til at udvikle psykiatrien i Region Hovedstaden?

Har du brugererfaring som patient eller som pårørende til en patient i Region Hovedstadens Psykiatri, og har du lyst til at hjælpe med at udvikle psykiatrien i en recovery-orienteret retning ved at bidrage med dine erfaringer?

Så er det måske dig, vi søger.

Region Hovedstadens Psykiatri har siden 2015 haft brugerrepræsentanter med udviklingsarbejdet i vores seks faste mødefora. Alle medlemmer er udpeget for en toårig periode. Nu er det atter blevet tid til at finde nye engagerede brugere med erfaringer som patient eller pårørende fra psykiatrien, der har tid og lyst til at deltage.

Du er engageret og brænder for at udvikle psykiatrien i en recovery-orienteret retning. Du har lyst og evne til at indgå i et konstruktivt fremadskudende samarbejde med de øvrige medlemmer i vores mødefora, hvor deltagerne har forskellige faglige baggrunde. Du skal have lyst til at repræsentere patienter og pårørende i Region Hovedstadens Psykiatri og kan på konstruktiv vis fastholde fokus på borgerperspektiverne.

Vi yder et begrænset vederlag, men det er primært en frivillig indsats båret af lysten til at præge Region Hovedstadens Psykiatri. Der er mellem seks og tolv årlige møder af to timers varighed.

For nærmere information om de seks mødefora og rollen som brugerrepræsentant se de fulde opslag på Region Hovedstadens hjemmeside eller kontakt specialkonsulent Anette Seehusen tlf. 38 64 00 78 eller [anette.ernst.seehusen@regionh.dk](mailto:anette.ernst.seehusen@regionh.dk)

Ansøgningsfristen er den 5. juni kl. 12.

**SIND Frederikssund-Egedal**

[www.sind.dk/frederikssund-egedal](http://www.sind.dk/frederikssund-egedal)

**En sommertur til Ore**

14. juni kl. 09.15-20.30

Freitag d. 14. juni går turen igen til Else Maries og Aages sommerhus i Ore, Vordingborg. Vi gentager succesen. Den er efterhånden blevet en fast tradition. Vi skal underholde – og underholdes. Der opfordres til, at

alle tager del i de praktiske opgaver, fx køkkentjansen. I tilfælde af dårligt vejr, aflyser vi.

Formanden Thomas Wester er leder på bus-turen (tlf. 2814 4031)

Information om transport ved tilmelding.

Antal deltagere: Vi kan max være 14 personer. Lokalafdelingen betaler for mad og drikke.

Pris: 200 kr.

Tilmelding nødvendig til Else Marie på: tlf. 4717 5569 eller 4197 5569.

Frist: d. 1. juni 2019.

**SIND Gladsaxe**

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

**Sommerferietur**

24. til 28. juni

Har du lyst til at deltage i den årlige sommerferietur? Turen arrangeres i samarbejde med SIND og er åben for alle Gladsaxeborgere.

I år tager vi til Alhage, som ligger på halvøen Ahl, på en 13.000 m<sup>2</sup> stor grund ca. 4 km fra Ebeltoft. Alhage ligger direkte ved skov og strand og med mange muligheder for at deltage i aktiviteter og seværdigheder i nærheden.

Kontakt: Hvis du er interesseret i at deltage, så skriv eller ring til Lisbeth: [soflda@gladsaxe.dk](mailto:soflda@gladsaxe.dk) eller mobil nr.: 3050 3033 for yderligere information om tilmelding og pris.

**Sommerhøjskole på Carlshuse**

Kom og vær med. 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. Frokost kan købes i cafeen på stedet.

Kontakt evt. Eva Zeuthen Andersen for mere tlf. og mail. Det nærmere program kommer i løbet af foråret. Mobil 4012 9959, Mail [evzean@gladsaxe.dk](mailto:evzean@gladsaxe.dk).

Forløb: uge 24 og 25 fra kl.10.00 til 16.00. (ikke 2. pinsedag)

**SIND Helsingør**

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

**Cafémøder**

20. juni, 18. juli, 15. august, 19. september, 17. oktober og 21. november kl. 13.30

Mødedatoer for 2. halvår 2019 er altid den tredje torsdag i måneden kl. 13.30. Decemberrødet er ikke planlagt pga. julen. Vores løbende arrangementer vil der blive orienteret om på vore ordinære café-møder.

Sted: Svingelport 8A, 3000 Helsingør.

For yderligere information: Hanne Olsson Dragø på [hannolssondragoe@gmail.com](mailto:hannolssondragoe@gmail.com)

**SIND Roskilde Lejre**

[www.sind.dk/roskilde-lejre](http://www.sind.dk/roskilde-lejre)

Frokost i Sct. Hans Have

12. juni kl. 13.00

Sct. Hans have. Bistrup Allé 36, 4000 Roskilde. Se mere på [www.scthanshave.dk/](http://www.scthanshave.dk/)

Mens vi nyder en snacktallerken, hører vi lidt om Sct. Hans Have. Derefter fortæller vi fra SIND lidt om, hvad vi laver og hører, om I har forslag til kommende aktiviteter.

Efter frokosten tager vi til Sct. Hans Hospitals gamle bibliotek. Vi besøger Nicolai, tidligere patient, som sammen med få andre har et aktivt kunstværksted, hvor også patienter kan komme og male, og hvor nogle af værkerne er udstillet.

Arrangementet er gratis for SIND-medlemmer.

Tilmelding til Leni Grundtvig Nielsen

senest 4. juni tlf. 4241 9934 eller mail til [lenigrund10b@gmail.com](mailto:lenigrund10b@gmail.com)

**Har du lyst til at mærke vinden i håret, at samarbejde om at sejle et vikingskib og at være en betydningsfuld del af en tur?**

Onsdag den 18. juni kl. 11.00

Introduktionsmøde på vikingskibsmuseet

Igen i år gentager SIND og klubben I.F. SIR98 succesen med sommer-sejladser i de fantastiske vikingskibe.

Sejladserne starter kl. 11.30 fra den 3. juli og de følgende otte onsdage. Det varer mindst en time. Det er GRATIS for medlemmer af SIND og SIR98 at deltage. Er du ikke medlem, koster det 50 kr. pr. tur, du vil med på.

Der er lagt op til et forløb, hvor du deltager i så mange af sejladserne som muligt, så du kan mærke en udvikling i at sejle, blive tryk ved skibet og lære de andre deltagere at kende. Men du er også velkommen til bare at melde dig på en enkelt tur eller to.

De fysiske krav til deltagelse er minimale – du skal kunne komme ned i og op af skibet (har du brug for en hånd, så får du selvfølgelig det), og så skal du kunne læne dig frem og tilbage for at ro.

Der er en utrolig dygtig instruktør på skibet, som giver gode instrukser, inden vi kommer ud i skibet, og sørger for sikkerheden ombord.

Tilmelding og spørgsmål til

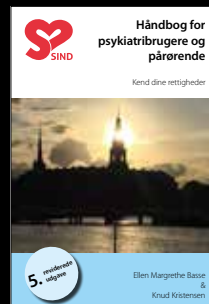
Helle Clausen, idrætskoordinator,

6124 6783, [hellecla@roskilde.dk](mailto:hellecla@roskilde.dk)

Lars Hansen (Makers Corner) 4243 5259

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

Håndbog for psykiatribrugere og pårørende – kend dine rettigheder  
Pris: kr. 100,-



PDF kan downloades gratis fra [www.sind.dk](http://www.sind.dk)



**REGIONSFORMAND:**

Jens Ibsen  
2327 0034  
nordjylland@sind.dk

*Aalborg (Kommunerne  
Jammerbugt, Mariagerfjord,  
Rebild, Vesthimmerland og  
Aalborg)*  
Jens Ibsen  
2327 0034  
aalborg@sind.dk

*Brønderslev*  
John Ravn Johnsen  
4025 6556  
teamjohn@live.dk

*Frederikshavn*  
Carina Frydkjær Holm  
Sielemann  
2814 6018  
carinaholm484@msn.com

*Hjørring*  
Erik Christoffersen  
2926 2053  
erikchristof@has.dk

*Morsø*  
Anne Kirstine Dissing  
2327 3938  
Stinne1@live.dk

*Thy*  
Diana Theresa Klynsner  
Madsen  
4279 5886  
thy@sind.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 sekretariat  
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@mvpb.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)*  
Niels Christian Petersen  
3124 5401  
nch.petersen@gmail.com

*Sønderborg*  
Birgit Møller Petersen  
6126 3532  
birgit@fredefup.dk

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

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

*Aabenraa*  
Kontakt SINDs sekretariat  
landsforeningen@sind.dk



**REGIONSFORMAND:**

Per Harvøe  
4636 1339  
perharvøe@webspeed.dk

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

*Køge Bugt (Kommunerne Faxe, Greve, Solrød, Køge og Stevns)*  
Kontakt SINDs sekretariat  
landsforeningen@sind.dk

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

*Ringsted-Sorø*  
Poul Kry Poulsen  
landsforeningen@sind.dk

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

*Slagelse*  
Kenneth Kok  
3124 9285  
slagelse@sind.dk

**SINDS UDVALGSFORMÆND**

**BRUGERUDVALGET**

Kristian Bennedsen  
3171 6011  
kb@sind.dk

**PÅRØRENDEUDVALGET**

Anne Margrethe Gad  
Jørgensen  
2121 7962  
amgj@sindspaa.dk

**PR-UDVALGET**

Ingelise Svendsen  
2299 8956  
issv42@gmail.com

**UDDANNELSES- OG FRIVILLIGUDVALGET**

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**  
Pia Støvring Nielsen  
Tlf. 2533 8692  
pia@sindskole.dk

**FREDERIKSHAVN-LÆSØ**  
Carina Holm  
5124 4488  
carinaholm484@msn.com

**RØDOVRE**  
Kontakt SINDs sekretariat  
landsforeningen@sind.dk

**ODENSE**  
Hanne Birthe Madsen  
2749 8658  
hbm1954@hotmail.com

**SVENDBORG**  
Torben Haagerup Hansen  
2296 2882  
tohhgih@gmail.com

**AARHUS-SAMSØ**  
Mie Holm  
5120 4523  
mho@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)

**ALBERTSLUND-BALLERUP-LYNGBY-FREDERIKSBERG**  
Julie Bock Andersen  
5360 2200  
sindnett@gmail.com



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

**Fredensborg-Hørsholm**  
Kim Wentzel Oxenlund  
4095 2320  
fredensborghoersholm@sind.dk

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

**Rødovre**  
Jan Eriksson  
2971 5707  
4lovejane@gmail.com

**SKIZOFRENIFORENINGEN**  
Holger Steinrud  
3940 7450  
holger@steinrud.dk  
www.skizofreniforeningen.dk



#### REGIONSFORMAND:

Kim Kjeldgaard  
5162 8573  
sindhovedstaden@gmail.com

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

**Bornholm**  
Bente Helms  
5696 6642  
bornholm@sind.dk

**Frederiksberg**  
Sven Heinemeier Rasmussen  
2055 8526  
Svras1949@gmail.com

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

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

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

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

**Hillerød-Allerød**  
Hanne Gravgaard  
6165 9352  
hgrdk@yahoo.dk

**København (Kommunerne København, Dragør og Tårnby)**  
Arnfinn Thorsteinsson  
2835 4381  
koebenhavn@sind.dk

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

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

#### FORENINGEN FOR BØRN MED ANGST

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

#### SIND UNGDOM

Theodor Gjerding  
3137 3275  
theodor@sindungdom.dk  
www.sindungdom.dk

#### SIND PÅRØRENDERÅDGIJVNING

www.sindpaaroerende.dk/

#### BENZORÅDGIJVNINGEN

www.benzo.dk/

## SINDS LANDSDÆKKENDE RÅDGIJVNING OG BISIDDERE

### RING 7023 2750

60 timer om ugen kan du ringe gratis til SINDs landsdækkende telefonrådgivning, der også kan formidle kontakt til bisidderer.

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 RÅDGIJVNINGER

#### SIND Pårørenderådgivning (Region Midtjylland)

Børglumvej 5, 1.  
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  
Kirketorvet 2A, 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.sindpaaroerende.dk](http://www.sindpaaroerende.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 RÅDGIJVNING – SIND I KØBENHAVN

Rådgivning, samtaler og grupper for pårørende og psykisk sårbare.  
Åben personlig og telefonisk henvendelse tirsdage kl. 17-19.  
[raadgivning@sind-kbh.dk](mailto:raadgivning@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 RÅDGIJVNING

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 RÅDGIJVNING

##### HILLERØD

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

##### PSYKOLOGISK RÅDGIJVNING

##### FREDERIKSBERG

Onsdag 17-18  
2349 0201

##### PSYKOLOGISK RÅDGIJVNING

##### 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 – halv pris indtil den 5. juni 2019

Vil du bakke op om SINDs arbejde til gavn for mennesker med psykisk sygdom og deres pårørende? Oveni får du fremover SINDbladet med posten hver anden måned.

Indtil den 5. juni får du valgrabat på kontingentet: 100 kr.

Desuden får du den nyeste udgave af Psykiatrihåndbogen, som du kan læse mere om på [www.sind.dk/psykiatrihaandbogen](http://www.sind.dk/psykiatrihaandbogen). Efter den 5. juni er kontingentet 200 kr.

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



#### Betalingskort

- 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

- Hvis du ønsker at betale med MobilePay, så er det også muligt på [www.sind.dk/blivmedlem](http://www.sind.dk/blivmedlem). Klikker du på "bestil", dukker muligheden automatisk op.



#### Post

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



#### Ja tak, jeg bestiller hermed

- Indtil 5. juni: Ja tak til valgt tilbud: SIND-medlemskab i 2019 for 100 kr.
- Indtil 5. juni: Ja tak til et eksemplar af Psykiatrihåndbogen sammen med mit SIND-medlemskab.
- Efter 5. juni: Jeg bestiller hermed SIND-medlemskab for 200 kr. i 2019.
- 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