



# SINDbladet

Nr. 4 | August 2010 Udgivet af Landsforeningen SIND

Kampen for det  
lette liv  
– på flere fronter

Heksedoktor eller  
placebo?  
– psykiatri i Kenya

Landsformandens  
beretning  
2008-2010

## 200 km på 24 timer for SIND

Anne Marie Geisler Andersen kom, løb og sejrede på Bornholm

Udtryk, udfordring og udvikling

Brenderup Højskole 2010

# Har de ingen skam i livet?

Er det de sindslidendes skyld, at kommunerne er ved at gå ned om og hjem? Det kunne man nemt tro, hvis man læser aviser og hører radio. **Stop hetzen mod samfundets svageste!**



AF KNUD KRISTENSEN, landsformand

Den 1. juni afholdt vi – sammen med de øvrige foreninger i Det Sociale Netværk – en konference i Fællessalen på Christiansborg. Konferencen satte bl.a. fokus på hvordan vi kan skaffe flere ressourcer til indsatsen i forhold til psykisk sårbare.

På konferencen gav KL's formand Jan Trøjborg (S), Danske Regioners formand Bent Hansen (S) og Socialminister Benedikte Kiær (K) hver især håndslag på, at der skulle gøres en særlig indsats for de psykisk sårbare.

Jeg tror at alle, der var med på konferencen, gik glade derfra. Her var der positive toner og commitment.

Dårligt var vi jyder nået hjem til det mørke Jylland, førend vi erfarede, at sådan spiller klaveret ikke. Slet ikke!

Økonomiforhandlingerne mellem regeringen og hhv. KL og Danske Regioner endte igen uden penge til psykiatrien. Skurken er naturligvis først og fremmest finansministeren/regeringen, men hvordan kan Jan Trøjborg og Bent Hansen se sig selv i øjnene? De luskede ud af bagdøren uden at være i nærheden af de løfter, som de afgav den 1. juni på Christiansborg.

Hvad værre er, så har vi på det seneste været vidner til en kampagne, hvor handicappede – herunder sindslidende – lægges for had.

Skal man tro pressen, så er det vores skyld, at samfundet er ved at gå ned om og hjem. Der tales om ukontrollerbare stigninger i udgifterne til det såkaldt specialiserede sociale område.

Der har været nævnt en lang række konkrete eksempler på hvor dyre handicappede (herunder sindslidende) er blevet for kommunerne. Borgmestre drømmer højlydt om, at de gerne vil kunne tvangsmedicinere sindslidende.

Blandt eksemplerne er en handicappet, der hver dag transporteres med taxa fra vestsjælland til en institution i hovedstadsområdet. Et andet eksempel er en forældre, der får udbetalt at million-beløb i løn-kompensation for at passe sit handicappede barn i hjemmet.

## Vi kræver lige værd

Desværre er der meget, der tyder på, at denne kampagne stammer fra KL. Jan Trøjborgs forgænger som formand for KL Erik Fabrin (V) omtalte specialområdet som "en gøgeunge," der æder sig ind på normalområdet. Jan Trøjborg (S) fortsætter retorikken ved at hævde, at omkostningerne til specialområdet må nedsættes.

Formanden for Det Centrale Handicapråd, forhenværende sundhedsminister Esther Larsen (V) konstaterer i Dagbladet Information, at retorikken er blevet tiltagende hård. Hun råber vagt i gevær, når kommunerne lægger dette snit over for en række borgere, som har behov for hjælp.

Jeg er helt på linje med Esther Larsen og Stig Langvad (formand for Danske Handicaporganisationer), når de råber vagt i gevær.

Tonen er blevet så skinger, at de (psykosocialt) handicappede nu må konkurrere med indvandrere om at være hadeobjekt.

Det er fuldt forståeligt, at kommunerne gør regeringen opmærksom på, at de (kommunerne) kun vanskeligt kan styre udgifterne på det sociale område. MEN det er helt uantageligt, at man tyr til en retorik, der udstiller sindslidende og andre handicappede som snyltere, der stjæler penge fra de såkaldt normale.

SINDs vision er et samfund, hvor alle respekterer, at de fundamentale menneskerettigheder og de internationale rettigheder for handicappede også gælder for sindslidende. I dette samfund vægtes menneskets personlige værdighed og værd højere end teknologiske og økonomiske hensyn, og fællesskabet anerkendes som en forudsætning for menneskets fortsatte udvikling./



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

Udgiver  
Landsforeningen SIND  
Jernbane Allé 45, 3.  
2720 Vanløse  
Tlf.: 35 24 07 50  
Fax: 35 36 11 36  
landsforeningen@sind.dk  
www.sind.dk  
Mandag-torsdag kl. 10-15  
Fredag kl. 10-14

Redaktion  
Knud Kristensen (ansvarshavende), Jesper Steen Andersen, Lars Christensen, Rita Paaske Christensen, Lennart Karlin, Stine Raun Nissen og Ingelise Svendsen.

redaktionen@sind.dk

Indhold fra SIND-bladet må gerne citeres med kildeangivelse, jf. ophavsretslovens bestemmelser om citatret. Bladet påtager sig intet ansvar for indsendt materiale.

Udgivelsesplan  
SIND-bladet 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  
Lennart Karlin.  
leka@webspeed.dk

Forsidefoto  
Kenneth Jensen

Layout  
Proremus

Tryk  
KLS Grafisk Hus A/S

Oplag  
8.000

Materiale til bladet  
Læserbreve og forslag til stof kan indsendes elektronisk (redaktionen@sind.dk) eller med post til landsforeningens sekretariat (mærket redaktionen). Medsend gerne billeder og/eller illustrationer.

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

Vi modtager betydeligt mere materiale, end vi kan anvende i bladet. Ikke anvendt materiale returneres kun, hvis dette er aftalt på forhånd.

Tekst modtages helst i word-format. Digitale billeder modtages helst i jpg-format.

Aftal optagelse  
Da vi – som nævnt – modtager langt mere stof end vi har plads til, anbefales det, at der i god tid træffes aftale med redaktionen, hvis der planlægges indsendelse af indlæg til bladet.

Skrivevejledning  
Skriv gerne en overskrift og en lille indledning om emnet. Dernæst kommer historien og en lille afslutning.

Hvis du medsender billeder og illustrationer, så husk at angive faktuelle oplysninger om navne, dato, sted m.m. Angiv også fotografens navn, hvis dette skal nævnes.

Abonnement  
Kr. 280 årligt.

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

Girokonto  
540-3944

SINDs pressetalsmand  
Landsformand Knud Kristensen,  
86 17 63 98/kk@sind.dk

Lokale pressetalsmænd kan findes på hjemmesiden www.sind.dk.

Tak  
Redaktionen siger tak til alle, der har bidraget til dette nummer af SIND-bladet.



Protektor  
Hendes Kongelige Højhed Kronprinsesse Mary er protektor for Landsforeningen SIND.

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

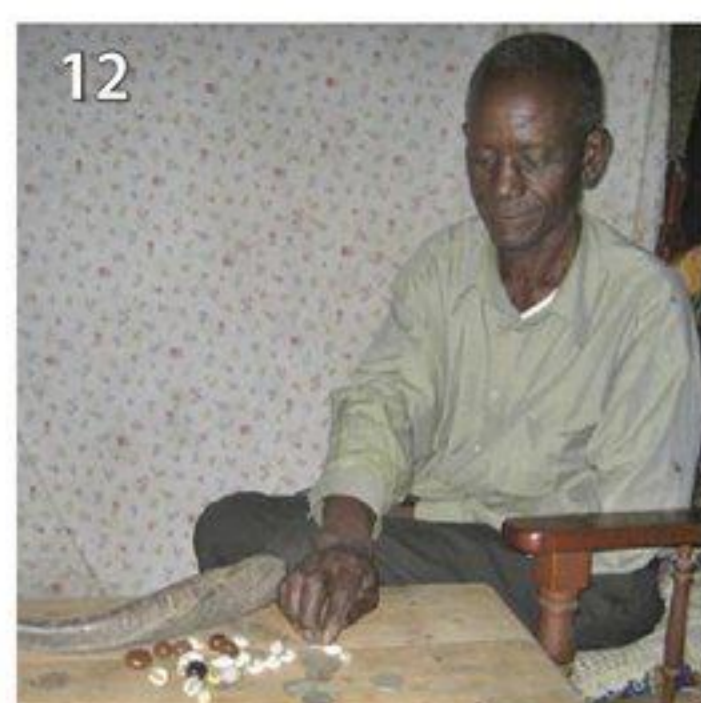


**Blandede kilder**  
Produktgruppe fra velforvaltede skove og andre kontrollerede kilder

Cert.no. SW-COC-003062  
www.fsc.org  
© 1996 Forest Stewardship Council



**KLIMA-NEUTRAL TRYKSAG**



12



14



18



20



23

## I DETTE NUMMER

- /04 Presseklip**  
Haarder står ved forgængerens løfter om bedre psykiatri, men vedstår forskelsbehandling. | Sygehuskrise flytter mandater viser en undersøgelse. | Direktør i Muskel-sindsfonden langer ud efter Jan Trøjborg på grund af retorikken i debatten. | Lægeforeningen kræver garanti til psykisk syge. | Tvang mod mindreårige holdes skjult. | Psykisk syge overlades til sig selv. | Psykologhjælp.nu – om underskriftsindsamling for psykologhjælp til alle.
- /06 SIND siden sidst**  
Formiddagskonference på Christiansborg med fokus på økonomien i psykiatrien. | Psykisk syge har også ret til kunstig befrugtning. | Cirkuselefanter i parken i Ris-skov. | Lars Strange beretter fra sommerhøjskolen 2010.
- /08 Pas på dig selv**  
En artikel om at bruge kunst som personligt udtryk
- /09 Juridisk brevkasse**  
Vi omtaler det nye psykiatriske ankenævn, der fra 1. januar 2011 skal overtage behandlingen af klager over afgørelser fra de lokale patientklagenævn. | Patientforsikringen slår fast, at ændret adfærd hos en indlagt patient burde havde ført til en fornyet vurdering af selvmordsrisikoen.
- /10 SIND Ungdom**  
Aktivitetskalender for resten af 2010. | Med SIND Ungdom på eventyr i det grønne. | SIND Ungdom tilbyder gruppeforløb for unge pårørende og unge psykisk sårbare.
- /12 Hvad – eller hvem – skal have æren, når depressive får det bedre?**  
Antropologistuderende Elisabeth Søndergaard tager os med på en rejse til Kenya – og ind i nogle overvejelser om placebo og heksedoktorer.
- /14 Psykisk sygdom og overvægt – Kampen for det lette liv**  
Mange psykisk syge lider af overvægt. Det kan enten skyldes, at sygdommen afføder overspisning, eller at medicinen har den bivirkning, at patienten føler ekstra sult. Det er en lang og sej kamp, der skal til for at komme kiloerne til livs.

- /16 En kamp på flere fronter**  
Vilje, tålmodighed og planlægning er de tre hovedelementer på vejen til et lettere liv. Pia Jørgensen fortæller hvordan hun kommer ned i vægt.
- /17 Fotokonkurrence**  
I anledning af SINDs 50-års jubilæum afholdes der en fotokonkurrence for amatører. Læs mere om konkurrencen.
- /18 Brenderup Højskole 2010**  
Også dette års sommerhøjskole blev en succes. Se billederne – og læs om de mange aktiviteter og oplevelser.
- /20 Landsformandens beretning 2008-2010**  
Det er landsmødeår. Traditionen tro bringer bladet et udpluk af formandens beretning.
- /23 24 timer for SIND**  
Anne Marie Geisler Andersen var ikke alene, men hun stjal billedet. I hvert tilfælde forsidebilledet. Læs om de fire helte, der løb i 24 timer for at sætte fokus på psykiatrien, og for at samle penge ind til SIND.
- /26 Bøger**  
I dette nummer anmeldes Alain Ehrenbergs "Det udmattede selv – depression og samfund" og Ane Moltkes "Kroppens ambivalens – skizofreni, fysisk aktivitet og motivation." Derudover omtales en række nyudgivelser.
- /28 Poesi**  
Janne TV Sørensens har sendt læserne lidt poesi. Tanker om lidt af hvert fra en, der må leve med psykisk sygdom.
- /29 Landsmøde 2010**  
Mødeplan og dagsorden for landsmødet.
- /30 Lokalnyt**  
Fire sider med masser af lokale arrangementer i efteråret. | Mindeord over Stig Erik Hansen, Albertslund.
- /34 De Gule Sider**  
Kreds- og lokalformænd. | SIND-nettets koordinators. | Udvalgsformænd. | Rådgivninger.
- /36 Klummen**  
Jesper Steen Andersen tager os med på en tur over sundet og ud på landet i det svenske.

## FASTE RUBRIKKER

- /02 Leder**
- /02 Kolofon**
- /04 Presseklip**
- /06 SIND siden sidst**
- /08 Høringsvar**
- /09 Juridisk brevkasse**
- /10 SIND Ungdom**
- /24 Læserbreve**
- /26 Bøger**
- /28 Poesi**
- /30 "Butik"**
- /30 Lokalnyt**
- /34 Kreds- og lokalformænd**
- /34 SIND-nettets koordinators**
- /34 SINDs udvalgsformænd**
- /35 SINDs rådgivninger**
- /35 Støt SIND**
- /36 Klummen**

## Haarder: Ministre forgår, men løfter består

Sundhedsministeren slår fast, at forgængerens løfter om **forbedringer af psykiatrien står ved magt**

I et åbent samråd slog Bertel Haarder fast, at forgængerens Jakob Axel Nielsens løfter fra 2009 om forbedringer af psykiatrien står ved magt. "ministre forgår, men løfter om bedre psykiatri består" sagde han iflg. Altinget | Sundhed.

På samrådet undrede Liselott Blixt (DF) sig over, hvordan den forhøjede økonomiske ramme harmonerer med meldingerne om, at regionerne igen må skærer i psykiatrien.

Hun foreslog, at man delte økonomien op – eller laver særskilte økonomirammer for psykiatrien.

Alternativt kunne man forestille sig, at der blev lavet et minimum for hvor

meget, der SKAL bruges på psykiatrien.

Özlem Cekic (SF), Anne Marie Geisler Andersen (R) og Sophie Hæstorp Andersen (S) efterlyste en reel sidestilling af somatiske og psykiske sygdomme.

Sundhedsministeren oplyste iflg. Altinget | Sundhed, at der ikke er behandlingsgaranti på det psykiatriske område som på det somatiske.

Dette er nyt for os. Hidtil har regeringen hævdet, at der var ligestilling. Ministeren har måske lyttet til SIND?/kk

## Sygehuskrise flytter mange mandater

Hver syvende vælger er så utilfreds med nedskæringerne, at de **overvejer at stemme anderledes**

Ifølge HK Kommunal er hver syvende vælger så utilfreds med nedskæringerne på landet sygehuse, at de overvejer at stemme anderledes ved næste folketingsvalg.

25 mandater – svarende til hele Dansk Folkepartis nuværende folketingsgruppe – er i spil.

Det er både vælgere, der ved sidste valg stemte på regerings- og oppositionspartier, der overvejer at stemme anderledes.

Formanden for HK/Kommunal, Bodil Otto håber, at undersøgelsens resultat kan blive en øjenåbner for politikerne.

"Regeringen har valgt at sidde på hænderne,

mens patienterne lider under de gigantnedskæringer, der senest har ramt sygehusene. Den halve million vælgere, der ser sygehusene som et kardinalpunkt i deres stemmeafgivning, bør få selv regering til at handle" siger Bodil Otto til HK Kommunal.

Bodil Otto foreslår, at regeringen hellere før end siden tager initiativ til at få nedsat en sygehuskommission med det ene formål, at få skabt nogle holdbare og gennemsigtige rammer./kk

### Hver anden **alkoholiker** er psykis syg

**Psykisk syge alkoholmisbrugere:** Ifølge Kristeligt Dagblad er hver anden alkoholiker også psykisk syg.

Omkring halvdelen af de 140.000 danskere, der er afhængige af alkohol, lider samtidig af en behandlingskrævende psykisk lidelse, der er stærkt medvirkende til at fastholde dem i alkoholmisbruget./

### **Vanrøgt af psykisk syge Uanstændig behandling:**

JydskeVestkysten er kommet i besiddelse af et referat fra et internt ledermøde, hvor flere ledende medarbejdere fortæller om det store pres, de oplever på grund af for få sengepladser.

Ledende medarbejdere på de psykiatriske afdelinger i Esbjerg og Ribe beskriver ifølge JydskeVestkysten behandlingen med ord som uanstændig, vanrøgt og kaos./

### **Antallet af sengepladser er op til regionerne**

I et svar til Per Clausen (Ø) har Sundhedsminister Bertel Haarder oplyst, at det er op til de enkelte regioner at vurdere behovet for sengepladser.

Bertel Haarder gør dog opmærksom på, at regeringen, satspuljepartierne og Sundhedsstyrelsen ved flere lejligheder har gjort opmærksom på, at der bør være plads til længelevende, stabiliserende indlæggelser og gradvis udslusning efter end indlæggelse.

Ifølge Altinget | Sundhed går ministeren ud fra, at disse overvejelser indgår i regionsrådenes beslutninger./

### **Massefyringer varslet**

Politikerne i Region Hovedstaden er klar til at nedlægge 85 sengepladser på Psykiatrisk Center Sct. Hans. Det medfører iflg. TV2 Lorry fyring af mange medarbejdere./

## Hvilken side står du på, Trøjborg?

Mennesker med handicap har samme **menneskerettigheder** som alle andre

I et debatindlæg i Jyllands-Posten langer direktør i Muskelsvindsfonden Henrik Ib Jørgensen voldsomt ud efter formanden for KL, Jan Trøjborgs menneskesyn.

Trøjborg beskyldes for at udstille mennesker med handicap som krævende nassere i jagten på gode meningsmålinger og forsidebaskere.

"I bevæger jer tydeligvis mod et menneskesyn, der betragter mennesker med handicap som en byrde og ikke en potentiel ressource" siger han bl.a.

### **I strid med handicapkonventionen**

Danmark har ratificeret FN's handicapkonvention, som fastslår, at mennesker med handicap har samme

menneskerettigheder som alle andre.

Henrik Ib Jørgensen fastslår, at det menneskesyn, der kommer til udtryk, ikke er i overensstemmelse med handicapkonventionen, men reelt er diskriminerende.

### **Forskel på blokkene i dansk politik?**

Henrik Ib Jørgensen siger, at han har følt lettelse over, at man endelig kunne se forskel på blokkene i dansk politik.

Nu må han skuffet konstatere, at Horsens social-

demokratiske borgmester (og KL-formand) har punkteret hans drømmene om, at det politiske alternativ vil agere mere socialt ansvarligt end det nuværende, hvis det får magten.

Henrik Ib Jørgensen oplyser, at Muskelsvindsfonden ikke har kendskab til, at deres medlemmer lever i luksus og wellness med uhindret adgang til alt, hvad de peger på./kk



Jan Trøjborg på talerstolen i Fællessalen på Christiansborg under et møde om psykisk sårbar. Ved den lejlighed var tonen helt anderledes positiv.

Foto: www.detsocialenetaerk.dk

## Læger kræver garanti til psykisk syge

Lægeforeningen retter skarp kritik mod finansieringen af psykiatrien. **Uværdigt** lyder kritikken af de skiftende satspuljemidler, som psykiatrien er afhængig af

Lægeforeningen råber vægt i gevær, og retter en skarp kritik mod den måde, som psykiatrien finansieres på i Danmark.

Ifølge Ritzaus Bureau retter Lægeforeningen en skarp kritik mod finansieringen af psykiatrien. Uværdigt lyder kritikken af de skiftende satspuljemidler, som psykiatrien er afhængig af.

Størrelsen af satspuljerne er koblet til den gennemsnitlige lønudvikling på arbejdsmarkedet. Derfor bliver satspuljen næste år mindre. Beregninger viser, at satspuljen kan ryge fra normalt en milliard kroner ned på et par hundrede millioner i 2011, erfarer Ritzau.

Som situationen er i dag, er det en helt urimelig usikkerhed at lægge på én gruppe patienter, si-

ger Lægeforeningens formand Mads Koch Hansen til Ritzau.

Derfor efterlyser Lægeforeningen en garanti fra regeringen for, at hjælpen til de psykisk syge er sikret i de kommende år.

Lægeforeningen efterlyser politisk vilje til et permanent økonomisk løft af psykiatrien.

“Regeringen har tidligere meldt ud, at den var særligt opmærksom på problemerne i psykiatrien. Desværre er det ikke en ambition, som går igen i den økonomiaftale, som regeringen for nylig indgik med regionerne, siger Lægeforeningens formand Mads Koch Hansen til Ritzau

På længere sigt ønsker Lægeforeningen hele psykiatrien finansieret på samme måde som resten af sundhedsvæsenet./kk



Foto: www.colourbox.com

## Psykologhjælp.nu

Fællesorganisationen ODA (OCD-foreningen, Depressionsforeningen og Angstforeningen) arbejder for at sikre, at alle danskere – uanset alder og diagnose får adgang til **gratis psykologhjælp**. Erfaringerne viser at det hjælper – og kan spare samfundet penge

Er man mellem 18 og 37 år – og lider man f let til moderat depression – kan man få tilskud til psykologhjælp. Det samme kan 18-28 årige med let til moderat angst.

Alle andre må – som udgangspunkt – selv betale.

Selvom psykologhjælp bliver anbefalet af Sundhedsstyrelsen som den mest effektive behandling for hovedparten af depressi-

ve, angst- eller OCD-ramte danskere, er støtte til psykologhjælp ikke tilgængelig for alle.

ODA peger i kampagnen psykologhjælp.nu på det urimelige i, at 37-årige kan få betalt en del af hjælpen, mens 38-årige selv må til tegnebogen, hvis der opstår behov for hjælp.

Man kan støtte kampagnen på [www.psykologhjælp.nu/kk](http://www.psykologhjælp.nu/kk)

## Tvang mod mindreårige holdes skjult

Bæltefiksering, sondemad og andre former for tvangsindgreb mod unge på psykiatriske afdelinger bliver aldrig registreret

Ifølge statistikken falder antallet af tvangsforanstaltninger over for patienter ned anoreksi. I virkeligheden aner ingen, hvad der foregår.

Ifølge Politiken er der mange steder i landet enighed om, at der slet ikke er tale om tvang, hvis blot patienten er under 15 år – og forældrene har givet tilladelse til tvangen.

Ifølge Sundhedsstyrelsens officielle statistik var der 99 tilfælde af tvang i forhold til patienter med anoreksi i Region Sjælland i hele 2009. Hertil siger Dorte Nielsen, der er næstformand i PS Landsforening – Pårørende til spiseforstyrrede til Politiken, at hun personligt har kendskab til 211 tilfælde af tvang i en fem-måneders periode i 2009. “Det er skræmmende,” siger Dorte Nielsen.

Det er en lovændring fra 2006, som har ført til denne nye situation. Med loven ønskede Folketinget at skærpe kravene for, hvornår lægerne på de psykiatriske afdelinger kan anvende tvang.

Men i bemærkningerne til lovforslaget åbnede man for, at tvangen over for unge kunne ske med forældrenes samtykke.

“Jeg er 100 % sikker på, at det ikke var Folketingets hensigt at øge tvangen. Hvis man har ændret retstilstanden, har det været et uheld, og derfor må man ændre den tilbage igen,” siger SINDs formand Knud Kristensen til Politiken.

Sundhedsminister Bertel Haarder siger nu, at han er villig til at se på, om man kan få registreret al tvangen. “Jeg er klar til at forsøge at få registreret omfanget for at blive klogere på sagen,” siger Bertel Haarder til Politiken.

Psykiatriordfører for Dansk Folkeparti Liselott Blixt siger, at hun er parat til at gå sammen med oppositionen for at sikre et flertal for at få ændret på retstilstanden – ikke kun registreringen af tvangen. Liselott Blixt siger, at de unges retssikkerhed skal sikres, så de fx får klageadgang./

## Psykisk syge overlades til sig selv

I Gentofte er der langt til en psykiatri i verdensklasse. Nu advarer personalet om, at **det kan have alvorlige følger**, hvis man bliver ved med at spare på behandlingen

I Nyhedsbrev Region Hovedstadens Psykiatri advarer personalet i distriktspsykiatrien i Gentofte om, at det kan have alvorlige menneskelige følger, hvis man bliver ved med at spare på behandlingen af nogle af de svageste i samfundet.

Det sker i et åbent brev til direktør Martin Lund.

Når man i distriktspsykiatrien i Gentofte ikke har et opsøgende psykoseteam der kan tage sig af de sværeste og svageste patienter, svigtes patienterne. “Derfor ønsker vi nu at gøre regionens og landets politikere opmærksomme på, at det har alvorlige konsekvenser, når man overlader de svageste og meget syge psykiatriske patienter mere og mere til sig selv.

Spørgsmålet er, om vi kan væ-

re det bekendt?” hedder det bl.a. i det åbne brev.

### Besparelser og rationaliseringer i stedet for en psykiatri i verdensklasse

“Besparelser og rationaliseringer gør nu så ondt på de psykisk syge, at det er stærkt bekymrende, lyder det fra den samlede personale- og ledergruppe i distriktspsykiatrien i Gentofte. Når vi overlader de svageste og dårligste psykisk syge til sig selv og deres naboer, og når man nedlægger sengeafdelinger og sender de psykisk syge videre til distriktspsykiatrien uden at der følger ressourcer med, harmonerer virkeligheden ikke med politikernes vision om, at vi i Danmark skal have en psykiatri i verdensklasse,” hedder det videre./kk

# Formiddagskonference på Christiansborg

Psykisk sårbarhed i et økonomisk perspektiv – **hvordan skaffer vi ressourcerne?**

AF KNUD KRISTENSEN

Fællessalen på Christiansborg dannede rammen da Det Sociale Netværk (som SIND er en del af) inviterede politikere og andre til at diskutere hvordan vi skaffer ressourcerne til at realisere de flotte planer om en psykiatri i verdensklasse.

Konferencen var helt bevidst placeret lige op til økonomiforhandlingerne mellem regeringen, regionerne og kommunerne for at få sat fokus på indsatsen for psykisk sårbare.

**Poul Nyrup Rasmussen** indledt dagen med at sætte fokus på håbet. "Der er store håb knyttet til denne conference, og der er store håb for psykisk sårbares fremtid," sagde han. Dette håb prægede dagen, der understregede viljen til forandring.

KL's formand **Jan Trøjborg** lagde for med at fremhæve tre vigtige fokusområder for kommunerne: et kompetenceløft af medarbejdere, øget fokus på forebyggelse og på den helhedsorienterede indsats samt bedre samarbejde mellem regioner og kommuner.

Danske Regioners formand **Bent Hansen** fortsatte med at understrege, at regionernes medarbejder må løbe hurtigere og hurtigere for at følge med. "Antallet af medarbejdere i psykiatrien er stort set uændret de seneste ti år på trods af kapacitetsvækst. Fra 2002 til 2007

var der en stigning på godt 20 % i antallet af patienter, der blev behandlet," sagde han.

"Jeg arbejder ikke for solstråler, jeg arbejder for solskin" sagde socialminister **Benedikte Kiær**, som slog fast, at konferencens overskrift i den grad passede til den aktuelle debat.

Ministeren fremhævede tre indsatsområder i sit arbejde for en bedre psykiatri: En styrkelse af den forebyggende indsats for børn og unge, en øget indsats for at sætte den sindslidende i centrum samt en bedre sammenhæng mellem behandlings- og socialpsykiatri.

På vegne af Det Sociale Netværk fremlagde **Palle Simonsen** en række krav og ønsker til økonomiforhandlingerne mellem regeringen, kommunerne og regionerne. Indledningsvis sagde han: "Vi kan lige så godt sige det lige ud: Det handler om at gøre mere. Derfor handler det om økonomi."

Om Det Sociale Netværks fem ønsker til økonomiforhandlingerne, sagde Palle Simonsen bl.a., at psykiatrien skal ligestilles med somatikken ved at finansieringen bliver flyttet fra satspuljeordningen til finansloven.

Blandt netværkets andre krav er, at der skal være tilstrækkeligt med ressourcer, at der skal være flere døgnpladser, bedre sammenhæng i psykiatrien samt en bedre behandlingska-

pacitet, herunder mere fokus på børn og unge, indførelse af Shared Care, mulighed for at få psykologhjælp med henvisning fra egen læge, uanset alder og diagnose, samt inddragelse af pårørende.

En dag hvor der var dejligt højt til loftet i Fællessalen!/  
Foto: www.detsocialenetværk.dk



Benedikte Kiær på talerstolen.

## Psykisk syge og kunstig befrugtning

Bertel Haarder raser mod læger i Odense. SIND opfordrer til at stoppe **heksejagten på psykisk syge forældre**

På baggrund af en konkret sag fra Nordfyns Kommune, hvor et par fik hjælp til kunstig befrugtning selvom begge forældre angiveligt er sindslidende (og det var nødvendigt at tvangsfrjerne barnet fem uger efter fødslen), har der været rejst krav om, at reglerne strammes op, så psykisk syge ikke får tilbudt kunstig befrugtning.

Til TV2 Nyhederne udtalte en forarget sundhedsminister Bertel Haarder: "Det, som er sket, er forfærdeligt. De skal skamme sig på den klinik, og jeg håber, at den kommer i Sundhedsstyrelsens gabestok."

**SIND opfordrede til at stoppe heksejagten** Psykisk syge er lige så gode (og lige så dårlige) forældre som alle andre.

Bertel Haarder udtaler sig forhåbentlig uden at kende sagen. Ved at udtale sig så ba-

stant som han gør, puster han til fordomme og misforståelser udtalte undertegnede til pressen.

At nægte psykisk syge kunstig befrugtning, *alene* baseret på deres diagnose, vil være en helt urimelig – og ulovlig – forskelsbehandling. Psykisk syge forældre skal (som alle andre) underkastes en konkret vurdering af deres evne til at drage fornøden omsorg for et barn. Vurderer lægen, at forældrene ikke kan drage omsorg for barnet, skal han/hun afvise fertilitetsbehandlingen.

Til Altinget | Sundhed udtaler formanden for Etisk Råd Peter Agger, at reglerne fungerer.

Han siger: "Jeg menerat ,reglerne er gode nok og tilstrækkelige."

SIND udsendte en nyhed, hvor vi gjorde opmærksom på, at tankerne uvilkårligt ledes hen på 30-ernes racehygiejne, hvor staten bestem-

te hvem der skulle have lov til at føde børn – og ikke mindst hvem der ikke skulle.

Danmark har ratificeret FN's Konvention om rettigheder for personer med handicap. Heri siges det (i artikel 25 a), at deltagerstaterne skal anerkende, at personer med handicap skal have samme udbud af sundhedsydelser og -ordninger af samme kvalitet og standard gratis eller til en overkommelig pris, som gives til andre, herunder inden for seksuel og forplantningsmæssig sundhed samt generel folkesundhed.

Psykisk syge har – som alle andre – ret til at blive forældre. De har også samme 'ret' som alle andre til at blive nægtet eller frataget retten til at blive/være forældre, hvis de er ude af stand til at drage omsorg for børnene./kk

# Cirkus Benneweis i parken i Risskov

AF ANNE MARGRETHE GAD JØRGENSEN, Daglig leder af SINDs Pårørenderådgivning



Foto: Freddy Bergmann Kolding

SINDs Pårørenderådgivning havde igen i år aftale med Cirkus Benneweis om at optræde i parken på Århus Universitetshospital, Risskov.

Det blev en storslået dag for personale, brugere og pårørende i den smukke park. En begivenhed der gjorde mange glade.

Solen skinnede og parken dannede en perfekt ramme om en fantastisk optræden for ca. 600 mennesker. Såvel små som store spærrede øjne op, da Gärtner brødrene kom ind i parken med deres to store elefanter. Klovn Don Christian fik smilet frem på alles læber, da han kløvnede sig

gennem et par musikalske numre. Rosi Hochegger betog publikum med sine hunde og deres hundekunstner.

Det samme gjorde artisterne fra Art Alle Ensemble med deres show og ligeså jongløren Ivis Papadopaulo med sit nummer under åben himmel.

*Anne Margrethe gad Jørgensen fra SINDs Pårørenderådgivning takkede Cirkus Benneweis for deres indsats – og håbede, at man nu havde en tradition at Cirkus Benneweis kom ud i parken./*

## SIND-højskole 2010

AF LARS STRANGE

En dejlig søndag (den. 27. juni) mødte 60 elever på Brenderup Højskole, vi blev hjerteligt modtaget af dejlige piger fra Fyn og andre lande.

Det var dejligt at møde gamle og nye elever. Det er godt at holdet fornyer sig. I år var overskriften: Udtryk, udfordring og udvikling

Søndag aften startede højskolen med dejlige højskolesange, og der var givet op til fem hektiske, men bestemt også dejlige og udfordrende dage.

Dagene startede med morgensamling hver dag, hvor alle generelle oplysninger kunne høres, ja og så en halv times højskolesange.

Mandag kom Özlem Cekic (SF), Hun talte om sin bog: "Fra Føtex til Folketinget." Hun fortalte om sin psykisk sårbare bror.

Özlem er meget nærværende, hun giver sig tid til hvert enkelt menneske. Hun var et "scoop" på dette års Sommerhøjskole.

Mandag eftermiddag valgte vi hold som Pileflet og kurve, Skrive-male-værksted, Prospect, Motion og Friluftsliv samt Trivsel-drømme-intuition.

Så gik vi i de værksteder, vi havde valgt.

Mandag afgang Stig, som har betydet meget for højskolen, ved døden (se mindeord om Stig på side 32 (red.)).

Tirsdag kom vores formand for SIND Knud Kristensen og talte om love og paragraffer. Han gjorde det tydeligt og klart. Knud blev også til frokosten.

Om eftermiddagen havde vi den sidste runde fag, da vi kunne vælge nye værksteder eller bibeholde det værksted vi havde.

Tirsdag aften kom fortælleren Tina Madsen. Hun fortalte ude i den smukke have, under rødbøgen, fortællinger om musen, sollandet og månelandet.

Onsdag formiddag lavede Tina Madsen lege. Det var skægt, men måske lidt overskridende, da man skulle finde sig i tæthed,

Onsdag eftermiddag var der fri for værksteder. Onsdag klokken 16.30 var der sumworkout, det så dejligt ud, men var også meget energirigt.

energi avler energi  
– og det fik vi masser af

Onsdag aften kom Rene Nielsen og fortalte om sit liv som kørestolsbruger med begge ben amputeret. Det var virkelig et godt foredrag.

Torsdag kunne vi så komme i nyvalgte værksteder – eller de samme.

Der var dejlig frokost hver dag med sild og lune retter – sunde fødevarer. Morgenmaden var også overdådig med alt fra økologisk youghourt, ost og marmelade med brød.

Torsdag var vi på Trapholt og Koldinghus.

Fredag havde vi de sidste timer i værkstedet. Om eftermiddagen gjorde vi klar til festaften.

Fredag aften var sidste aften, vi var sammen denne gang, og der skulle festes. Vi fik dejlig lammekølle, kartofler – og is til dessert.

Musikken var diskotek ude i den hyggelige gårdhave.

Vi dansede Zumba – det var meget skægt. Diskjockeyen var rundt ved bordene og spørge efter sange han kunne spille, så vi kunne komme ud og danse.

Vi blev ved med at danse og feste til midnat, hvorefter nogen gik til køjs. Det var en dejlig festaften. Der var energi og energi avler energi.

Lørdag havde vi den sidste morgensamling, hvor vi fik sagt farvel og på gensyn til nye og gamle venner,

Som sagt avler energi energi – og det fik vi masser af på Sommerhøjskolen – JEPSSS!//

Se også artiklen side 18 (red.).



Foto: Aase Kvolbæk

Özlem holdt et meget personligt foredrag.

SINDs høringssvar er vigtige. De udtrykker landsforeningens holdning til aktuelle politiske spørgsmål.

SINDs høringssvar offentliggøres i deres fulde længde på hjemmesiden ([www.sind.dk](http://www.sind.dk)), hvor et link på forsiden viser vej.

Interesserede læsere uden internetadgang kan rekvirere høringssvarene ved telefonisk henvendelse til sekretariatet på 35 24 07 50.

Her i bladet offentliggør vi et resumé af svarene.

Henvendelser vedrørende de afgivne høringssvar kan rettes til sekretariatet eller til formanden for Politisk Udvalg – se "De Gule Sider" bag i bladet./

Der bør være tilbud om undervisning af pårørende

#### 4. juli til Danske Handicaporganisationer Høringssvar over DH's udkast til politikpapir om pårørende

Landsforeningen SIND anser papiret for godt, men der mangler nogle vigtige vinkler.

Udgangspunktet bør være, at der er dokumentation (evidens) for, at de der har et vel-fungerende netværk klarer sig bedre end de der ikke har. Det gælder i hvert tilfælde for psykosocialt handicappede.

Jeg mener, at der mangler et afsnit om de situationer, hvor den handicappede ikke ønsker de pårørende inddraget – eller hvor kontakten er dårlig.

Her bør man tilbyde støtte og vejledning i videst muligt omfang – uden at den handicappedes rettigheder tilsidesættes. Dette kan fx ske gennem en generel orientering om funktionsnedsættelsen, behandlingsmuligheder og prognoser.

Den handicappede skal orienteres om, at hans/hendes muligheder for at komme sig forbedres, hvis de pårørende inddrages og klædes på. Der bør arbejdes systematisk med genskabelse af brudte familiekontakter, hvor dette er relevant.

Der bør være tilbud om undervisning af pårørende i sygdom/handicap – og om det at leve med sygdom/handicap (herunder hvad det vil sige at være pårørende).

Pårørende der påtager sig advokatrollen i forhold til det offentlige og støtter deres handicappede familiemedlem bør sikres adgang til i fornødent omfang at få bisidderassistance – herunder fra handicaporganisationerne.

Pårørende bør sikres adgang til rådgivning og deltagelse i samvær med andre pårørende i samme situation (fx deltagelse i pårørendegrupper).

SIND kunne ønske et særligt afsnit om børn og unge som pårørende. Det gælder både børn af handicappede og søskende til. De har ofte et særligt behov for støtte og indsats.

I afsnittet om pårørende til børn og unge refereres der til 18-års aldersgrænsen. Her skal man være opmærksom på, at i sundhedssystemet indtræder der et skift allerede når barnet/den unge fylder 15. Herefter får barnet/den unge ret til selv at give informeret samtykke. I forhold til sundhedssystemet oplever nogle forældre udelukkelsen allerede fra 15-års alderen./

## Pas på dig selv

– At bruge kunst som personligt udtryk

AF JYTTE KOKHOLM, SINDs Pårørenderådgivning

At tegne og male har de fleste mennesker prøvet. For børn er det en naturlig beskæftigelse, hvorimod voksne ofte har den forestilling, at det at bruge kreative og kunstneriske aktiviteter er forbundet med særlige evner og talenter.

Sådan behøver det ikke at være.

En gruppe mennesker, som er pårørende til mennesker med en sindslidelse, er i SINDs Pårørenderådgivnings regi startet på et kursus i tegning/maling. Siden september 2009 har gruppen mødtes hver mandag aften i et atelier i Nørre Allé 31, i CSV's lokaler (tidligere kaldt Amtsskolen).

Gruppen ledes af Jytte Kokholm, som er ergoterapeut og diplomuddannet kunstterapeut fra ISIS – International School for Interdisciplinary Studies, Schweiz. Hun er nu frivillig medarbejder i SINDs Pårørenderådgivning, hvor hun har erfaret, hvilket stort behov pårørende til svært psykisk syge har for støtte til at leve deres eget voksenliv.

Som pårørende lever man et krævende liv med megen energi bundet i det syge familiemedlem. Forvirring og angst er i perioder ofte livsledsagere. De pårørende kan næsten "glemme" sig selv og deres egne behov.

"Jeg har altid haft lyst til at bruge kunst som udtryk og som en tilgang til sanserne" siger Jytte Kokholm. "I vores kultur bruger vi altid hovedet, men med tegning og maling af billeder kommer sanserne op til overfladen, og

man kan mærke sig selv og sine følelser. At arbejde med kunst kan være med til vække eller genopvække ens identitetsfølelse. At udtrykke sig selv gennem det billede, man maler, bringer også følelsen af at være "i live" op til overfladen. Dette er en berigende opdagelse for de pårørende. De oplever at blive set gennem de billeder, de skaber. Det har også en værdi i sig selv at få undertrykte følelser givet liv gennem billedmediet. Proces og "værk" er med til at skabe glæde og overskud hos den enkelte.

Kunstterapeuten skaber rammerne, de materialer og redskaber, der skal bruges, og de opgaver, der skal arbejdes med.



**Lene: Jeg kobler af, når jeg maler, og glemmer mine problemer. Jeg glæder mig lige fra mandag morgen til at komme her.**

Foto: Keld V. Sørensen

Målet er ikke, at de pårørende dykker ned i problemerne, men snarere, at de finder glemte glæder og ressourcer frem. Hver gang starter med en runde "siden sidst". Så følger dagens opgave, som kan være en bestemt teknik eller et bestemt tema. Vi har malet til musik og med lukkede øjne, for at hjælpe til at få figurer og former frem at arbejde med. En anden opgave har været at male lag på lag og så skrabe i billedet for at få underliggende lag frem. Digtning har også været på programmet og ført til både fin poesi og et eventyr. Andre emner kan være: mal din stemning lige nu, mal en glædelig oplevelse, der skal ske i fremtiden – giv det form og farve. Efter udførelse af billede eller digt, kan vi give hinanden feedback og høre "kunstnerens" egen oplevelse af proces og billede/ digt.

Det er tanken på et tidspunkt i det nye år at afholde en mindre reception med udstilling af de malede billeder. Det er også en måde at blive set som pårørende".

For kunstterapeuter er det vigtigt at holde sig i gang både teoretisk og praktisk. Derfor er Jytte Kokholm aktiv i to kunstterapeutiske netværk, dels under ergoterapeutforeningen, [www.FNE-skabende-udtryksformer](http://www.FNE-skabende-udtryksformer.dk), og en kunstterapiforening, [www.EXAforeningen.dk](http://www.EXAforeningen.dk).

Gruppen fortsætter efter jul og er åben for nye medlemmer. Send en e-mail til [paa3@sind.dk](mailto:paa3@sind.dk), og præsenter dig selv, eller ring til 86 12 48 22 på tirsdage.





§§

# Juridisk brevkasse

## Nyt psykiatrisk ankenævn

AF KNUD KRISTENSEN

Den 25. juni 2010 vedtog folketinget en lov om ændring af klagesystemet i sundhedsvæsenet.

Én af ændringerne er, at klager over afgørelser truffet af de psykiatriske patientklagenævne, der tidligere blev behandlet af Sundhedsvæsenets Patientklagenævn, fremover skal behandles i et særligt psykiatrisk ankenævn.

Det nye ankenævn får navnet Det Psykiatriske Ankenævn, og det nedsættes af indenrigs- og sundhedsministeren. Ankenævnet består af en formand, der skal være dommer og kan være dommer fra de overordnede retter, to medlemmer der skal være psykiatere,

beskikket efter indstilling fra Lægeforeningen og to medlemmer beskikket efter indstilling fra Danske Handicaporganisationer.

Det nye ankenævn træder i funktion den 1. januar 2011. Ministeriet fastsætter efter forhandling med Det Psykiatriske Ankenævn dettes forretningsorden, herunder regler om formandens ret til at træffe afgørelser i sager, der ikke skønnes at give anledning til tvivl.

SIND indstiller to medlemmer og to suppleanter til det nye ankenævn til DH.

I et kommende nummer af SIND-bladet vil vi gennemgå de nye klage-regler – der foruden ovennævnte også

omfatter regler om klager over sundhedsfaglig virksomhed til et nyt patientombud samt regler om et nyt disciplinærnævn (der afløser Sundhedsvæsenets Patientklagenævn).

En anden nyskabelse er, at alle der klager til patientombuddet eller disciplinærnævnet får ret (men ikke pligt) til dialog med regionen. Hvis klageren er tilfreds efter dialogen, bortfalder klagen. Hvis ikke, så kører klagesagen.

SIND har mulighed for at stille bisidere til rådighed i forbindelse med afholdelse af de nævnte dialogmøder. Som sagt følger mere herom senere/kk

» Klager over afgørelser truffet af de psykiatriske patientklagenævne skal fremover afgøres af et nyt psykiatrisk ankenævn

» Ændret adfærd bør føre til fornyet vurdering af selvmordsrisikoen hos indlagte patienter

## Efterladte får erstatning efter selvmord begået under indlæggelse

Bedste specialiststandard tilsiger, at ændret adfærd bør afstedkomme en fornyet vurdering af selvmordsrisikoen

AF KNUD KRISTENSEN

I en konkret sag, hvor en patient begik selvmord under indlæggelse, har Patientforsikringen truffet afgørelse om at dødsfaldet var omfattet af lov om klage- og erstatningsadgang inden for sundhedsvæsenet.

Patientforsikringen lagde ved sin afgørelse vægt på, at patienten kort forud for selvmordet var i en tilstand, der burde have afstedkommet en fornyet vurdering af selvmordsrisikoen hos pågældende og dermed også en fornyet vurdering af det nødvendige skærmningsniveau.

Patientforsikringen vurderede på den baggrund, at afdelingen ikke levede op til bedste specialiststandard – og at de efterladte derfor havde ret til erstatning.

Patientforsikringen udtaler, at det ikke med sikkerhed kan vurderes, at et forhøjet skærmningsniveau kunne have forhindret selvmordet. Patientforsikringen lægger vægt på, at det om-

vendt ikke kan udelukkes, at et højere skærmningsniveau kunne have forhindret selvmordet.

### Ændret adfærd bør føre til fornyet vurdering af selvmordsrisikoen

Patientforsikringen lægger vægt på, at patientens ændrede adfærd forud for selvmordet, burde have ført til en fornyet vurdering af selvmordsrisikoen – og dermed også en fornyet vurdering af det nødvendige skærmningsniveau.

I den indhentede speciallægeerklæring siger speciallægen, at der i løbet af aftenvagten synes at ske en ændring i patientens adfærd: Optagethed af gardinerne (som man evt. kan hænge sig i), mange henvendelser til personalet, anmodning om udlevering af en saks, vekslende mellem at være upåfaldende og smilende og forpint og angst.

Speciallægen finder, at personalet på denne baggrund burde have fundet anledning til at kalde en vagthavende

læge, således at man i lyset af den ændrede adfærd kunne have foretaget en fornyet vurdering af selvmordsrisikoen hos den åbenlyst psykotiske patient.

### Skærmningsniveauets betydning

Patientforsikringen udtaler, at en forhøjelse af skærmningsniveauet ikke med sikkerhed kunne have forhindret selvmordet.

Patientforsikringen lægger vægt på, at det omvendt ikke kan afvises, at et højere skærmningsniveau kunne have forhindret selvmordet.

Det er med andre ord ikke nødvendigt at dokumentere, at en bedre behandling kunne forhindre selvmordet. Kun hvis det omvendt kan dokumenteres, at en bedre behandling ikke kunne forhindre selvmordet, går afdelingen fri.

### Afgørelsen anket

Afgørelsen er af regionen anket til Patientskadeankenævnet. /

Vi får med jævne mellemrum spørgsmål af juridisk karakter. Spørgsmål, som måske kan have stor almen interesse for bladets læsere.

SIND er medudgiver af "Håndbog for psykiatribrugere og pårørende – kend dine rettigheder." Heri kan man finde svar på mange – men ikke alle – juridiske spørgsmål.

Vi kan ikke besvare alle spørgsmål. Vi henviser i stedet til rådgivningerne – se listen på »de gule sider« her i bladet./

# SIND UNGDOM AKTIVITETER 2010

SIND Ungdom  
Tlf: 4275 7939  
E-mail: ungdom@sind.dk



AUG.

## Ugentligt Kreativt hyggeværksted

Der er både plads til individuelle og fælles projekter samt muligheden for udsmykningen af SIND Ungdoms nye lokaler. Du bestemmer helt selv og alt foregår i hyggelige og trygge rammer. For nærmere info kontakt [louise@sindungdom.dk](mailto:louise@sindungdom.dk).

## 5. Forumteater kl. 18.30 – 21. 30

Slip din indre skuespiller løs i Islands Brygge Kulturhus i hyggelige og trygge rammer sammen med instruktørerne Belinda og Kristina. For nærmere info [teater@sindungdom.dk](mailto:teater@sindungdom.dk) eller 2335 4331.

## 12. Forumteater kl. 18.30 – 21. 30

## 18. Fisketur m. kutteren Helle og skipper Steffen

For info kontakt [lasse@sindungdom.dk](mailto:lasse@sindungdom.dk)

## 19. Forumteater kl. 18.30 – 21. 30

## 26. Forumteater kl. 18.30 – 21. 30

## 28. Lørdagshygge i Vanløse

Mad og hygge kl 17.00 hos SIND. Tilmelding til [lasse@sindungdom.dk](mailto:lasse@sindungdom.dk) inden 26. august.

SEP.

## Ugentligt Kreativt hyggeværksted

For info kontakt [louise@sindungdom.dk](mailto:louise@sindungdom.dk)

## Kursus i webdesign

Dato og nærmere info følger. For info kontakt [ungdom@sind.dk](mailto:ungdom@sind.dk)

## 2. Forumteater kl. 18.30 – 21. 30

## 9. Forumteater kl. 18.30 – 21. 30

## 11. Kanotur

Tilmelding senest 1. september til [torben@sindungdom.dk](mailto:torben@sindungdom.dk). Pris: 20 kr.

## 16. Forumteater kl. 18.30 – 21. 30

## 23. Forumteater kl. 18.30 – 21. 30

## 25. Lørdagshygge i Vanløse

Mad og hygge kl 17.00 hos SIND. Tilmelding til [lasse@sindungdom.dk](mailto:lasse@sindungdom.dk) inden 23. september.

## 30. Forumteater kl.18.30 – 21. 30

OKT.

## Ugentligt Kreativt hyggeværksted

For info kontakt [louise@sindungdom.dk](mailto:louise@sindungdom.dk)

## 2. Psykiatritopmøde

[www.detsocialenetværk.dk](http://www.detsocialenetværk.dk)

## 7. Forumteater kl. 18.30 – 21. 30

## 14. Forumteater kl. 18.30 – 21. 30

## 16- SIND Ungdom stormøde

17. For info kontakt [lasse@sindungdom.dk](mailto:lasse@sindungdom.dk)

## 28. Forumteater kl. 18.30 – 21. 30

NOV.

## Ugentligt Kreativt hyggeværksted

For info kontakt [louise@sindungdom.dk](mailto:louise@sindungdom.dk)

## 4. Forumteater kl. 18.30 – 21. 30

## 11. Forumteater kl. 18.30 – 21. 30

## 18. Forumteater kl. 18.30 – 21. 30

## 25. Forumteater kl. 18.30 – 21. 30

DEC.

## Ugentligt Kreativt hyggeværksted

For info kontakt [louise@sindungdom.dk](mailto:louise@sindungdom.dk)

## 2. Forumteater kl. 18.30 – 21. 30

## 9. Julearrangement

Sted, frist og tidspunkt følger. Pris: ca. 40 kr.

## 9. Forumteater kl. 18.30 – 21. 30

## 16. Forumteater kl. 18.30 – 21. 30

**UNGEGRUPPER** SIND Ungdom tilbyder samtalegrupper for unge psykisk sårbare og unge pårørende med opstart i efteråret. Det er et rum, hvor vi samles for at dele tanker, liv og erfaringer, og hvor vi kan tale om alt. Yderligere info ring

til psykolog Diana Kjølner på tlf. 3024 1522 eller [unggruppe@sind.dk](mailto:unggruppe@sind.dk). Grupperne er støttet af SIND Gladsaxe og Bikubenfonden.



# SIND Ungdom

## En for alle og alle for en! – på eventyr i det grønne

AF SIND UNGDOM

Det danske forår havde besluttet sig for at vise sig fra sin allerbedste side, da SIND Ungdom sammen med Bikuben Fonden 21. maj inviterede til en teateroplevelse i Dyrehaven.

Det Kongelige Teater havde opsat De Tre Musketerer, og ca. 50 deltagere fik med SIND Ungdom muligheden for at komme til forpremieren på stykket. En stor del af os mødtes på Hovedbanen og tog sammen toget til Klampenborg, hvor resten af flokken stødte til.

Derefter gik vi – udstyret med tæpper, madkurve og thermokander med varm kakao – ind i Dyrehaven og slog os ned tæt på den store scene i Ulvedalene, hvor vi havde et par timer til at hygge før forestillingen gik i gang. Lasse bød velkommen og gav en lille introduktion til SIND Ungdom og vores forskellige tilbud og aktiviteter. Derefter optrådte Kristina og Belinda for os og gav os en smagsprøve på hvad forumteater er. De fortalte om den teatertrup de har startet og som alle interesserede kan melde sig til. Vi satte os ud i små grupper og legede selskabslege inden vi spiste de medbragte sandwich og snacks. Der var også lidt tid til at sidde og hyggesnakke, inden vi bevægede os ned mod teaterscenen og fandt vores pladser.

Forestillingen var en fantastisk underholdende opsætning med levende heste i hurtig galop, vilde fægtekampe, flotte, farverige kostumer og et kæmpe sceneområde. Loyaltitet, venskab og kærlighed blev sat på en sand prøve mens vi fulgte unge D'Artagnan, fra scenen hvor han aftaler at duellere med hele tre af Kongens bedste musketerer samme for-

middag, gennem hans stormende forelskelse i Constance, til den onde kardinals overtagelse af den franske trone, fængslingen af de tre musketerer, og klimakset hvor Kardinalen og den onde Milady møder deres skæbne, efter det er lykkedes D'Artagnan at befri musketererne og forhindre en krig med England. Det var en meget speciel oplevelse at opleve skuespillet midt ude i naturen, som dermed blev en del af kulissen, imens mørket gradvist faldt på.

Vi vil i SIND Ungdom gerne sige tusind tak til alle der var med og gjorde den kombinerede teater- og skovtur til en rigtig hyggelig eftermiddag og aften. Vi håber også, at alle der deltog havde en god oplevelse og glæder os til de kommende arrangementer og aktiviteter i resten af 2010. Hvis du eller I har spørgsmål, forslag eller ønsker til vores aktiviteter, så kontakt os gerne på [ungdom@sind.dk](mailto:ungdom@sind.dk).



I Dyrehavens fantastiske, grønne omgivelser fortæller Lasse om SIND Ungdom og vores aktiviteter.

Foto: Danny Christiansen

## SIND Ungdom tilbyder gruppeforløb for unge pårørende og unge psykisk sårbare

SIND Ungdom tilbyder et gruppeforløb for henholdsvis unge pårørende og unge psykisk sårbare mellem 18 og 39 år.

**Pårørende gruppeforløb:** Det kan være en ny situation for dig. Eller du har længe været pårørende til en sindslidende. I begge tilfælde kan det være godt at være del af en gruppe, hvor du kan dele tanker og følelser. Det er ikke rart at stå alene. Mange gange har omgivelserne svært ved at forstå, hvad det vil sige at være pårørende til en sindslidende. Hvad kan du gøre for din nære, som har det rigtig svært? Og hvordan tager du samtidig hånd om dit eget

liv? Det er nogle af de spørgsmål vi vil beskæftige os med i pårørendegruppen.

**Psykisk sårbar gruppeforløb:** At være psykisk sårbar er udfordrende på mange af livets områder. Det gælder både, hvis du har levet længe med en psykisk lidelse, eller hvis du lige har prøvet at have det psykisk rigtig dårligt for første gang. Hvad skal der til for, at du har det bedst? Hvordan takler du det, når du begynder at få det dårligt? Hvordan får du i det hele taget en dagligdag til at hænge sammen, som ikke kun er præget af begrænsninger, men hvor du stadig kan se mange mulig-

heder for dit liv. Det er nogle af de spørgsmål vi vil beskæftige os med i ungegruppen. Grupperne vil have 6-8 deltagere, og vi mødes 10 gange i efteråret. Psykologen skaber rammerne for, at møderne bliver udbytterige og forløber på en respektfuld og konstruktiv måde. Deltagelse er gratis. Kontakt: Hvis du vil vide mere ring til psykolog Diana Kjøller på tlf. 30 24 15 22 eller skriv til mail [unggruppe@sind.dk](mailto:unggruppe@sind.dk). Ungegrupperne støttes af Bikubenfonden og SIND-Gladsaxe.

 BIKUBENFONDEN

# Hvad – eller hvem – skal have æren, når depressive får det bedre?

AF ELISABETH SØNDERGAARD, antropologistuderende

I følge bl.a. Lene Vase, psykolog og Ph.d.-studerende fra Aarhus Universitet, skyldes halvdelen af behandlingseffekten inden for antidepressiv medicin faktorer såsom forventninger, tidligere erfaringer med behandlingen og relationen til behandleren. 25 pct. af lindringen kan ydermere forklares gennem spontan helbredelse.

I praksis betyder det, at når depressive tager en pille, så er det ikke nødvendigvis alene medicinens skyld, hvis de får det bedre. Hvad der derimod spiller en afgørende rolle, er den mening patienten tillægger sin behandling, og hvilken erfaring han eller hun tidligere har gjort sig med netop denne behandlingsform. Hvad medfører et sådant perspektiv for synet på "traditionelle" behandlingsformer af psykiske sygdomme i lande som f.eks. Kenya? Kort sagt: er det muligvis ligeså lindrende at gå til heksedoktoren som til lægen – hvis blot man tror nok på den behandler, man vælger?

## Placeboeffekten – "all in your mind"?

Undersøgelser, der bakker op om tesen præsenteret ovenfor, tillægger placeboeffekten en helt central rolle i behandlingen af depressioner, men hvad er placeboeffekt egentlig for en størrelse? Hvis man slår op i en definitions-ordbog, står den beskrevet som en målbar, observerbar og mærkbar forbedring i sundhed eller adfærd, som ikke kan tilskrives målrettet terapeutisk behandling.

Placeboeffekten er så at sige en forbedring, som patienten afgjort oplever, men som ikke kan forklares gennem selve behandlingsformen i naturvidenskabelig forstand. Denne lidt kryptiske sammenhæng bliver tydelig under nøje kontrollerede forskningsforsøg, hvor medicinen bliver skiftet ud med f.eks. en kalktablet, men hvor forbedring fortsat indtræffer.

Men hvor efterlader det patienten – eller behandleren? Betyder det, at patienten så slet ikke har fået det bedre? Eller var patienten i virkeligheden slet ikke syg?

## Placeboeffekt – Ej, hvor pinligt!

Med iver i stemmen fortalte jeg forleden min kæreste om nogle nye artikler, jeg netop havde læst. Jeg snublede over ordene og kunne ikke huske alle detaljer, for jeg syntes, det var så spændende, at jeg hurtigst muligt måtte dele det med ham. Artiklerne handlede om placeboeffekt, og de beskrev, hvordan man hverken kunne eller burde ignorere denne stærkt indvirkende faktor.

Forsøg efter forsøg var opremset, og hver af dem skildrede, hvordan forbavsende høje andele af depressive patienter reagerer positivt på andet end blot medicinering.

Hans umiddelbare kommentar var: "Ej, hvor pinligt!". På linie med at blive taget i at snyde, synes han altså, at det ville være pinligt at være blandt gruppen af positive placebo-responddere, som denne gruppe patienter kaldes. Men hvorfor nu det, og er hans forståelse en udbredt holdning?



Foto: Elisabeth Søndergaard

## En vestlig forståelse og klassificering af sygdomme

Det er en udbredt forståelse i vores vestlige samfund, at sygdomme kan puttes i kasser og kategorier, og at de kan behandles biomedicinsk – og hvis ikke det er tilfældet, er det i princippet blot et spørgsmål om tid, før det vil lykkes videnskaben at finde en kur.

Sygdomme bliver i denne optik vurderet som stabile enheder, der for så vidt eksisterer uafhængigt af de individer, hvori de opererer. Sygdommene er styret af kausale mekanismer, der på trods af deres placering indeni den syges krop, som sådan er uden for den syges egen rækkevidde.

Det betyder, at den samme sygdom overordnet set skulle kunne behandles på samme måde, lige meget om det er dig eller mig, som har den. Det medfører en meget målrettet behandling, hvor en nøjagtig medicinering forventes at virke præcist – og udelukkende – på den diagnosticerede sygdom.

Derfor er det stærkt problematisk og medfører en høj grad af skepsis, når fx depressive patienter reagerer ligeså positivt på "falsk" medicin, som på den biomedicinske.

Det kan umiddelbart kun betyde to ting: Enten at den biomedicinske behandling ikke virker, og at det derfor kan være lige meget om du tager en antidepressant eller en kalktablet, eller at patienten ikke har den depression, som han eller hun er diagnosticeret med.

I et samfund som det danske, vil en positiv reaktion på placebomedicin per automatik bringe patientens integritet i fare. Er symptomerne noget, han eller hun har fundet på?

## Behandling af depression i Kenya – når psykisk sygdom ikke behandles ved lægen

I Kenya har man traditionelt en helt anden forståelse af psykisk sygdom, end den jeg har skitseret ovenfor.

I stedet for at lede efter generaliserbare årsagssammenhænge, er der fokus på det specifikke tilfælde særegenhed.



Foto: Elisabeth Søndergaard



Foto: www.colourbox.dk



Foto: Elisabeth Søndergaard



Foto: www.colourbox.dk

## Unge nu om dage tror ikke på heksedoktoren

Det er altid muligt at lokalisere en individuel baseret årsag til sygdommen – og derfor også naturligt at anvende en unik og personlig tilpasset kur. Både diagnose og behandling er således betinget af symptomerne, men ikke mindst patientens livs- og slægtshistorie spiller en afgørende rolle i behandlingsprocessen.

Den foretrukne behandlingen i Kenya finder ofte sted ved heksedoktoren, og selvsagt er det en noget anden procedure, der lægges for dagen, end den danske depressive patienter oplever i mødet med det danske behandlingssystem. Patienten bringes oftest til heksedoktoren af familiemedlemmer, og som første led i konsultationen finder en minutiøs gennemgang af familiens uløste konflikter sted.

Udover de informationer de tilstedeværende personer kan bidrage med, konsulterer heksedoktoren også ånder og afdøde forfædre, samtidigt med at han finder svar på nogle af sine spørgsmål ved at benytte særlige sten eller genstande, som han f.eks. kaster op i luften mens han messer bestemte formularer. Det virker altsammen meget fremmedartet og eksotisk for en gennemsnitlig dansker, og med benene solidt funderet i en biomedicinsk forståelse af sygdomme, er det svært – hvis ikke umuligt – for de fleste, at forestille sig, hvordan en sådan behandling skulle kunne have nogen egentlig effekt på en depressiv kenyaner. Lad mig derfor vende tilbage til et par forklaringsforslag til, hvorfor placeboeffekten igen og igen viser sig at være ekstremt høj blandt depressive patienter.

### Troen på at det virker og mødet med behandleren

Som en afgørende del af en placebo-behandlings store virkning tillægges en anelig betydning til patientens uvidenhed. Som ganske almindelig patient her i Danmark ved du sjældent, præcis hvad det er, den pille du sluger kemisk går ind og gør ved dit biologiske system, men du accepterer, at det burde have en positiv effekt, for sådan har du nu engang lært, at verden hænger sammen.

På samme måde kan en almindelig kenyaner ikke forklare, hvad det er, der sker, når heksedoktoren messer sine uforståelige formularer eller kaster sine sten på bordet. De kan, ligesom det er tilfældet i Danmark, blot konstatere, at det åbenbart virker.

Der er derfor et stort håb og forventninger knyttet til behandlingen, hvis forskellige dele – piller, lægebesøg, magiske sten og ånder – alt efter hvor i verden du befinder dig, bliver nødvendige symboler på et vellykket helbredsforløb.

Den franske filosof Claude Lévi-Strauss opdelt betydningen af symboler og vigtigheden af deres anerkendelse i tre dele. Overført på et behandlingsforløb for depressive patienter, skitserer det et billede, hvor behandleren, patienten og det omkringliggende samfund alle må anerkende behandlingsformen, for at den skal virke optimalt. Udbredt enighed om en behandlings autoritet, samt et tilidsfuldt forhold til behandleren, producerer således i sig selv en healende effekt. Hvis man tror på Claude Lévi-Strauss' filosofiske analyse og Lene Vases konkrete eksempler, bliver det tydeligt, at den mening, du tilskriver behandlingen, konsultationen med din behandler og den reaktion, du møder, når du fortæller om behandlingen til andre, udgør uhørt vigtige elementer i en vellykket behandling af depressive patienter – både i Danmark og i Kenya.

### “De unge nu om dage tror ikke på heksedoktoren”

I Kenya hører man igen og igen ældre beklage sig over, at de unge ikke længere tror på heksedoktorens virkning. Som landsbyboerne nøgternt formulerer det, lærer de unge noget andet i skolen. Umiddelbart er det svært at være kritisk imod øget oplysning til en befolkning med et uddannelsesniveau som den kenyanske, men derfor kan man jo godt gøre sig nogle overvejelser over, hvad den viden i praksis betyder for depressive i Kenya.

Hvis man antager, at det er en voksende tendens, at traditionelle behandlere mister anerken-

delse og derved bred samfundsmæssig gyldighed, så mister behandlingstilbuddet så at sige den 3. del i den anerkendelsesmodel, som jeg beskrev overfor.

At gængse forestillinger om verden udkonkurreres af ny viden er i sig selv ikke hverken nyt eller revolutionerende, men derimod et ganske naturligt udtryk for et samfund i udvikling. Hvad der gør dette felt særlig problematisk er, at det gennem forsøgene med placebo bliver svært at udelukke, at det er meget andet end den lille pille, der hjælper depressive i fx Danmark til at få det bedre.

Hvis det, som jeg drister mig til at foreslå, i ligeså høj grad handler om forventninger, relationen til din behandler og samfundsmæssig accept af behandlingen, er udviklingen særligt kritisk i lande som Kenya, hvor det for langt størsteparten af befolkningen ikke er en reel mulighed at opsøge lægehjælp for depressioner pga. manglende penge og store afstande.

Kort sagt betyder det, at man fjerner det eneste reelle behandlingssystem, der muligvis fungerer ligeså godt, som det der, udelukkende på et teoretisk plan, sættes i stedet for.

### Med viden følge ansvar

Det ligger mig meget på sinde, at min hensigt med denne artikel ikke misforstås af læserne. Min analyse og mine standpunkter er på ingen måde et udtryk for, at jeg synes, kenyanerne burde fratages adgangen til den nyeste information og forskning indenfor psykiske sygdomme, for derimod at “blive i troen”. Derimod er det et stærkt ønske om at tydeliggøre, at der med øget oplysning også må siges at følge et betydeligt ansvar.

Hvis man prædiker biomedicinsk behandling af psykiske sygdomme i lande som Kenya, så påhviler der også den enkelte person, organisation eller donor-land et stort ansvar for at hjælpe med at etablere sådanne behandlingstilbud. Specielt hvis der, ligesom det tydeliggøres gennem eksemplet med placebo, kan stilles spørgsmålstejn ved, hvad det er, der får den bio-medicinsk behandling til at virke./

# Kampen for **det lette liv**

Mange psykisk syge lider af overvægt. Det kan enten skyldes, at sygdommen afføder overspisning, eller at medicinen har den bivirkning, at patienten føler ekstra sult. Hvorom alting er, er det en lang og sej kamp, der skal til for at komme kiloerne til livs. Kostændring og motion er ikke nemt at gennemføre for en psykisk syg.

Af CHARLOTTE BACH

**D**et siges, at overvægt er den hastigst voksende folkesygdom i den vestlige verden. Stigende velstand og tilgængelighed til mad samt et bombardement af reklamer for ikke mindst kalorierige produkter stimulerer og forvansker den naturlige biologiske rytme, der ellers afgrænser mængderne af mad i løbet af dagen. Samtidig har vi flere penge og mere tid til at købe mad.

Overvægt skyldes for nogles vedkommende bl.a. en psykisk sygdom. Dertil kommer, at nogle psykisk syge er lettere påvirkelige af reklamer, påpeger klinisk diætist Allis Bek. Hun er ansat i Centralkøkkenet på Århus Universitetshospital i Risskov, og hun har overvægtige mennesker med en lang række psykiske diagnoser i behandling.

"Man kan ikke dele behandlingen op i diagnosegrupper. Det foregår altid individuelt," siger hun.

Behandlingen består af samtaler. Mange samtaler. Først skal Allis Bek høre om patientens kostvaner gennem et almindeligt døgn.

## Førbevidste vaner

"Vi har alle nogle såkaldte førbevidste vaner, når vi indtager føde. En ubevidst gentagelse af det, vi plejer at gøre. Det kan være svært at give disse vaner et sprog, så under de første samtaler gælder det om at skærpe patientens bevidsthed om, hvad han eller hun faktisk indtager," fortæller Allis Bek.

Almindelige kvalitetsfødevarer er gledet ud til fordel for det kalorierige ikke-mad

Hun understreger, at håndteringen af mad kræver mange processer. Der skal foretages nogle valg ved indkøbet, maden skal opbevares, tilberedes, spises, og så skal der ryddes op, og eventuelle rester skal gemmes. Det kan være svært at overskue, når man savner overskud og overblik. At planlægge og organisere indkøb samt at tilberede maden er noget, som

stiller store krav. Gode færdigretter eller et minimum af tilberedning kan være løsningen.

"Jeg møder ofte en grundlæggende ubalance, hvor patienten får for lidt ordentlig ernæring. Almindelige kvalitetsfødevarer er gledet ud til fordel for al det kalorierige ikke-mad, der byder sig til, såsom fastfood, sodavand, slik og kager. Ofte er måltidsmønstret helt uhensigtsmæssigt og uregelmæssigt. Mange spiser f.eks. ikke om morgenen eller formiddagen, men først hen under eftermiddag og aften. Appetitten er gerne døvet med kaffe og cigaretter. Sent på dagen er patienten blevet så biologisk sulten, at han eller hun indtager alt for store mængder. Ud på aftenen kan chips og kager være følgesvende," siger Allis Bek.

Hun fastslår, at det ideelle spisemønster for kroppens forbrændingsmotor er fem daglige måltider – et måltid ca. hver tredje time. Det gælder for såvel raske som psykisk syge mennesker. Ofte giver medicinen de psykisk syge en højere grad af sultfølelse, men det er meget forskelligt, hvor stærk den medicinske påvirkning er.

"Kroppen vænner sig til det, vi gør. Derfor er det vigtigt, at man får et ordentligt måltid, hver gang man spiser, og det er vigtigt at spise på bestemte tidspunkter og ikke vente, til man føler sult, for da er det, at man let kommer til at overspise. Det gælder om at fastholde en struktur. Det taler jeg meget med mine patienter om," siger hun.

## Det handler ikke om forbud, men om mængde

Og det virker. Patienterne får det bedre og får mere overskud, når de spiser de rigtige ting. Allis Bek understreger, at det ikke handler om forbud, men om mængde. Man må gerne spise de søde sager i et vist omfang – bare man også får ordentlig kost, dvs. følger de otte kostråd. Mange af hendes patienter har været på et utal af slanketure med en masse forbud. Hos Allis Bek er forbudstanken borte. Til gengæld kæmper hun for en normal portionsstørrelse og nærende føde på faste tidspunkter.



Foto: www.colourbox.com



Foto: Kim Kejlberg

Poul Videbech

”Når patienten kommer ind i en dårlig periode, kan det være uhyre vanskeligt at overholde de nye kostvaner. Så må vi suspendere nogle af rådene og vælge blødt brød og mælkeprodukter, som er lette at fortære, og så bare fastholde fire måltider om dagen. Det er helt i orden, så længe der kun er tale om en periode, og vi kan gå tilbage til den mere hensigtsmæssige kostplan. Sådan foregår der bestandig en vekselvirkning i psykiatrien,” siger Allis Bek.

### Mange er hårde ved sig selv

Hun oplever, at mange patienter er hårde ved sig selv. De har store forventninger til, hvad de kan forlange af sig selv. De vil være perfekte. Allis Bek skal bl.a. hjælpe patienterne til at lære, at det, de gør, er godt nok. At et stop for vægtøgning er målet i første omgang. Ikke nødvendigvis et slankere resultat på kort sigt. Der skal en realistisk forventningsstyring til.

De fleste af os spiser anderledes ved stress, utryghed, træthed, kedsomhed eller kedafthed. Det element kan være forstørret hos mennesker med f.eks. depression eller angst. Nogle trøstespiser i stort omfang. Det virker beroligende i svære perioder. Sammen med Allis Bek må de finde på andre ting at gøre i stedet for at spise. F.eks. gå en tur, drikke vand, foretage sig noget de godt kan lide. Selv om det er virkelig svært.

”Ofte falder patienten til ro i mønstret med de fem daglige måltider. De får et øget fysisk velbefindende og ny inspiration til at ændre uhensigtsmæssige vaner. Der er dog ingen mirakler her, selv om mange tror, jeg besidder en tryllestav. Jeg har adskillige gengangere blandt mine patienter, men de er hver gang kommet et skridt videre. Man skal huske på, at det tager tid at ændre madvaner, som er en af de stærkeste kulturelle faktorer, vi har. Kosten afspejler vores identitet, historie og selvopfattelse. At indføre ændringer tager minimum et halvt år, og at stabilisere ændringerne tager omkring to år. Det er nonsens at tro, at man kan blive slank og vedvarende slank på fire måneder, sådan

som mange TV-programmer ynder at vise,” påpeger Allis Bek.

Mange med en psykisk diagnose bevæger sig meget lidt. Dertil kommer, at stresshormoner og depression aflejrer fedt i bughulen, og det er langt farligere end fedt uden på kroppen. Når psykisk syge er overvægtige, er der således tale om overvægt af den farlige slags.

### “ Mange med en psykisk diagnose bevæger sig meget lidt

Det pointerer Poul Videbech, professor i klinisk psykiatri og ledende overlæge ved Center for Psykiatrisk Forskning på Århus Universitetshospital. Han vurderer, at problemet traditionelt har været underbelyst, og at den psykiske sygdom har fyldt mest i behandlingsbilledet. Han mener, det er tvingende nødvendigt, at læger, psykologer, sygeplejersker, fysioterapeuter og andre fagfolk, der omgiver den syge, er opmærksomme på patientens overvægt og tænker løsninger ind i behandlingen. Nogle patienter holder nemlig op med at tage medicinen, fordi den giver vægtøgning, og det indebærer, at deres sygdom forværres.

### Det bliver kun værre, hvis man er tyk

”Mange lider i forvejen af et socialt handicap. Det bliver kun værre, hvis man også er tyk. Psykiatere må være opmærksomme på, om medicinen gør problemet værre og søge at finde alternativer, hvis det er tilfældet. Desuden må der i samarbejde med f.eks. fysioterapeuter lægges et træningsprogram – gerne med små hold. Fysioterapeuter og diætister bør fylde langt mere i psykiatrien. Der kunne dannes et lille team om den enkelte patient, så man samlet ser på sygdommen og overvægten. Det er en opgave, psykiaterne må tage på sig,” siger Poul Videbech.

Han tilføjer, at det er vigtigt, at det opleves som sjovt at motionere. F.eks. er mange blevet

glade for den rytmiske dans Zumba, som er en meget humørfyldt dans, der virkelig giver sved på panden.

Enkelte patienter med skizofreni er så tilbagetrukne, at det næsten er umuligt at få dem i gang med motion. Undersøgelser viser, at de rører sig på niveau med en kørestolsbruger, og mange lever af pizza og cola.

Sammen med en fysioterapeut har Poul Videbech indledt et projekt med en gruppe unge med skizofreni om at kortlægge, hvad kost, motion og medicinbivirkninger betyder for deres stofskifte.

Vi kan opnå resultater, hvis de forskellige fagfolk arbejder intensivt med de overvægtige psykisk syge. Hvis man ikke gør noget, kan det blive meget alvorligt for den enkelte og meget omkostningstungt for samfundet med forværring af såvel sygdommen som overvægten, og det kan få følger som sukkersyge og hjerte-/karsygdomme, siger Poul Videbech./

### FAKTA

Det skønnes, at 600.000 danskere lider af angst eller depression.

120.000 lider af alkoholrelaterede psykiske sygdomme.

40.000 lider af Alzheimers.

20.000 lider af skizofreni.

20.000 lider af bipolar depression (maniodepressivitet).

Blandt disse psykisk syge findes et stort overlap, dvs. mange har flere diagnoser på samme tid.

En stor del af de psykisk syge slås med overvægt./

# En kamp på flere fronter

Vilje, tålmodighed og planlægning er de tre hovedelementer på vejen til et lettere liv. Pia Jørgensen, der lider af depressioner og angst og vejer 100 kg, fortæller, hvordan hun kommer ned i vægt

Af CHARLOTTE BACH

**P**ia Jørgensen er 42 år og uddannet jurist i fleksjob. Hun lider af tilbagevendende depression og angst. I dag har hun det væsentlig bedre, end hun havde tidlige og får medicin, samtaler med en psykiater og bostøtte to gange om ugen.

"Det sidste halve år er gået godt. Jeg har kun haft én indlæggelse. Tidligere var jeg indlagt med få ugers mellemrum. Jeg har jævnligt samtaler med min psykiater, og vi arbejder os frem til den rigtige medicin. Desuden er jeg begyndt at tage D-vitamin. Det giver mere mentalt overskud," siger Pia Jørgensen.

Så vidt så godt. Men Pia Jørgensen har endnu en front at kæmpe på. Hun vejer 100 kg. De ekstra kilo er røget på, efter at hun kom i behandling og medicinen er med stor sandsynlighed medvirkende.

"Især i de perioder jeg har været indlagt, har jeg spist meget. Det har været svært at styre, for jeg havde ondt af mig selv og trøstespiste," fortæller Pia Jørgensen.

## Konsulterede en diætist

Hun konsulterede en diætist, og det har, med hendes egne ord, været som en åbenbaring for hende.

"Jeg fik at vide, at der ikke er noget, der er forbudt. Det handler om mængden af det, man putter i munden. Forbud kommer man til at bryde. Og så får man det dårligt bagefter," siger Pia Jørgensen.

Diætisten tog udgangspunkt i det, Pia Jørgensen spiser i forvejen. Noget skulle sættes ned i mængde, og noget skulle gemmes til særlige festlige lejligheder. Slik, chokolade og alkohol nyder Pia Jørgensen ikke til hverdag, men når hun er ude med andre eller selv har gæster, så spiser og drikker hun som alle andre. På den måde går hendes nye kostvaner ikke ud over det sociale liv.

"I weekenden spiser jeg lidt mere af det søde. Der skal være forskel på weekend og hverdag. Men jeg skal passe på ikke at gå amok. Styring er nøgleordet," siger hun.

Pia Jørgensen blev opfordret af diætisten til at spise tre mindre hovedmåltider og tre mellemmåltider om dagen. Sunde måltider med frugt, grønt og brød. På den måde når hun ikke at blive sulten mellem måltiderne.

"Men jeg har stadig frygten for sulten. Alt skal være i mindre mængde, og jeg kan gå i panik, når diætisten ser på mængderne. Men det kan godt lade sig gøre. Jeg ser på uret og glæder mig til næste måltid. Blodsukkeret bliver holdt oppe med de mange måltider, og sukkertrangen er ikke så stor. Tidligere spiste jeg tre hovedmåltider og alt muligt sødt indimellem. Nu nøjes jeg med frugt og en bolle til mellemmåltiderne. Det er jeg faktisk også blevet friskere i hovedet af," siger Pia Jørgensen og understreger, at viljen til at tabe sig i hendes tilfælde har betydet meget. Men det har taget tid at få indført den nye struktur i måltiderne, og hun skal hele tiden tænke over, hvad hun putter i munden.

## Det kræver en jernvilje at tabe sig

"Jeg savner mængderne – det gør jeg altså. Det kræver en jernvilje og planlægning at tabe sig. Jeg skal lige tænke over, hvor jeg befinder mig, når det er tid til det næste måltid. Kan jeg ikke købe noget ordentligt, der hvor jeg er, må jeg have en lille madpakke med i tasken. Men det kræver altså vilje og tålmodighed, for det går kun langsomt fremad," konstaterer Pia Jørgensen.

## Det tager lang tid

Hun blev ret skuffet, da hun måtte se i øjnene, at hun kun taber sig et halvt til et kilo om måneden, og at det vil tage nogle år at nå ned på en acceptabel vægt. Ifølge diætisten tager det lang tid at grundlægge et nyt kostmønster, og derfor lader resultaterne vente på sig.

Men Pia Jørgensen tænker ikke konstant på sin vægt. Hun vejer sig hver fredag, og hun har besluttet ikke at blive for skuffet, hvis vægten ikke rigtig flytter sig nedad. Hun ser det som et fint resultat, at hun ikke har taget på i de fire måneder, hun har gået hos diætisten. Pia Jørgensen er et opdigtet navn. Redaktionen er bekendt med hendes rigtige navn./



Foto: www.colourbox.com

6 I weekenden spiser jeg lidt mere af det søde



# Fotokonkurrence



I anledning af Landsforeningen SIND's 50 års jubilæum afholdes der en fotokonkurrence kun for amatører. Der kan indleveres 1 bidrag indenfor hver af følgende tre kategorier:

1. Naturfoto
2. Mennesker
3. Den gode historie

Vinderne i hver af kategorierne vil på landsmødet d. 25/9/10. modtage en præmie på kr. 3.000,-  
Ved fravær fremsendes præmierne efter landsmødet.

Kategorierne skal ses som en inspiration og endelig ikke som en begrænsning. Der vil blive lagt vægt på kreative, nytænkende og sjove vinkler i bedømmelserne.

SIND overtager ophavsretten til de indsendte konkurrencebidrag, og det er vigtigt at genkendelige personer har givet samtykke til offentliggørelse.  
( Indsendes sammen med foto )

På [www.sind.dk](http://www.sind.dk) vil der være et konkurrencesite, hvor du kan uploade dit bidrag, som skal være indsendt senest d. 22/9 2010. Billederne skal være digitale, i høj opløsning, og i formatet JPEG. Når du sender ind så husk at skrive kategori, navn, adresse og tlf.nr. En professionel fotograf vil være med i dommerkomiteen.



**Rigtig god fornøjelse,  
vi glæder os til at se de gode billeder fra dig...**



# Brenderup Højskole 2010

## Udtryk, udfordring og udvikling

AF JENS IBSEN OG AASE KVOLBÆK, medarrangører af sommerhøjskolen

merhøjskole, hvor deltagerne får mulighed for personlig udvikling gennem faglig fordybelse og bred almendannende undervisning og ikke mindst gennem det sociale samvær.

I år var temaet for ugen 'Udtryk, Udfordring og Udvikling'. I ugens løb har der været tre foredrag, Zumba/fitness/dans, tur til Koldinghus/Trapholt, tur til skov og strand, hygge under træet m/historiefortælling og leg på græsplænen. Af værkstedsfag kan nævnes: Prospect/samtaleværksted, Motion og Friluftsliv, Skrive-male-værksted, Pileværksted og Trivsel-drømme-intuition. For de morgenduelige og interesserede var der yoga som start på dagen.

### Værkstedsfag

**Prospect v/Jens Ibsen, SIND:** Prospect er et samtaleværksted. Gennem samtalen blev der arbejdet med en gensidig udveksling af erfaringer med det at leve med en psykisk sygdom. Mange fik udtrykt deres opfattelser og hørt andres – man fik nye vinkler på sine opfattelser med hjem.

**Motion og Friluftsliv v/Peter Mogensen, højskolelærer:** Aktiviteterne blev udført i skolens inspirerende have og den nærliggende skov. Bl.a. blev der fabrikeret lagekage i skoven, stegt kylling i en nygravet 'jordovn' i skolens have og der blev klatret på skolens klatretårn.

**Skrive-male-værksted v/Rie Rasmussen, højskolelærer:** Maleværksted her 'Mal med ord' – er mandag mon grøn og dufter af mos? Der blev arbejdet intenst og ihærdigt på værkstedet med Rie's sikre og medrivende facon.

**Pileflet og kurve, Joan Sørensen, højskolelærer:** Et værksted for nysgerrige, fingernemme og kreative mennesker hvor der blev arbejdet med pil på flere måder: Der blev flettet små kurve på faste bunde, mere specielle kurve også på fast bund og 'holdere' til fuglekugler. Den sidste dag blev de smukke værker udstillet i gården.

**'Trivsel – drømme – intuition' v/Erik Langede, højskolelærer:** I værkstedet blev delta-

gerne præsenteret for forskellige Mindfulness øvelser: bl.a. 'rosinøvelsen', opmærksomhed på åndedrættet, dyb vejrtrækning og et lettelsens suk. Mindfulness handler om at skabe nye væner gennem bevidst nærvær, at stoppe med at bedømme, vurdere og være kritisk, og om at stoppe tankestrømmen. Det handler om at være tilstede i nuet – livet er lige her og nu.

### Zumba, udflugt og film

Onsdag sidst på dagen kom Jeanette (Erik Langes kone) og underviste i Zumba, som bl.a. er inspireret af salsa og sambamusik.

Torsdag eftermiddag gik turen til Kolding, hvor nogle havde valgt at besøge Koldinghus og andre besøgte Trapholt/museum for moderne billedkunst, kunsthåndværk, design og møbeldesign – skolen havde sørget for kaffe og kage, som blev nydt i det dejlige vejr.

Torsdag aften blev filmen 'Som i himlen' af Kay Pollack vist. Efter filmen blev dens mening og indhold genstand for en rundkredsdiskussion. Vinklen var "At vokse gennem mødet med andre" taget fra titlen på en bog af Kay Pollack.

### Foredrag

På foredragssiden havde vi inviteret tre oplægsholdere, et lille resumé af de tre oplæg:

**"Pårørende til en sindslidende" v/Özlem Sara Cekic, psykiatriordfører for SF:**

Özlem holdt et meget personligt foredrag, hvor hun fortalte om storebroderens psykiske sygdom. Hendes bror prøvede at tage livet af sig, men først 10 år efter selvmordsforsøget fik han hjælp. Det var 10 år med smerte, sorg, svigt og tabu. Ti år hvor familien blev set som en belastning og ikke som en ressource. Özlem fortalte endvidere om hvilke elementer, der skal til for at man kan komme sig, bl.a. at psykiatrien skal komme til dig, rettigheder til pårørende, satse på dialog, støtte i hverdagen, hvis man nedskærer i sengepladserne skal der tilbydes andre tilbud, og terapi ligestilles med medicin samt meget andet. Efter oplægget var der tid til debat, og det var muligt for deltagerne at købe Özlems bog: 'Fra Føtex til Folketin-



Netop hjemkommet fra SINDs årlige sommerhøjskole i Brenderup på Fyn er det tid til at fortælle SIND-bladets læsere om alle vores oplevelser fra ugen.

Det er 5. år i træk, at SIND afholder sommerhøjskole, første år var på Askov Højskole og de næste fire år har sommerhøjskolen været afholdt på Brenderup Højskole. I de fire år vi har været med til at afholde SIND sommerhøjskole, har vi været spændte på, om netop dette års ophold ville blive ligeså godt som opholdet året før.

Vi synes, det er lykkedes igen, og det er helt fantastisk, at få lov til at være en del af denne tilbagevendende begivenhed. Vi har tilbragt ugen sammen med forskellige oplægsholdere, lærere fra højskolen samt ikke mindst 60 aktive SIND-kursister.

Takket være fadderskabet fra Bikubenfonden har vi igen i år kunnet tilbyde sommerkursen til SINDs medlemmer til favorabel pris. Vi kan ikke nok udtrykke vores begejstring over Bikubenfondens fadderskab. Et fadderskab, som giver SIND mulighed for at arrangere som-



Alle fotos: Aase Kvolbæk

get' – bogen blev signeret til hver enkelt, der købte et eksemplar.

Andet foredrag var **"Rettigheder i psykiatrien" v/Knud Kristensen, landsformand for SIND:**

Knud tog i sit oplæg udgangspunkt i "Håndbog for psykiatribrugere og pårørende – 3. udgave" – som Knud er medforfatter til. Håndbogen beskriver de rettigheder, som brugere og/eller pårørende i psykiatrien har. Håndbogen gør det muligt hurtigt og let at finde de relevante oplysninger og regler. I håndbogen finder man bl.a. en forklaring på, hvem der kan træffe beslutninger i sundhedssystemet og i det sociale system, hvordan beslutningerne skal forberedes, de planer mv., der skal udarbejdes – samt de klagemuligheder, der er. Håndbogen er skrevet til brugere og pårørende.

Det tunge stof blev formidlet med humor, og mange underholdende vinkler. Vi kunne tydeligt mærke, at Knud var på hjemmebane i stoffet både som fagligt velfunderet person og som erfaren pårørende.

Det tredje og sidste foredrag hed: **"Viljen og tro på at tingene kan lykkes" v/Rene Nielsen:**

René er dobbelt benamputeret efter en togulykke, foredragsholder, forfatter, og underviser. René har yderligere en idrætskarriere, som olympisk mester i spydkast og en uddannelse som Master i Idræt og Velfærd.

René fortalte om at se på muligheder, om at komme tilbage til livet, om at komme tilbage til familielivet, om at finde/skabe sig en ny identitet efter ulykken og om at finde en personlig form for arbejde. René har en stærk personlighed og fantastisk udstråling. Han efterlod os med masser af stof til eftertanke, bl.a. med ordene om 'at tage ansvar for eget liv' – og om, at vi alle indeholder de ressourcer, der kan være grundlag for at opnå et bedre liv.

### Gård, have og vejret

Ugen igennem har der været flittig brug af skolens gård og have. Solen har skinnet fra en skyfri himmel hele ugen – lige med undtagelse af

et par enkelte regndråber tirsdag aften. Som et nyt tiltag fra skolens side var der i år oprettet en Mexicansk café i forbindelse med gården. Lyden var lidt vel høj i starten, men den blev niveleret og den nemme adgang til drikkevarer skabte ikke større udfordringer. Nogle syntes ikke en café hørte hjemme i højskolemiljøet, andre syntes det var et praktisk tiltag, der gjorde det nemt at købe sodavand, øl, nachos mm.

Det lokale indkøbsmekka 'brugsen' blev dog stadig brugt som provianteringssted for diverse dagligdags fornødenheder, ligesom stenbutikken og tøjbutikken i Brenderup Kirkeby blev besøgt af nogle af deltagerne.

### Afslutning og fremtiden

Fredag aften blev der afholdt en flot afslutningsfest med mange indslag fra kursisterne, både i form af musik, taler og historier. Efter middag og underholdning blev der spillet op til dans i gården.

Vi mangler nu at bearbejde de udfyldte evalueringsskemaer, hvor vi håber på at finde hjælp til inspiration til næste års sommerhøjskole. En hurtig skimning af evalueringsskemaerne viser til vores store glæde en meget stor tilfredshed med sommerhøjskolen.

Vi har lagt billet ind på en uge på Brenderup Højskole sidst i juni 2011. Under forudsætning af, at vi igen får midler fra Bikubenfonden hertil – vi håber det, Vi stiller meget gerne op igen. Som vi har skrevet de foregående år, vil vi gerne bidrage til at skabe gode og fremadrettede traditioner i forhold til at arrangere sommerhøjskole for SINDs medlemmer. Højskoleophold hvor sindets sundhed og sygdom er på programmet.

Vi har gennem alle årene været så heldige, at Birthe Lund, sygeplejerske fra Region Nordjylland, har haft mulighed for at deltage et par dage i begyndelsen af SINDs sommerhøjskole. En stor tak til Birthe for hendes

indsats ved de utilsigtede hændelser, som hun har gået ind i med indføling og ansvarsfuldhed.

Til slut vil vi også sige en stor tak til personalet i SINDs sekretariatet, SINDs Forretningsudvalg, højskolens personale og sidst men ikke mindst for deltagernes indsats og indstilling til at skabe et godt fællesskab igennem hele ugen.

Mange hilsner Jens og Aase  
– God sommer til alle./

Se også artiklen på side 7 og mindeord side 32.



# Landsformandens beretning

## 2008-2010

SINDs vision er et samfund, hvor alle respekterer at de fundamentale menneskerettigheder og de internationale rettigheder for handicappede også gælder for sindslidende. I dette samfund **vægtes menneskets personlige værdighed og værd højere end teknologiske og økonomiske hensyn**, og fællesskabet anerkendes som en forudsætning for menneskets fortsatte udvikling

AF KNUD KRISTENSEN, Landsformand

Landsformandens beretning er – som navnet siger – en beretning fra landsformanden.

Denne beretning, der dækker perioden fra landsmødet i september 2008 til juli 2010, er dog lidt speciel, da den aflægges af en formand, der kun har været fungerende formand i en del af beretningsperioden. Frem til den 13. oktober 2009 var jeg næstformand. Da den landsmødevalgte formand Finn Graa Jakobsen fratrådte posten, overtog jeg hvervet.

Til trods for, at jeg kun har fungeret som formand i en del af beretningsperioden, aflægges beretningen af undertegnede. Jeg står derfor alene til ansvar for beretningen.

Ros bør deles forholdsmeæssigt mellem Finn og undertegnede. Ris må derimod forbeholdes mig.

Jeg vil gerne benytte lejligheden til at takke Finn for indsatsen – både på landsforeningens og egne vegne. På egne vegne vil jeg tilføje en stor tak for samarbejdet.

### Planerne for landsmødeperioden

På landsmødet i 2008 blev der fremlagt et ambitiøst forslag til arbejdsprogram for landsmødeperioden. Forslaget indeholdt 28 handleplaner inden for områderne landsforeningen, behandling, psykiatriens ansatte, bolig, beskæftigelse og lovgivning. De 28 handleplaner var udvalgt blandt i alt 80 handleplaner, som politisk udvalg havde opstillet forud for landsmødet.

Det må indledningsvis slås fast, at ambitionsniveauet blev sat for højt – alt for højt vil nogle nok mene. Selvom aktivitetsniveauet i hele landsmødeperioden har været højt, så har det kun i begrænset omfang været muligt at arbejde med samtlige 28 planer.

Samtidig er vi blevet udfordret af, at der i hele landsmødeperioden har været et stort antal lovforslag, nedskæringer i hospitalspsykiatrien og betydelige ændringer i socialpsykiatrien, som vi også har skullet forholde os til.

Sidst men ikke mindst identificerede strategiprojektet SIND 2013 (se herom nedenfor) en stort antal potentielle handleplaner, der af flere blev opfattet som værende mindst lige så vigtige

ge som de allerede prioriterede 28 planer. Der opstod i et vist omfang en intern konkurrence om prioriteringen.

Til trods for presset er der sket fremskridt i forhold til de fleste planer. Der udarbejdes et bilag til denne beretning indeholdende en status på de 28 handleplaner. Dette bilag trykkes ikke i bladet, men vil blive lagt på hjemmesiden under menupunktet Om SIND. Interesserede uden Internetforbindelse kan rekvirere bilaget ved henvendelse til sekretariatet.

For den kommende landsmødeperiode, er der stillet forslag om, at der arbejdes med et stærkt reduceret antal handleplaner.

### Strategiprojektet SIND 2013

I landsmødeperioden har vi gennemført strategiprojektet "SIND 2013". Projektet blev gennemført af Saadia H. Madsbjerg og Kirsten Elise Hove.

Formålet med projektet var, at vi i SIND bliver tydeligere på vores opgaver i det 21. århundrede, at vi ser hvor vi skal sætte ind for at få og fastholde flere medlemmer, at vi fremmer aktivitetsniveauet og bliver mere synlige i befolkningens øjne.

Projektet bestod af tre dele. En undersøgelse, en workshop og en række anbefalinger.

Undersøgelsen omfattede bl.a. udviklingen i medlemstal, udviklingen i foreningens økonomi, det frivillige sociale arbejde i SIND-aktiviteterne og SINDs politiske indflydelse. Desuden kiggede vi på hvordan Kræftens Bekæmpelse har tilrettelagt deres arbejde.

Endelig fik vi – takket være velvillig bistand fra Research International og Norstat – gennemført en undersøgelse af befolkningens kendskab til og vurdering af SIND.

En workshop med bred deltagelse blev afholdt som led i projektet.

HB tilsluttede sig projektets generelle anbefalinger, og en række af de konkrete forslag er efterfølgende indarbejdet i handleplanerne (se om handleplanerne ovenfor).

Undersøgelsen viste i øvrigt, at tre ud af fire danskere har hørt om SIND. Kun kendskabet til Scleroseforeningen er større.

Undersøgelsen pegede på, at det vil fremme SIND, hvis vi fremover understreger, at vi er en sundhedsfremmende og sygdomsbekæmpende organisation, at vi sætter fokus på arbejdet med information og oplysning og rekrutterer medlemmer og frivillige, hvis engagement skyldes ønske om personlig udvikling, socialt samvær og lysten til at bruge erfaringer og kvalifikationer.

### Foreningens ledelse

Landsforeningen ledes af en hovedbestyrelse, der konstituerer sig med et forretningsudvalg bestående af syv medlemmer. Landsforeningens daglige ledelse varetages af forretningsudvalget, bistået af landssekretariatet.

Kredsene varetager og udøver landsforeningens interesser i kredsens område i samarbejde med hovedbestyrelsen. Inden for kredsens område kan der etableres lokalforeninger til varetagelse af lokale formål.

Hovedbestyrelsen kan nedsætte og opløse udvalg efter behov. Der skal dog altid være et brugerudvalg og et pårørendeudvalg.

Hovedbestyrelsen fastlægger udvalgenes størrelse, opgaver, kommissorium og budget.

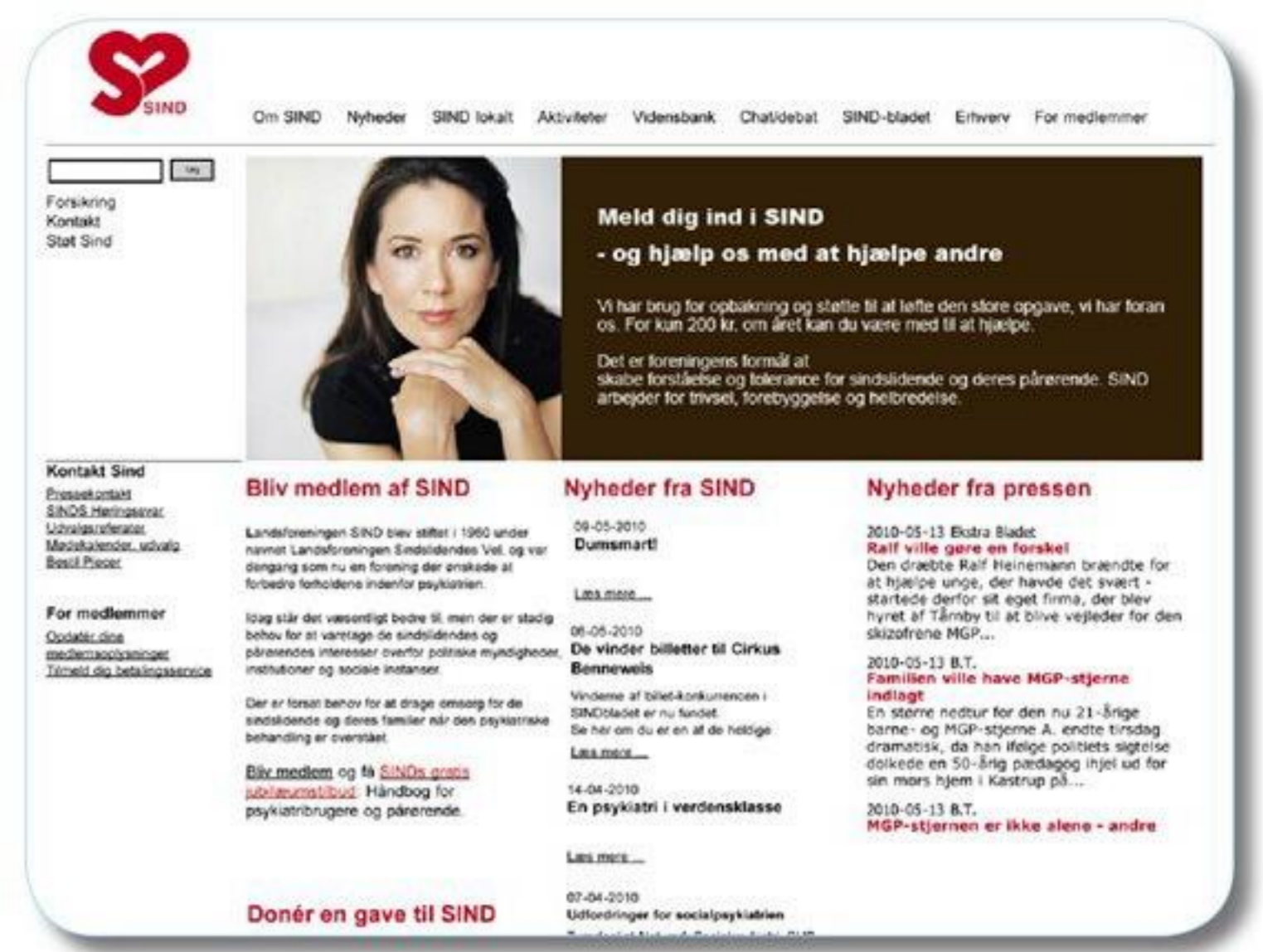
Foruden de nævnte bruger- og pårørendeudvalg, har der i landsmødeperioden været nedsat følgende udvalg: Politisk Udvalg, Organisationsudvalg, PR-udvalg samt Aktivitets- og Kursusudvalg.

Aktivitets- og Kursusudvalget blev etableret efter direkte opfordring fra landsmødet i 2008, men måtte på grund af manglende fremmøde/deltagelse nedlægges igen. Opgaverne overgik til forretningsudvalget.

Forretningsudvalget har i landsmødeperioden oplevet en ret stor udskiftning. Foruden landsformanden, måtte landskassereren og landsforeningens pressetalsmand trække sig fra deres poster.

Der har også været stor udskiftning i hovedbestyrelsen, og to af de tre suppleanter der blev valgt på landsmødet i 2008, har efterfølgende fået plads i hovedbestyrelsen.

De udtrådte medlemmer af forretningsudvalget har hver haft deres grunde til at forlade



www.sind.dk har i landsmødeperioden fået en grundig grafisk overhaling.

Næste fase er en ændring af strukturen og forbedring af form og indhold

udvalget, men jeg vurderer, at det nævnte høje arbejdspress har været en medvirkende årsag.

Af samme grund blev det i forbindelse med formandskiftet besluttet at nedsætte ambitionsniveauet og at aflaste landsformanden ved at undgå, at denne samtidig er formand i udvalget.

Jeg blev afløst på formandsposterne i pårørendeudvalget (af Carl Henrik Krebs) og i PR-udvalget (af Ingelise Svendsen). Til erstatning for Finn blev Helle Johansson valgt som formand i Politisk Udvalg.

I forbindelse med formandskiftet blev Sven Hansen valgt som ny næstformand.

Dette har været en kæmpe lettelse, men det er endnu ikke lykkedes mig at få min samlede arbejdsindsats ned på et (for mig og min familie) acceptabelt niveau.

## SIND Ungdom

SIND Ungdom blev etableret som et projekt umiddelbart før landsmødet i 2008, og har i landsmødeperioden udviklet sig særdeles positivt. SIND Ungdom er af hovedbestyrelsen udpeget som landsforeningens ungdomsafdeling. SIND Ungdom skal bidrage til at udvikle landsforeningens ungdomsprofil ved at arbejde for at forbedre forholdene for unge med psykiske problemer og deres pårørende.

Målgruppen er unge mellem 18 og 35 år.

Der er i landsmødeperioden etableret en styregruppe, og der er igangsat en række lovende aktiviteter – bl.a. finansieret via indsamlede midler og en bevilling fra landsforeningen. I alt er der indtil nu indsamlet kr. 557.500.

Til landsmødet er der fremsat forslag om at give SIND Ungdom status som en geografisk kreds. For den kommende landsmødeperiode er det ambitionen at styrke SIND Ungdom yderligere – herunder at forankre ungdomsarbejdet bedre lokalt.

Som et særligt fokus-punkt forsøger vi at få alle SIND-medlemmer til at oplyse deres alder. Dels så vi kan give alle unge tilbud om deltagelse i SIND Ungdom, dels så vi får mulighed for at udvikle andre aldersspecifikke tilbud i fremtiden.

## SIND-bladet

SIND-bladet har også i denne landsmødeperiode været et vigtigt redskab i landsforeningens kommunikation med medlemmerne og andre interessenter.

Vi har i perioden gennemført en ændring af bladet, der har fået nyt format, ny typografi og ændret layout. Vi forsøger stadig at gøre layoutet mere luftigt og mindre teksttungt; men det er svært, når vi samtidig gerne vil have plads til det hele plus lidt mere.

Samtidig er bladet blevet mere miljø- og klimavenligt.

I en stor del af landsmødeperioden har vi været uden ansat redaktør. Noget der også har trukket veksler på de frivillige – herunder undertegnede.

I forbindelse med omlægningen af bladet spurgte vi læserne, hvad de synes om bladet. Det viste sig, at der var stor opbakning til den blanding af redaktionelt stof og stof udarbejdet og indsendt af vores medlemmer/læsere.

I forbindelse med omlægningen af bladet ønskede bladets trofaste tegner Benny Karlin at stoppe "Humørstriben" på bagsiden. En stor tak skal lyde til Benny for indsatsen.

## Hjemmesiden

Også www.sind.dk har fået en kraftig overhaling i landsmødeperioden.

PR-udvalget udarbejdede en kravspecifikation, og vi inviterede flere forskellige firmaer til at komme med et bud på en ny hjemmeside.

Den valgte løsning består primært af et andet layout og en kraftig oprydning på forsiden.

Næste fase er en ændring af strukturen og løbende forbedringer af såvel form som indhold.

Som noget nyt er der sidst i perioden blevet mulighed for at vise film på hjemmesiden.

Hjemmesiden og arbejdet hermed er en stor udfordring, og helt godt bliver det ikke før vi får en velfungerende informationsfunktion etableret i sekretariatet.

## Informationsarbejde i øvrigt

Landsmødeperioden har budt på et redesign af vores logo, hvor vi efter flere års tilløb en-

delig fik ordet SIND skrevet med versaler (store bogstaver) i logoet – sådan som vi normalt gør i tekster.

Ved samme lejlighed har vi fået udarbejdet logoer for alle kredse og lokalafdelinger. Vi har også lavet et særligt 50 års jubilæumslogo.

Vi har fået strammet op på layout af vores mange foldere og pjecer, så det er samme blå farve vi bruger, og et nogenlunde ensartet design af forsider og indhold.

Vores hvervefolder er også blevet opdateret, og vi er begyndt at forsyne flere af vores foldere med girokort.

Pjecerne "Information til pårørende" og "Børn i familier med psykisk sygdom" er redesignet og har fået nyt indhold. De meget populære hæfter om skizofreni, depression og om samvær med mennesker med psykoseproblemer er løbende blevet genoptrykt.

I forbindelse med psykiatrimødet i København den 3. oktober 2009 fik vi den idé, at vi skulle have nogle små plasticposer med SIND-logo på til brug i forbindelse med messer, udstillinger og lignende.

Ellen Margrethe og jeg reviderede i efteråret 2009 vores "Håndbog for psykiatribrugere og pårørende". I den forbindelse blev det besluttet, at SIND skulle være medudgivere af 3. udgave af bogen.

Bogen er udsendt til alle tillidsfolk i SIND og bruges i jubilæumsåret som hvervegave til alle nye medlemmer indtil lageret er brugt op.

## Protektor, ambassadører og støtter

SIND har den store glæde, at Hendes Kongelige Højhed Kronprinsesse Mary er protektor for landsforeningen. Beklageligvis har vi ikke i landsmødeperioden haft held til at få besøg af Kronprinsessen.

Siden 2006 har Diana Benneweis – været ambassadør for SIND. 1. oktober 2008 blev forhenværende statsminister Poul Nyrup Rasmussen udnævnt til ambassadør for SIND.

I forbindelse med SINDs 50-års jubilæum har vores to ambassadører samt Noller fra Brdr. Olsen og skuespilleren Jens Arentzen velvilligt stillet sig til rådighed og medvirket med små



Landsforeningen var repræsenteret ved EUFAMIs generalforsamling i Bled i Slovenien

videoklip, hvor de fortæller om vigtigheden af SINDs arbejde.

Vores to ambassadører har på mange måder medvirket ved arrangementer i SIND i løbet af landsmødeperioden. Det skal de have stor tak for.

### Samarbejde med andre foreninger

Også i denne landsmødeperiode har SIND samarbejdet med en lang række foreninger herhjemme og internationalt.

Landsforeningen er medlem af Mental Health Europe og EUFAMI (the European Federation of Associations of Families of People with Mental Illness). Vi har i landsmødeperioden deltaget i EUFAMIs generalforsamling i Bled, Slovenien og EUFAMIs konference om de glemte børn i Vilnius.

Vi har i hele landsmødeperioden støttet projektet Mental Health Uganda, der står foran en forlængelse.

Fin og jeg besøgte i januar 2009 vores søsterorganisation Sugisaq i Grønland, hvor vi drøftede samarbejdsmuligheder.

Vi har i landsmødeperioden fortsat vores gode samarbejde med LAP (Landsforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatribrugere) og Bedre Psykiatri. På grund af travlhed er det desværre ikke blevet til så mange møder som tidligere – eller som ønsket.

Sammen med en række andre organisationer har SIND været med til at etablere samarbejdet mellem landsforeningerne på psykiatriområdet "Det Sociale Netværk" under ledelse af tidligere statsminister og SIND-ambassadør Poul Nyrup Rasmussen.

Det Sociale Netværk har i landsmødeperioden gennemført Psykiatritopmødet 2009 den 3. oktober 2009 på Frederiksberg Gymnasium og konferencen "Psykisk sårbarhed i et økonomisk perspektiv – hvordan skaffer vi ressourcerne?" på Christiansborg den 1. juni 2010.

SIND prioriterer fortsat samarbejdet med de øvrige organisationer i arbejdet for at realisere vores vision om et samfund, hvor alle respekterer, at de fundamentale menneskerettigheder også skal gælde for sindslidende.

SIND har i landsmødeperioden indledt et samarbejde med Røde Kors om et projekt rettet imod indvandrefamilier med psykiske problemer.

### Politisk

I landsmødeperioden har vi fortsat og intensiveret arbejdet for at få maksimal indflydelse på de politiske beslutningsprocesser nationalt, regionalt og på kommunalt niveau.

Indimellem kan det hele virke omsonst og håbløst (fx når besparelser og nedskæringer rammer psykiatrien). Andre gange går det hele op i en højere enhed (fx når vi medvirker til, at et lovforslag ændres eller tages af bordet).

I hele landsmødeperioden har vi brugt enorme ressourcer på det politiske indflydelsesarbejde. Vi bruger fx store – meget store endda – ressourcer på at afgive høringssvar.

Resultaterne af dette arbejde kan altid diskuteres, men det er min sikre overbevisning, at SIND har en særdeles positiv indflydelse på udviklingen af psykiatrien i Danmark.

Også i nedgangstider som nu, spiller vi en rolle – omend vi "kun" er med til at begrænse skaderne.

I landsmødeperioden har en lang række aktører barslet med hver deres bud på en national strategi for psykiatrien. SIND har analyseret de mange planer, og vi har fremlagt vores bud på hvordan man kan koordinere indsatsen på tværs af de sektorerne.

I forbindelse med valgene til kommunalbestyrelser og regionsråd i 2009 gennemførte vi med succes en kampagne, hvor vi fik sat psykiatrien på valgplakaten.

### For medlemmerne

Sidst – men absolut ikke mindst – er der grund til at dvæle lidt ved det vi gør for medlemmerne.

SIND har siden stiftelsen i 1960 stillet en bred vifte af tilbud til rådighed for medlemmerne. Vi har en række af SIND-aktiviteter i form af væresteder, klubber, huse, lilleskoler m.m. Kredse og lokalforeninger afholder løbende arrangementer af forskellig karakter.

SIND fungerer stadig som "social innovatør" hvor vi peger på nye behov – og anviser mulige løsninger.

Hvert år afholder SIND sommerhøjskole for medlemmerne, vi tilbyder bisidderfunktion, vi har rådgivninger til brugere og pårørende over hele landet. Vi har et korps af informatører, der tager ud og holder foredrag om psykisk sygdom, behandling m.m. Vi bruger mange ressourcer på at forbedre vores frivilliges kvalifikationer.

Jeg vil gerne slutte denne beretning med at takke alle i SIND. Tak til dig der bidrager med kontingent – og tak til dig der bruger en større eller mindre del af din tid på at bakke os op.

### Det med småt

Denne beretning har flyttet fokus fra det mere tekniske (og hedder derfor heller ikke længer formandens tekniske beretning) og over på det mere indholdsmæssige/politiske.

Men helt uden tal og figurer går det ikke.

Der henvises dels til SIND-bladet nr. 3, juni 2009 og nr. 3, juni 2010 hvor SINDs årsberetninger for årene 2008 og 2009 er offentliggjort, dels til bilaget "Teknisk beretning" hvor tal og fakta er gennemgået. Dette bilag trykkes ikke i bladet, men vil blive lagt på hjemmesiden under menupunktet Om SIND. Interesserede uden adgang til internettet kan rekvirere bilaget ved henvendelse til sekretariatet.

### 50 års jubilæum

2010 fejrer SIND sit 50 års jubilæum. Fejringen foregår i løbet af året.

Da de fleste jubilæumsaktiviteter foregår efter afholdelsen af landsmødet, er jubilæumsaktiviteterne udeladt i denne beretning.

Nævnes bør dog SINDs indsats i forhold til mennesker med dobbeltdiagnose. Her har SIND valgt at bruge jubilæet til at sætte fokus på problemet. Vi udgav sammen med SUS rapporten "Hvad sker der nu" og vi afholdt konference om temaet på Christiansborg den 3. maj 2010./

# 24 timer for SIND!

AF LARS CHRISTENSEN

**F**redag den 18. juni mødte fire friske mennesker op på Galløkken i Rønne. På programmet var et velgørhedsprojekt til fordel for Landsforeningen SIND.

Anført af folketingsmedlem Anne Marie Geisler Andersen, der er psykiatriordfører for de Radikale, bestod holdet også af hendes forlovede Morten Overgaard, børnebibliotekar Rikke Skuldbøl og SINDs næstformand på Bornholm Lars Christensen.

Målet var, at gennemføre et 24 timers Ultramarathonløb, der samtidig var det officielle DM i 24 timers løb. Deltagelsen skete både for at gøre opmærksom på SINDs 50 års jubilæum, og for at samle penge ind til SIND.

Ingen af de fire havde på forhånd nogen erfaring med løb over så lang en distance. Anne Marie Geisler Andersen, Morten Overgaard og Rikke Skuldbøl, har prøvet at løbe den klassiske marathondistance. Lars Christensen havde aldrig været ude på distancer over fem km!

Arrangementet var en del af en hel løbefestuge. Nogle skulle løbe i seks dage, andre skulle gennemføre syv x marathon. De korte distancer var 48 timer, 24 timer og seks timer.

## Egen massør

De fire SIND-løbere fik assistance af deres egen massør, Charlotte Brangstrup fra Glostrup og hendes mand. Den lokale SIND-bestyrelse var også særdeles behjælpelige undervejs.

Det blev som ventet lidt af en prøvelse for alle fire. Der var lavet en fælles målsætning om at nå at tilbagelægge 400 km tilsammen. Mest ambitiøs var Anne Marie, der havde 125 km som mål. Desværre var Rikke småskadet allerede fra start, og havde derfor ikke de store ambitioner. Morten håbede på 100 km, og Lars troede på et sted mellem 60 og 75 km.

Hen mod midnat og halvvejs, var SINDs fire godt på vej. Rikke kæmpede bravt trods sin skade, og var så småt begyndt at få gang i benet. Anne Marie og Morten nærmede sig 100 km, og Lars var pænt foran sit mål.

## Det helt store drama

Efter midnat begyndte så det helt store drama. Lars blev ramt af en ankelskade, fik behandling

og måtte hvile i 1½ time, og var faktisk tæt på at udgå, men da han kun manglede 25 km til sit mål, nægtede han at gi' op, og humpede videre. Rikke var lige så stædig som Lars og nægtede at gi' op, og hun fik stille og roligt tilbagelagt flere km. Morten nåede de 100 km, og besluttede, at det måtte være nok. Han koncentrerede sig derefter om at støtte Anne Marie, der var i gang med noget rigtigt stort.

## 6 Kort tid efter var Anne Marie i spidsen for løbet

Ret tidligt på natten nåede Anne Marie sine 125 km, og fik blod på tanden. Da hun nåede 150 km, begyndte hun at tro på, at hun kunne vinde løbet. Midt på natten indhentede hun storfavoritten, den forsvarende danske mester Mette Pilgaard, og kort tid efter var Anne Marie i spidsen for løbet. Alle de etablerede Ultraløbere var fulde af beundring og forbavselse over Anne Marie, der med sine 29 år jo er ret ung i forhold til de garvede løbere. Folkene omkring Ultra-landsholdet, begyndte at få julelys i øjnene over dette unikke talent der udfoldede sig for deres øjne.

Morgenen og formiddagen var et stort triumftog for Anne Marie på ruten. Hun fik stor opbakning fra alle på sidelinjen – også Landstræneren, selv om hans løbere var ved at blive løbet over ende.

Da klokken slog 8.30 lørdag morgen, kunne Lars' bentøj ikke holde til mere. Han havde kæmpet hele natten for at nå sit mål, og med 3½ time tilbage af løbet lykkedes det at nå 75 km, og Lars besluttede – lige som Morten – at stoppe, og så i stedet heppe på de to piger. Rikke var efterhånden nået så langt at hun kunne ane 100 km-mærket, og kæmpede med alt hvad hun har lært.

## 200 km inden for rækkevidde

Pludselig begyndte stemning virkelig at stige omkring ruten. Der var tegn på, at Anne Marie kunne nå den magiske grænse på 200 km. Alle på sidelinjen klappede og heppede og gan-



ske få minutter før løbet blev skudt af lykkedes det for Anne Marie at runde de 200 km. Det er meget, meget få kvinder der kommer over 200 km, og Anne Marie er faktisk den yngste, det nogensinde er lykkedes for.

Vores stand blev vel bemærket. Også vores særdeles iøjnefaldende løbetrøjer gjorde sit til at SIND blev synlig. De fire løbere mødte rigtig megen sympati undervejs, og massør Charlotte, havde haft gang i forretningen. Ud over at servicere de fire, masserede hun andre løbere for 50 kr. pr. stk., og gav bagefter beløbet til SIND.

Slutresultatet blev at Lars nåede sine 75 km, Morten kom ud på 102 km, Rikke fik, trods skade, kæmpet sig gennem 103 km, og altså vores vinder Anne Marie med 200 km. Faktisk nåede kun tre af de 30 deltagende mænd over 200 km, så det siger også en del om Anne Maries præstation.

## Snydt for danmarksmesterskabet

På grund af nogle teknikaliteter blev Anne Marie ikke dansk mester, selv om hun vandt løbet. Det var noget med at hun ikke er medlem af en klub under Dansk Atletik Forbund.

Efter præmie- og diplomoverrækkelse, drog de fire til en privat sammenkomst med den lokale SIND-bestyrelse. Her benyttede de lejligheden til at overrække en check til Kredsformand Bente Falk-Hansen, der repræsenterede FU. På checken var et beløb på lige under 20.000, som var kommet ind via en landsindsamling, bl.a. på Facebook, og fra diverse sponsorer. Det er besluttet, at indsamlingen fortsætter frem til Landsmødet, og skulle man få lyst til at støtte, kan man indsætte et beløb på kontoen: Reg.nr.: 0654 Kontonr.: 0741351021.

Det totale indsamlede beløb vil blive overrakt i forbindelse med jubilæumsfejringen på årets landsmøde.

Efterfølgende var humøret selvfølgelig højt hos de fire ultradebutanter, og samstemmende gav de udtryk for, at de godt kunne tænke sig at deltage en anden gang. Lars dog først efter at have sovet på det./

## Kære Maj – eller rette vedkommende

Opfølging på artikel i SIND-bladet april 2010: "Når tålmodighed er en dyd"

AF FINN MARSBØLL, kommunikationsmedarbejder, Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center, Region Midtjylland

Konkursen i det private Vejlefjord Børneneurocenter har fyldt rigtig meget i dagligdagen her hos os i Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center (BUC) i Region Midtjylland.

Du skrev i april en artikel i SIND-bladet med overskriften "Når tålmodighed er en dyd". I artiklen er BUC nævnt flere gange – bl.a. i afsnittene med følgende ordlyd:

"I Midtjylland er det især de ca. 60 børn og unge, der var i gang med deres udredningsforløb og endnu ikke var påbegyndt den egentlige behandling, der får brug for at være tålmodige.

De måtte nemlig stille sig pænt bag i køen til Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center (BUC). Og der står de endnu. I den kø, som de netop havde forladt til fordel for det private Vejlefjord."

Siden du skrev ovennævnte, er der sket en udvikling, som vi

meget gerne vil have bredt ud. Vi håber derfor meget, at du eller en af dine kolleger vil skrive om emnet i den næste udgave af SIND-bladet.

I kort form får du vores synspunkter og argumenter og håber så efterfølgende, at du vil kontakte vores ledende centeroverlæge Jens Buchhave, der meget gerne står til rådighed for kommentarer.

### Udviklingen siden artiklen

De patienter, som i forbindelse med konkursen fik afbrudt deres udredningsforløb og efterfølgende valgte at komme tilbage til et offentligt tilbud i Region Midtjylland, er nu blevet fremrykket og har fået tilbudt en tid til 1. kontakt – senest 1. juli 2010. Det vil sige, at deres tid er blevet rykket ganske betragteligt frem. Efter den 1. kontakt kan disse patienter se frem til et forløb med en helt normal tidshorisont mellem kontak-

terne. Det er værd at nævne, at vi i Psykiatri og Social og BUC har gjort en ekstraordinær indsats for at kunne tilbyde dette, samt at flere af udredningerne/sagerne allerede er afsluttet.

På baggrund af den ulykkelige situation, som forældre og pårørende uforskyldt kom i, kontaktede vi alle pårørende pr. brev. Efter udsendelse af brev nr. 3 til de pårørende, var der stadig et antal patienter, som vi ikke havde hørt fra. Dem ringede vi til og præsenterede dem for muligheden for enten at vælge en anden privat udbyder eller komme tilbage til det offentlige. Vi gjorde kort sagt en ekstraordinær indsats for, at ingen patienter skulle falde mellem to stole og ikke blive hjulpet videre.

Efterfølgende har vi fået positive tilbagemeldinger fra flere forældre, der var glade og taknemlige over vores hjælp. Selvom det reelt ikke var vores bord, så har vi

ligeledes hjulpet patienter fra Region Nordjylland, som henvendte sig her hos os.

### Som vi vurderer det

BUC var det sikkerhedsnet, der virkede, og som man ikke kunne falde igennem. Vejlefjord konkursen var uden fortilfælde, og der var ikke nogen erfaringer at trække på. Det faktum vanskeliggjorde vores og andre regioners arbejde med at hjælpe patienterne videre i systemet.

Vi kunne tydeligt mærke, at forældrene valgte efter det sikre, og derfor i mange tilfælde valgte et tilbud i BUC, "for I kan jo ikke gå konkurs", som nogle forældre sagde – og også på trods af lange ventetider. Patienterne var af den opfattelse at BUC var værd at vente på./

Vi kunne ikke nå at dække historien redaktionelt, så vi har bragt dette som læserbrev. (red.)

## Sindslidende i arbejde

AF EGON GAD JOHANSEN

For mig, at se så ville det være godt for psykiatriens omdømme, for de sindslidende og for samfundet, om flere sindslidende kom i arbejde – og det gjorde heller ikke noget, at de kunne trives på deres arbejde.

En pige i min opgang sagde engang, da jeg sagde til hende, at jeg troede, at jeg var doven, at ingen mennesker var dovne.

Jeg tror hun har ret. Hvis man laver det, man er god til, så tror jeg, at ingen er dovne.

Det er lysten, der driver værket, var der nogen, der sagde. Nu taler man om pisk og gulderod.

Sindslidende sættes i bås når de indlægges. Det samme gør man i nationaløkonomien. Her er der mange, der vil have dem i arbejde – og man bilder sig ind, at de får selv tillid af det – og at det vil bedre deres helbred.

Mange sindslidende får psykofarmaka, der sløver lidt, men er nødvendig for deres helbred.

Nu gør man så det, at man mange steder laver socioøkon-

miske firmaer. Firmaer, der har sindslidende som arbejdskraft. Jeg tvivler på det dur.

“Jeg holder mig til Sokrates

Jeg holder mig til Sokrates' ord, og siger i lighed med ham, at en

smed, der bliver sindslidende, kan noget smedearbejde, en tømrer, der bliver sindslidende kan noget tømrerarbejde, en filosof der bliver sindslidende, kan noget filosofi, en sindslidende, der er økonom, kan noget økonomi osv. Sætter vi dem alle til det samme arbejde, så kan de alle vel kun pakke krus.

Jeg ved godt, at I vil sige, at I behandler patienterne individuelt.

Men hvorfor gør i det så ikke med hensyn til arbejde?

I laver et firma, som skal lave ét produkt. Hvis I tænkte på, at en sindslidende smed kan noget smedearbejde, en sindslidende filosof kan noget filosofi, en sindslidende tømrer kan noget tømrerarbejde osv., så tror jeg, at I fik langt flere i arbejde.

De skal efter min mening ikke alle lave det samme, så bliver det bare til at pakke blyanter eller lignende.

Man burde hellere gribe det an, ved at styrke den enkeltes kompetencer.

Har der tidligere været problemer på arbejdspladsen, så prøv at løse problemerne, og støt dem i deres arbejde.

Mine egne erfaringer med de sindslidende studerende jeg omgikkes, kunne jeg altid ringe til en biolog om biologiske ting, om sprog til en kyndig i sproglige ting, og en ingeniør om fysik osv. – og det var da en god ting for mig./



Foto: www.colourbox.com



## Udflugt i SIND Storstrømmen

AF RITA VINTHER

Lørdag den 27. maj havde Sind storstrømmen inviteret medlemmer med ledsagere til Ørestaden for at få en rundvisning i TV-Byen.

Der var opsamling i Nykøbing F., Vordingborg og Rønnede, så vi var 25 morgenglade og forventningsfulde mennesker. Vejret var med os, så turen var smuk derind.

Vi ankom ved 10:30-tiden til en imponerende bygning af glas. Vi fik en ung guide til at fortælle om de forskellige studier bl.a. hvor X-faktor blev optaget (der kunne være hundrede publikummer + dommere). Scenen, hvor de optrædende skulle stå, var ikke bredere end et spisebord. Det sted hvor de venter på afgang, ser vi på TV som meget stort, men er ikke meget større end 'spisebordet', så de skal vide, hvor de skal stå og gå. Jeg kan ikke lade være med at tænke – bare de ikke falder ned, når jeg ser de optagelser med musik og sang.

Vi så også hvor filmen Sommer blev optaget, og studiet hvor al teknik foregik,

Hvis vi kunne holde mund en stund, så kunne vi få lov at se ned i studiet hvor Nyhederne blev sendt, Tænk alle kunne tie!

Vi var inde at se deres værksteder, hvor forskellige rekvisitter blev lavet. Bl.a. Bamses Hus, som

på daværende tidspunkt var lånt ud til Norges TV.

Selve TV-Byen er – som jeg skrev – meget imponerende. Væggene hele vejen rundt var beklædt med sorte blanke fliser, som iflg. guiden kostede en sum af 400 Kr pr. stk.

Om vi så nogle kendte, ved jeg ikke. Nogle gjorde måske, men guiden havde nogle sjove historier, og var god til at vise rundt.

Pludselig var tiden ved at løbe fra os – vi skulle være inde ved Havnegade kl. 13:00 for at sejle med kanalbåden Cruise Restaurant fra Havnegade til Nyhavn, spise frokost og se København fra vandsiden + alle de renoverede gamle pakhuse mm.

Sjovt at se for en som jeg, der boede i København fra 1935-43.

Vi fik en god frokost om bord – med hvad dertil hører.

Sjovt nok var der nogle, der genså hinanden efter mange år (Hjemmeværnet) – så de fik sig en god snak. Så det er en af de oplevelser man kan få, hvis man vover pelsen og tager med på ture.

Her fra mig skal der lyde en stor tak til bestyrelsen for initiativet, og for en dejlig tur,

Tak til alle for dejligt selskab. Håber vi ses en anden gang./

## Recovery

Af LARS STRANGE

10 år er gået, siden ordet Recovery (at komme sig) kom til Danmark – og nu er blevet anerkendt af mange psykologer og psykiatere.

Det synes, jeg er godt. Jeg håber denne metode vil komme mange psykisk sårbare sjæle til velbehag. Jeg er selv psykisk sårbar.

Jeg tror at mange brugere af hospital – og meget andet – kan komme sig. Bl.a. af en influenza eller andet.

Jeg tror meget på at mennesker, der kommer ud for noget tragisk, kan recover – komme sig. Det er utroligt vigtigt, vi ikke sætter os hen og lader stå til,

Nej, man skal videre, om det så er en soldat i Afghanistan eller lille Signe, der får sin psykiatriske diagnose.

Vi skal vide, at soldaten og lille Signe begge er af kød og blod. De er forskellige, men den mulighed, at de hjælpes gennem recovery, er til stede.

Soldaten er fra et eller andet værn, og er kommet til skade psykisk – men er klædt på til at dræbe Taleban'er.

Han hjælpes efter hjemkomsten fra krigen med småskrammer – fysisk. Er han også psykisk mærket, bliver han hjulpet af hærens psykiatere og psykologer.

Lille Signe derimod, hun kommer på ungdomspsykiatrisk afdeling, men hun bliver afvist, da hendes symptomer måske ikke er tydelige for personalet.

Det er uheldigt, da den lille pige er lige så meget værd i liv, som soldaten. Forskellen ser jeg måske i livserfaring.

Erfaring skal man se bort fra, når man taler om unge mennesker under 18 år.

Der skal tages hensyn til sårbare mennesker. De skal alle hjælpes.

Det er også nødvendigt, at den lidt ældre moster Mathilde skal hjælpes med hendes depression. Det kan ikke nytte noget, at man kun behandler arbejdsduelige.

Der skal efter min mening værnes om hele befolkningen – og især dem, der beder om hjælp.

Jeg læste meget ivrigt bladet Socialpsykiatri. Temaet var reco-



Foto: www.colourbox.com

very – det var bare så godt. Jeg synes artiklerne var tilgængelige.

Måske også fordi jeg personligt er i en recovery-proces. Jeg kan mærke i mig selv, at vi er mange psykisk sårbare mennesker der kommer os.

Jeg er meget glad for denne udvikling i psykiatriverdenen. Den siger "spar to" til hvad vores forgængere med lidelser måtte bære i deres liv.

Noget der undrer mig er, hvordan og hvorledes recovery var til i fortiden. Men hvis man tænker sig om, har raskheden været der, men først opdaget og udviklet for 10 år siden i Danmark.

Det er klart, at forskere rundt om i Danmark og i verden har været subjektive.

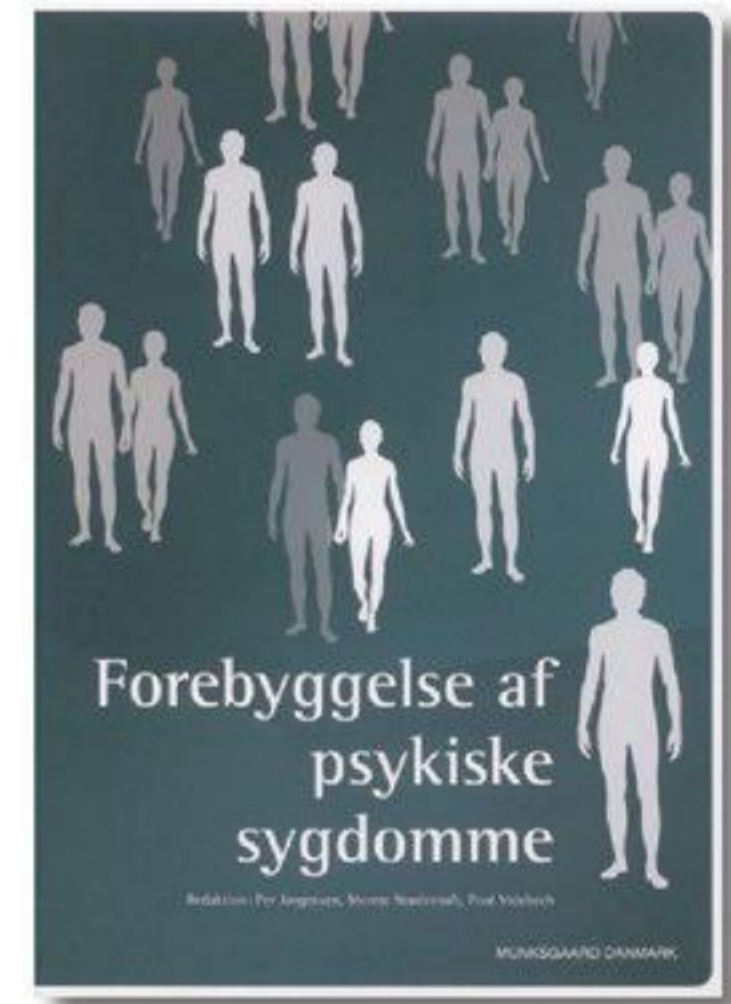
I Frederikssund kommune arbejdes der meget målrettet med recovery. Der afholdes en brugerkonference i september måned 2010

Jeg ønsker tillykke med vores 50 års fødselsdag!



Foto: www.colourbox.com

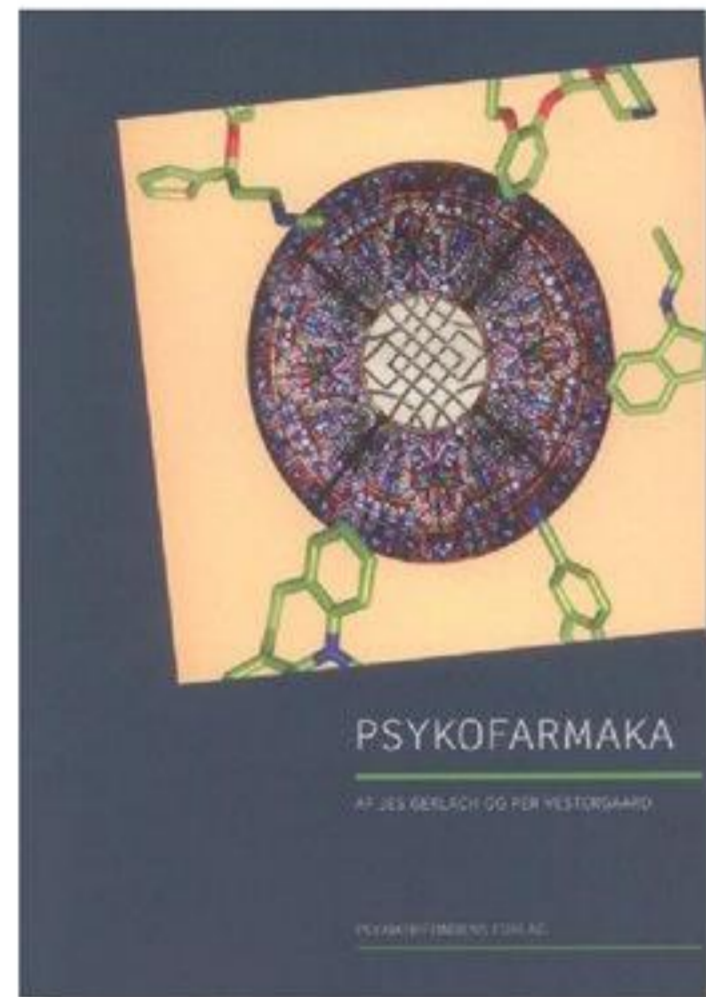
Per Jørgensen, Merete Nordentoft, Poul Videbech (red)  
*Forebyggelse af psykiske sygdomme*  
 Hæftet, 197 sider, kr. 248  
 ISBN 978-87-62809-13-0  
 Munksgaard Danmark, 2010



Bogen giver en samlet fremstilling af forebyggelse og opgavefordeling i forhold til patienter med psykiske sygdomme. Der gives eksempler på centrale begreber som universel, selektiv og indikeret forebyggelse, og forebyggelse set ud fra en regional, kommunal og uafhængig synsvinkel præsenteres.

Endelig gennemgås både den tidlige intervention og tilbagefaldsforebyggelse for skizofreni, depression/bipolar affektiv lidelse og angst-/tvangslidelser.

Bogen er skrevet til alle med interesse for psykiske sygdomme og psykiatri./kk



Jes Gerlach og Per Vestergaard  
*Psykofarmaka, 2. udgave*  
 Hæftet, 328 sider, 295 kroner  
 ISBN 978-87-90420-70-3  
 Psykiatrifondens Forlag, 2010

Psykofarmakologien er i rivende udvikling. Man ved mere og mere om de mekanismer, der er det biologiske grundlag for vores tanker og følelser. Signalstoffer, receptorer og nye måder at påvirke dem på.

Bogen er skrevet for behandlere, men også for særligt interesserede – brugere, pårørende, undervi-

sere, politikere og presse, der har behov for reel viden om psykofarmaka

Bogen er skrevet uden mange fremmedord og lægelatin. På den anden side formidler den opdateret viden på feltet og de seneste forskningsresultater om de nyeste psykofarmaka./kk

Per Strårup Søndergaard har skrevet en række bøger om unge, og denne bog er en interviewbog med unge og deres behandlere.

Det fælles tema er depression, som forfatteren skriver er meget udbredt blandt voksne og ældre, men også forekommer blandt unger.

Vi kommer omkring mange temaer såsom misbrug af alkohol og stoffer i forbindelse fester, Vi kommer ind omkring selvskadende virksomhed

såsom at skære sig i armen, bipolar lidelse, forholdet til forældre, der opleves som det faste holdpunkt i tilværelsen.

Bogen er let at læse og instruktiv, idet den giver et godt indblik i de unges problemer. Sproget flyder enkelt og klart, og der bruges ikke unødvendige fremmedord. Interviewene er relativt korte og overskuelige og de kommer alle ind på relevante problemstillinger./jsa

Per Straarup Søndergaard  
*Et spind af sorte tanker*  
 – om unge og depression  
 Indbundet, 160 sider, kr. 229  
 ISBN 978-87-7090-221-2  
 Turbine, 2009



Per Straarup Søndergaard:  
*Når angsten tager magten*  
 – om angst lidelser blandt unge  
 Paperback, 143 sider illustreret, kr. 229  
 ISBN 978-87-7090-061-4  
 Turbine, 2009

Denne bog, der er stilet til den danske ungdom, tager et meget væsentligt emne op, nemlig angst.

I bogen interviewes unge og behandlere. De fortæller ud fra forskellige perspektiver om generel angst og forskellige angstformer som panikangst, socialfobi og OCD.

Vi møder en ung, der sætter lighedstegn mellem alkohol og problemer.

Vi møder en ung kvinde, der er blevet tævet i et parforhold og derfor har udviklet angst for overhovedet at bevæge sig udenfor en dør.

Vi møder en ung mand, der lider af OCD. Man kan let udvikle tvangstanke eller det, der ligner. Må man f.eks. træde på stregerne, når man går på fortovet.

Bogen er velskrevet med mange fine fotografier./jsa

Alain Ehrenberg

## Det udmattede selv – depression og samfund

AF JESPER STEEN ANDERSEN

**A**lain Ehrenberg (f. 1950) er professor i sociologi ved Université Paris Descartes, i Paris. Det er en uhyre lærd værk, der er blevet oversat fra fransk af Peer F. Bundgaard, hvilket må siges at være noget af en præstation.

Emnet er uhyre aktuelt: "Det udmattede Selv" omhandler en væsentlig side af nutidens moderne mennesker. Livet stiller sine ubønhørlige krav og mange ender i depression. Der er derfor mange mennesker, der vil kunne læse denne bog med udbytte.

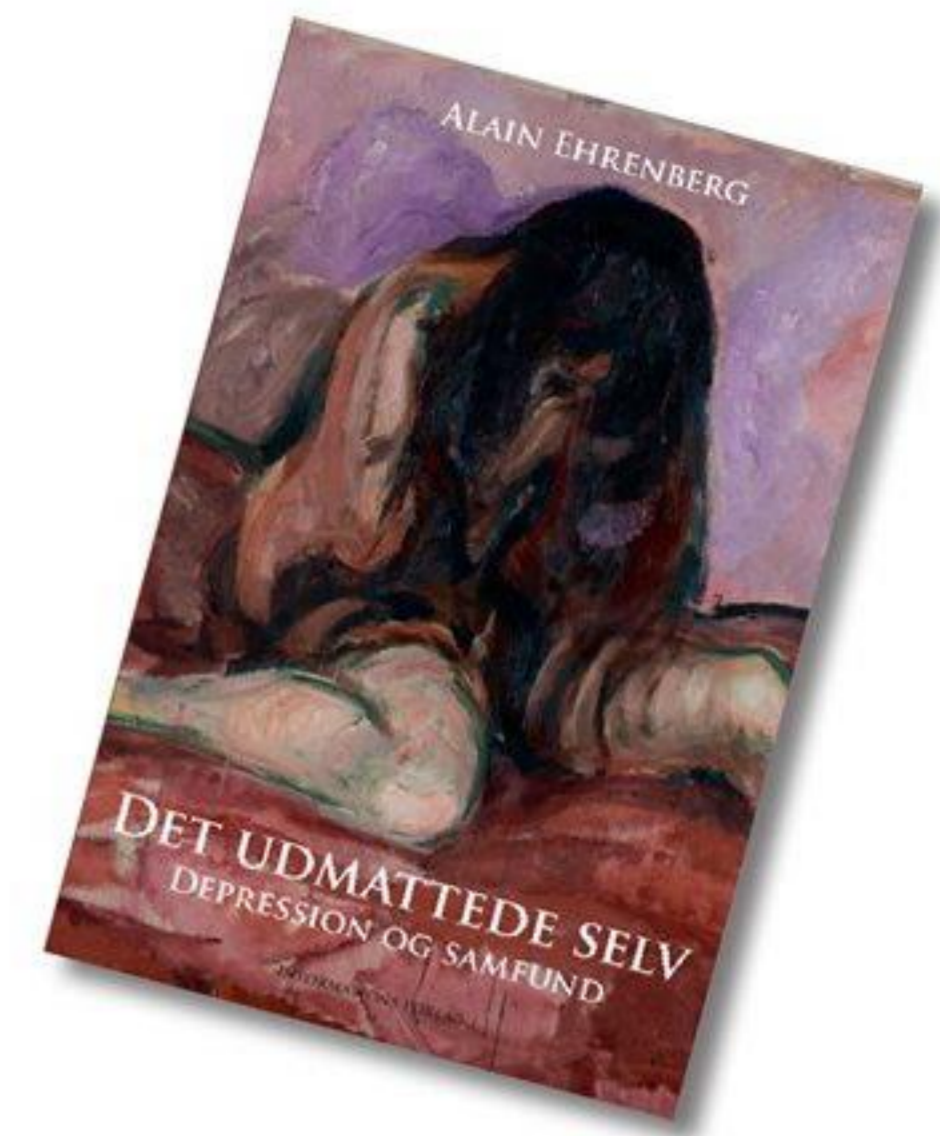
Det er bog på akademisk niveau. Det er ikke en bog for nybegyndere ud i læsningens vanskelige kunst. Bogen er meget intellektuel og bruger et væld af fremmedord. Jeg sad under læsningen bevæbnet med både fremmedordbog og Klinisk Ordbog og havde brug for dem begge. Bogen må siges at være rettet mod den modne og akademisk trænede læser. Det skal ikke afholde nogen fra at læse bogen men er givet som en form for advarsel.

Bogen har 873 fodnoter, og de peger alle mod fransk litteratur indenfor de sidste 50 år. Det er

interessant, fordi så megen psykologisk litteratur er affattet på engelsk og er præget af amerikansk psykologi, men det meste af det er oversat til fransk. For den, der har tid og overskud til det, kunne det være interessant at hjembestille nogle af de talrige bøger, der er nævnt i fodnoterne. Enkelte af dem er oversat til dansk.

Bogen er karakteriseret ved, at den beskriver depressionsforskningen siden 1950, hvor der blev afholdt en første konference om depression i Paris. Og resten af bogen er helliget depressionsforskningens historie i Frankrig, og det er meget interessant læsning, og der står ligefrem på indersiden af omslaget, at forfatteren har opnået international berømmelse på grund af denne bog, som udkom første gang på fransk i 1998. Bogen er hans første på dansk.

Jeg vil anbefale bogen til dem, for hvem depression er et aktuelt emne, og som er en garvet læsehest./



Alain Ehrenberg

*Det udmattede selv – depression og samfund.*

Oversat fra fransk af Peer F. Bundgaard. Forord af den tyske sociolog og filosof Axel Honneth. Introduktion af Anders Petersen, sociolog, adjunkt ved Aalborg Universitet

Hæftet, 474 sider, kr. 349

ISBN 978-87-7514-213-2

Informations Forlag, 2010

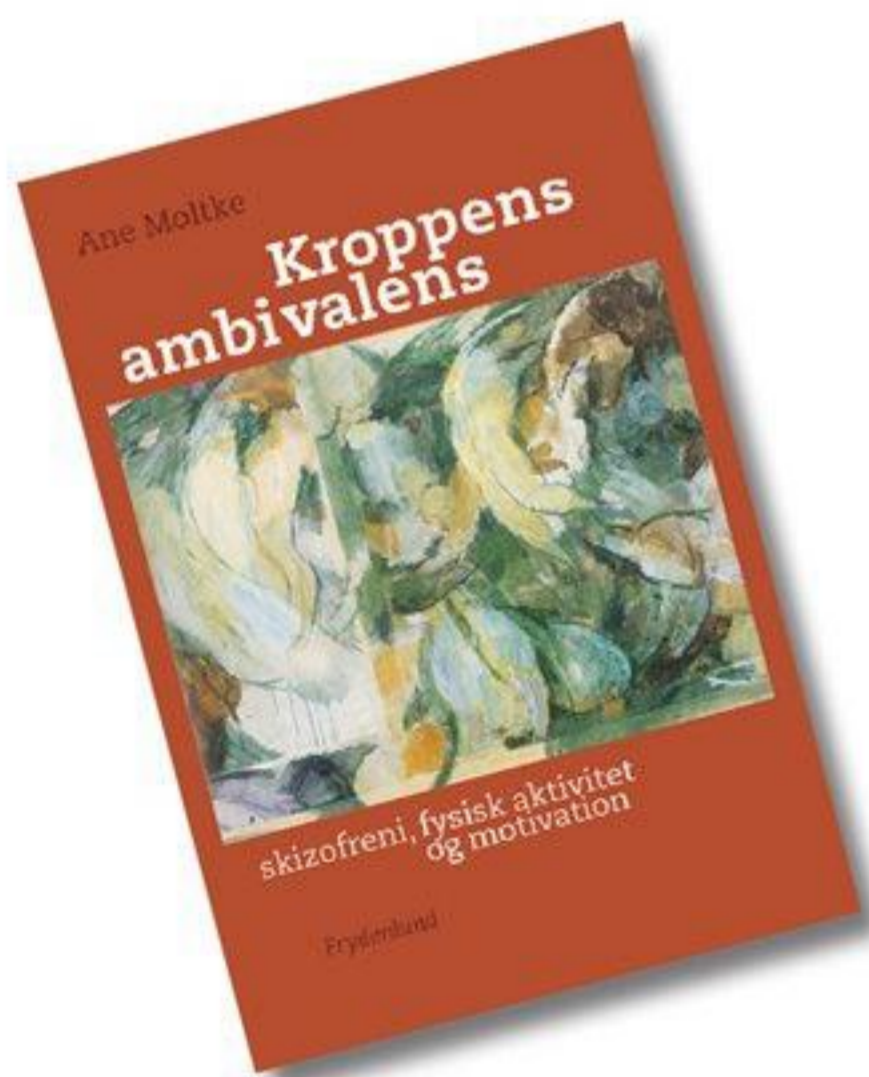
På forsiden: Grædende akt (detalje)

1913-14 Munch Museet Oslo

Ane Moltke

## Kroppens ambivalens – skizofreni, fysisk aktivitet og motivation

AF JESPER STEEN ANDERSEN



Ane Moltke

*Kroppens ambivalens – skizofreni, fysisk aktivitet og motivation*

Hæftet, 198 sider, 249 kroner

1. udgave, 1. oplag

Frydenlund, 2010

ISBN: 978-87-7887-835-9

**A**ne Moltke er afspændingspædagog og mester i voksenuddannelse og har derfor en speciel indfaldsvinkel til psykiatrien. Hun interesserer sig for kroppen. Hun har valgt at interessere sig for unge med skizofreni.

Hvis man skulle sætte ord på, hvad problemet er, så rammer en overskrift fra litteraturlisten bagerst i bogen problemet præcist: "Psyisk syge rører sig for lidt" (Sygeplejersken nr. 9, 2006, Sandberg M. og Jensen M.)

Det er sandt, at mennesker med skizofreni rører sig for lidt og har et ambivalent forhold til kroppen. I gamle dage hed sygdommen ungdomssløvsind og det er måske ikke helt uden grund. Det er virkelig svært at ruske op i personer med skizofreni og få vedkommende ud af lænestolen og over i fitnesscentret.

Ane Moltke kommer mange gange i løbet af sin bog ind på vægtøgning som problem. Og det har hun fuldstændig ret i.

I det sidste kapitel skriver Ane Moltke "En undersøgelse fra Vejle Amt viste, at 50 % af brugere i

psykiatrien havde et aktivitetsniveau, der svarer til en kørestolsbruger. Her var der vel at mærke tale om mennesker, der ikke havde et fysisk handicap (Sandberg M og Jensen M, 2006.)"

Ane Moltke kommer ind på, at det er virkelig gavnligt at bruge kroppen, men at de psykisk syge har et ambivalent forhold til deres krop. Det er ikke let at anspore den psykisk syge til at gå over i træningslokalet og give den en skalle. For mange psykisk syge kræver det overvindelse at gå derhen.

Ane Moltke skriver i kapitlet "Motivation i praksis": "Ambivalens overfor fysisk aktivitet er genkendelig for de fleste mennesker, men er i udpræget grad til stede hos mennesker med skizofreni." Det er godt at forfatteren har så konkret og praktisk en tilgang til problemet, og det bliver beskrevet ud fra navngivne forsøgspersoners erfaringer og meninger.

Sammenfattende vil jeg sige, at det er en væsentlig bog, der tager et emne op, som er meget vedkommende for de grupper af psykisk syge, der lider af skizofreni./

# Janne TV Sørensen

## Lidt poesi til jer

Tanker om lidt af hvert fra en, der må leve med psykisk sygdom

Aktivitetstret  
Den gule dør  
Rart og dejligt  
Stedet er indbydende

Vi syr vi strikker  
Vi tegner og maler  
Vi kokkerer og spiser  
Vi laver keramik

Vi smiler og ler  
Snakker og griner  
Drikker te og kaffe  
Spiser frugt

Vores bus ruller  
Os på ture  
Rundt omkring  
Indkøtb og sjov

Ferieture  
Hver sommer  
En flok  
Gør landet usikkert

Fester, grill  
Rygeskuret bruges  
Flittigt  
Terrassen er hyggelig

Mine venner  
Alle dem jeg nu kender  
Jeg varme tanker  
Dem sender

Hjemmevejleder  
Eller hvad det nu engang hedder  
Jeg klarer mig  
Der var jo en vej

Skånejob  
Min mand får en prop  
Du er syg  
Du er ikke ganske ny

Et helt liv i dette system  
Man burde have et emblem  
17 år som pensionist  
Det er ganske trist

Drømmejobbet  
Jeg burde være hoppet  
På den vogn  
I stedet blev jeg med rogn

Ny uddannelse  
Jeg har en forudelse  
Kan jeg mon overhovedet bruges?  
Eller skal jeg ud luges?

Jeg brænder for sagen  
Bruger hele dagen  
Men er blevet brændt af  
Hører jeg mon noget en dag?

Har støvet rundt i filerne på nettet  
Læste og følte mig helt lettet  
Bare tanken  
Giver mig hjertebanken

Ældre eller små børn  
Jeg tager gerne endnu en tårn  
Plejehjem eller vuggestue  
Mig kommer de ikke til at kue

Sygdom, ja det er der jo  
Men det ændrer ikke min tro  
Skånejob  
Jeg siger top!

Penge er ikke det vigtige  
Bare jeg gør det rigtige  
Vægten ryger op og ned  
Jeg vil ikke være så fed.

Bessemor  
Til endnu et lille nor  
Drengen bliver stor  
Baby i maven på mor

Englen  
Jeg fik en basse i gave  
Til min fødselsdag  
Nu har jeg en samling

Kamelen  
Jeg var i Israel  
Købte en kamel  
Nu har jeg fire hylder fulde

Buddah  
Jeg købte en  
Fik endnu en  
Nu har jeg tre

Billedet af familiens børn  
Fik et  
Har nu dem  
Alle sammen på væggen

Hønsene  
Jeg fik en hane i gave  
Har forskellige høns og haner

Bibelen  
Fik en  
Har nu flere  
Eksemplarer på min reol



# Mødeplan og dagsorden for Landsforeningen **SINDs** landsmøde 2010



Lørdag den 25. september 2010

Kl. 10.00 – 12.00	Indskrivning for deltagelse i landsmødet	Kl. 19.00 – 21.30	Middag Velkomst v/Bente Falk-Hansen Festtale v/Knud Kristensen
Kl. 12.00 – 13.00	Frokost	Kl. 21.30 – 22.00	Underholdning
Kl. 13.00 – 15.00	Jubilæumsfejring: Konferencier Jacob Haugaard Tale v/Landsformand Knud Kristensen SIND Prisen Jubilæumsgave til SINDs ambassadører Underholdning	Kl. 22.00 – 22.30	Kaffe
Kl. 15.00 – 16.00	Kaffepause/værelse tjek-ind	Kl. 22.30 – 24.00	Dans
Kl. 16.00 – 17.00	Officiel Landsmødeindledning: Valg af dirigenter Valg af stemmetællere Godkendelse af forretningsordenen for Landsmødet		
Kl. 17.00 – 17.30	Præsentation af kandidater til alle valg		
Kl. 17.30 – 19.00	Pause		

Søndag den 26. september 2010

Kl. 09.00 – 10.30	Landsformandens beretning fremlægges til debat og godkendelse, og Hovedbestyrelsens planer for den kommende landsmødeperiode fremlægges til orientering og debat	Kl. 12.00 – 13.00	Frokost
Kl. 10.30 – 11.00	Kaffe	Kl. 13.00 – 15.00	Behandling af indkomne forslag samt vedtægtsændringer
Kl. 11.00 – 11.30	Det reviderede regnskab fremlægges til debat og godkendelse, og budgettet for den kommende landsmødeperiode fremlægges til orientering og debat	Kl. 15.00 – 15.30	Kaffe
Kl. 11.30 – 12.00	Valg af: Landsformand Landsnæstformand Landskasserer 5 medlemmer til Hovedbestyrelsen og 3 suppleanter for landsmødevalgte medlemmer af Hovedbestyrelsen Landsrevisor og Landsrevisorsuppleant	Kl. 15.30 – 16.00	Resultatet af valgene fremlægges.
		Kl. 16.00	Tak for i dag.

## SIND Roll Up Stander

Vi har fået produceret et antal såkaldte Roll Up Standere med SIND-logo og tekst. Disse er i brug landet over (se fx side 23 og 33, hvor Roll up standeren er i brug på Bornholm og i Holbæk).

Standeren kan produceres på 5-10 arbejdsdage med tekst og illustration som bestemmes fra gang til gang. Standeren koster kr. 1.995 (med den her viste tekst og foto. Der betales separat for tilpasning af tekst og illustration. Nøjagtig pris fås ved henvendelse til Proremus på 53 11 25 40.

Har man én gang investeret i standeren, kan stoffet udskiftet for kr. 995 plus betaling for tilpasning af tekst og illustration. Nøjagtig pris for udskiftning af dugen fås også ved henvendelse til Proremus./



### PJECER

Børn i familier med psykisk sygdom

Information til pårørende

Skizofreni

Samvær med mennesker med psykoseproblemer

Værd at vide om depression

Medicinhængighed – information og rådgivning om sove- og nervemedicin

### FOLDERE

Hvervefoldere

Lokalfoldere

### BØGER

“Håndbog for psykiatribrugere og pårørende – kend dine rettigheder”<sup>1)</sup> 100,00

“Fra en anden Planet”, Høst og Søn 2004

“Skøre Sjæle” De pårørende fortæller<sup>3)</sup> 60,00

### ANDET

Plasticposer med SIND-logo (295 x 390 mm)

Plakat, blå med livets træ

Roll-up stander (ikke på lager, men kan leveres)  
Ved levering kan tekst m.m. “skræddersys” 1.995,00

Udskiftning af stof til Roll-up 995,00

Et sæt plakater, 3 med forskellig tekst og 1 uden tekst

Pins 7,00

Poloshirts, SIND-blå m. rødt logo (Str. M – XXL)<sup>2)</sup> 65,00

Poloshirt, SIND-blå m. rødt logo (Str. XXXL – XXXXXL)<sup>2)</sup> 75,00

Lighter, elektronisk og opfyldelig  
Hvid med rødt logo og webadresse 8,00

Rygpose, sort med rødt logo 22,00

Kuglepen, hvid med rødt logo og webadresse 2,50

Materialet er gratis, såfremt der ikke er angivet en pris. Materialet kan bestilles på sekretariatet på tlf. 35 24 07 50 eller pr. mail på adressen landsforeningen@sind.dk

1. Købes hos PsykInfo Forlaget 77 89 32 30 eller på [www.de9.dk](http://www.de9.dk)
2. Kredse og lokalforeninger kan få poloshirts i udvalg. Trøjerne betales efterhånden som de sælges.
3. Bestilles hos PsykInfo på tlf. 77 89 32 30.

## Edb-undervisning i efteråret 2010/ foråret 2011

### Frederiksberg

Tirsdag og torsdag

du kan selv vælger en tid mellem kl. 8.30 – 14.00

Det er ligegyldigt, om du er nybegynder eller øvet bruger.

Du får mulighed for at få undervisning i:

- **Internettet.**  
Du lærer at bevæge dig rundt på internettet og finde de ting du har brug for.
- **Mails, skrive og modtage mail.**  
Outlook og hotmail.
- **Tekstbehandling.**  
Alm. skrivning og redigering af tekster, opsætning af breve, ansøgninger og opslag med billeder og tekst.
- **Evt. regneark**  
bruges til opsætning af regnskaber, budgetter m.m.
- **Samt flere af de øvrige programmer i Office.**
- **Foto – PHOTOSHOP.**  
billedudskrivning, redigering, brug af foto-ef-fekter, beskæring af foto m.m.
- **Digitalfotografering.**
- **Evt. videoredigering og lydredigering.**

Hvis du har specielle ting/ønsker, du gerne vil undervises i kan det (nok) også lade sig gøre.

Tilmelding til formand:

Jesper Steen Andersen  
25 15 88 62

eller skriv til

SIND Frederiksberg  
L I Brandes Allé 1  
1953 Frederiksberg



## Hvor gammel er du?

SIND Ungdom er landsforeningens tilbud til de yngste medlemmer.

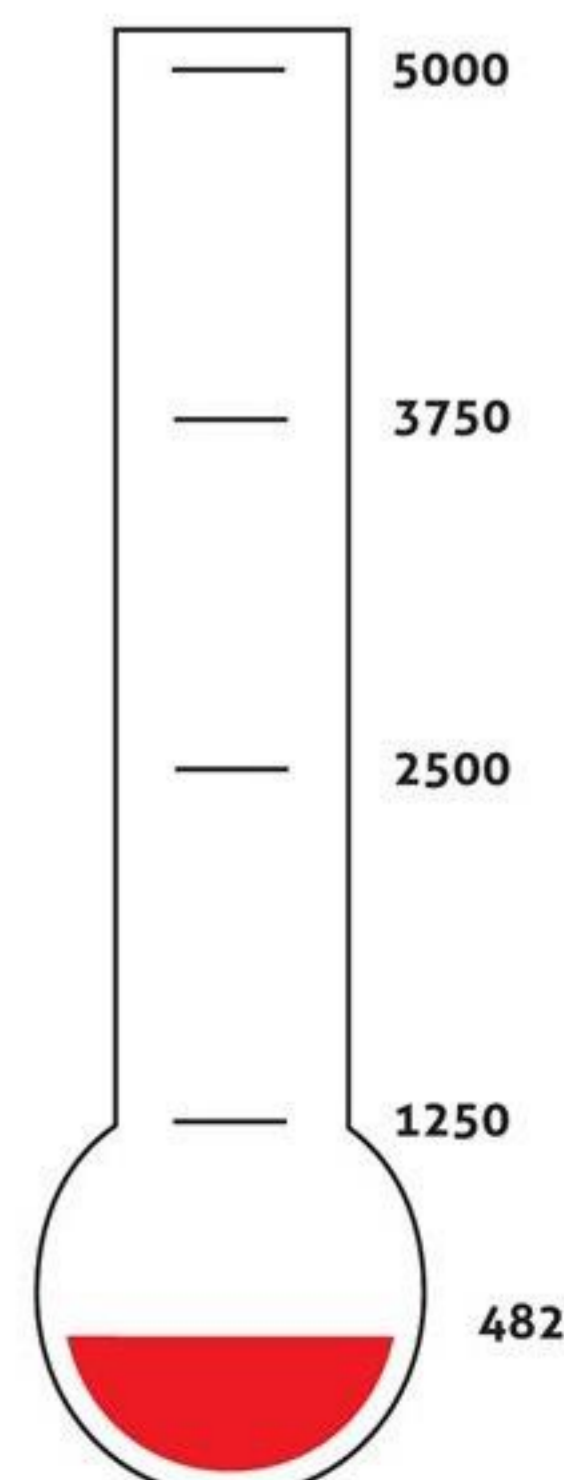
Andre aldersspecifikke tilbud kan komme til. Derfor har vi brug for at kende vores medlemmers alder.

Fortæl os din alder, så vi kan give dig en bedre service (oplysningerne er kun til internt brug).

Til nu har 482 taget imod opfordringen til at oplyse alder. Bliver du nr. 483?

På [www.sind.dk](http://www.sind.dk) eller tlf. 35 24 07 50 kan du oplyse dit fødselsår.

SIND-bladet følger med i hvordan det går./



## SIND Roskilde

### Fredag den 13. august kl. 13.00: Havefest hos Arne Ramskov

Spurvevej 7, Roskilde.

Vi skal nyde rådyrkød fra Arnes jagter.

Man skal selv medbringe drikkevarer.

Tilmelding senest tirsdag den 10. august til Arne

e-mail arneramskov@webspeed.dk. Tlf. 46 36 23 72.

### Lørdag den 28. august. Kl. 10.00 – 12.00: Sundhedsdag

Vi kan træffes på Hestetorvet i Roskilde.

### Lørdag den 11. september. Kl. 11.15: Rundvisning Køge Museum med efterfølgende frokost i Køge

For rundvisning og frokost betales 50 kr. For ikke SIND medlemmer

150 kr. Transport og drikkevarer er for egen regning.

Fra Roskilde station afgår der tog 10.50

(Forbehold for ændring i køreplanen til september).

Tilmelding til Per Harvøe senest tirsdag den 7. september på e-mail:

perharvøe@webspeed.dk eller tlf. nr. 46 36 13 39.

### Søndag den 21. november. Kl. 15.00: Rundvisning på museet på Sct. Hans hospital.

Hvor Karin Garde viser os rundt. Mødested ved porten til Kurhus.

Efterfølgende er SIND vært for ved lille forfriskning.

Tilmelding til Leni Grundtvig Nielsen på

e-mail: lenigrund@webspeed.dk, tlf. 46 36 76 51

## Kom og hør Diana Benneweis

Tirsdag den 31. august kl. 19:30

Auditoriet Skive Handelsskole

Arvikavej 2, 7800 Skive

SIND huset i Skive og SINDs Pårørenderådgivning inviterer alle interesserede til foredrag med SIND-ambassadør Diana Benneweis, der fortæller om, hvordan hun mestrer et erhvervsarbejde, og om hvordan hun har overlevet sin psykiske sygdom og fået et nyt og bedre liv.

Diana Benneweis ledsages af SINDs Pårørenderådgivnings leder Anne Margrethe Gad Jørgensen, der vil sætte fokus på rollen som pårørende.

Efter oplæggene er der tid til diskussion, og der vil blive mulighed for at stille spørgsmål til Diana Benneweis og Anne Margrethe Gad Jørgensen.

Yderligere oplysninger:

SIND huset 97 51 47 07 eller

SINDs Pårørenderådgivning 86 12 48 22.



## Fraflytninger og Dødsboer

### RYDNING OG TOTALRENGØRING

Kommer over hele landet | Ring for tilbud

Michael 22 15 89 00 | Lis 60 85 43 98

For mere information besøg os på [www.maya-service.dk](http://www.maya-service.dk)

## SIND Sønderjylland

### Torsdag den 23. september: Recovery og psykiatrien i Syddanmark

#### Kl. 16.00 – 18.00 Recovery – hvad er det?

Sind har inviteret Olga Runciman, der er psykiatrisk sygeplejerske og recovery coach på Slotsvænget, Lyngby, til at fortælle om recovery som ramme for at skabe en bedre psykiatri. Hvad der skal til for at fremme en recoveryproces. Om handlemuligheder. Hvordan den enkelte kan gøre en forskel.

#### Fra kl. 18.00 – 18.45 kan der købes sandwich mod forudbestilling.

#### Fra kl. 19.00 – 21.00 Hvor bevæger psykiatrien i Region Syddanmark sig hen?

Bedre Psykiatri – Landsforeningen for Pårørende har inviteret social- og psykiatridirektør Agnete Philipsen til at tale om visioner og initiativer i psykiatrien i Region Syddanmark.

Netop i en tid, hvor pårørende i stigende grad inddrages som en ressource i et behandlingsforløb, har Agnete Philipsen fokus på pårørende og deres særlige vilkår.

Sted: Sønderborg Bibliotek, Kongevej 19, Sønderborg.

Alle er velkomne. Arrangementet er gratis. Tilmelding: Kirsten Rasmussen tlf. 74 61 79 43 mobil 21 28 13 82 eller Christine Nielsen tlf. 74 67 35 54. Mail: [sind@bbsyd.dk](mailto:sind@bbsyd.dk) senest torsdag den 16. september.

### Onsdag den 13. oktober: Om spiseforstyrrelse

Mette Kamphausen og hendes mormor Jenni Lykke fortæller om deres liv og kampen for at få Mette ud af spiseforstyrrelsen. Hvordan alle næsten mistede troen på, at hun ville blive rask, men så lykkedes det alligevel. Alle er velkomne til at stille spørgsmål til foredragsholderne.

LMS – Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade vil afslutningsvis fortælle om deres arbejde med personer, der har en spiseforstyrrelse. LMS har mange års erfaringer med at rådgive og hjælpe spiseforstyrrede, selvskadere og deres pårørende.

Sted: Sønderborg Bibliotek, Kongevej 19, Sønderborg Tid: 19.00 – 21.00.

Alle er velkomne. Arrangementet er gratis.

Sind Sønderborg er arrangør. Tilmelding på tlf.: 75 72 40 90 til PsykInfo eller Christine Nielsen på tlf.: 74 67 35 54 senest mandag den 11. okt. 2010.

I uge 41 ( fra 11.10. til 17.10) besøger Psykiatrifondens oplysningsbus Haderslev, Aabenraa, Tønder og Sønderborg.

Onsdag den 13. oktober er bussen i Sønderborg, hvor den holder ved to uddannelsesinstitutioner.

### Der er udstilling på biblioteket i uge 41 (fra 11. til 17. oktober)

Følgende foreninger deltager: Sind, OCD, Angstforeningen, Whiplas, Bedre Psykiatri, Hovedpineforeningen, SMIL, LAP, ADHD, Autisme og Alzheimer.

# SIND Ballerup-Herlev

## Lørdag den 19. juni 2010 kl. 12.15: Udflugt til Bakken

Vi mødes ved kiosken på Ballerup station kl. 12.15.

Pris: 100 kr. for medl., 150 kr. for ikke-medl.

Prisen er inkl. spisning, 1 øl/vand, kaffe og kage.

Tilmelding og betaling er bindende og skal ske til formand Aase Aaholm Jepsen, tlf. 44 97 45 23 eller kasserer Freddie Elmelund, tlf. 30 24 30 39 senest mandag den 14. juni kl. 12.

## Søndag den 22. august 2010 kl. 10.00-17.00: Udflugt til Andelslandsbyen Nyvang ved Holbæk

Bus fra Ballerup stationsplads kl. 10.00 og fra Herlev stationsplads kl. 10.15.

Pris: 125 kr. for medl., 175 kr. for ikke-medl.

Prisen er inkl. bus, entre, 3 stk. smørrebrød, 1 øl/vand.

Tilmelding og betaling er bindende og skal ske til formand Aase Aaholm Jepsen, tlf. 44 97 45 23 eller kasserer Freddie Elmelund, tlf. 30 24 30 39 senest mandag den 16. august kl. 12.

## Søndag den 5. september 2010 kl. 13.30-15.45: "Recovery – Det kan lade sig gøre!"

Støberiet, Torvevej 29, 2740 Skovlunde.

Lars Christensen fra Bornholm fortæller om sit liv med mange års sygdom, der nu er for tid p.g.a. succesfuld recovery.

Fri entre. Kaffe og brød sælges billigt.

## Søndag den 10. oktober 2010 kl. 19.00-21.00: Koncert med Troldspejlet i anledning af Sindets Dag

Herlev Medborgerhus, Herlevgårdsvej 18, 2730 Herlev.

De seks musikere eksperimenterer i den progressive rock-jazz-world-fusions finurlige univers inspireret af bl.a. Mahavishnu, Santana og Weather Report. Bandet er bestemt værd at lytte til.

Pris: 50 kr. for medl., 75 kr. for ikke-medl., børn u. 12 år gratis.

## Søndag den 21. november 2010 kl. 13.30-16.00: Forestillingen De Profundis (fra afgrunden) i anledning af, at Landsforeningen Sind denne dag fylder 50 år.

Støberiet, Torvevej 29, 2740 Skovlunde

Stykket tegner et billede af et sindssygt menneske, der er nået frem til at kende sit vanvid. Hvorfor blev hans liv sådan, med den truende skygge? Lidelse, ensomhed og stemmer, ingen andre kan forholde sig til.

Niels Pihl fra Teatret Undergrunden spiller den nye forestilling, der har musik af Sven Hvidtfeldt Nielsen og er instrueret af Jan Maagaard.

Bagefter er der lejlighed til en snak med Niels Pihl om de tanker, forestillingen sætter i gang. Kaffe og kage. Fri entre. Begrænset plads.

## Jubilæumssmykke

I anledning af SINDs 50-års jubilæum, har vi fået fremstillet et smukt sølvsmykke, der er designet af metaldesigneren Per Sommer.

Per er både glad og stolt over, at skulle designe et smykke til SIND. Og hvad er mere oplagt end et hjerte, der jo indgår i SINDs logo? Intet er mere vigtigt for mennesket end kærlighed – og i særdeleshed for mennesker med en sindslidelse.

Logoet fremstilles i 100 eksemplarer, der i jubilæumsåret sælges for fremstillingsprisen

kr. 499.-



## Foredragsgruppen 2010

En gruppe psykisk sårbare og pårørende – herunder en række SIND-medlemmer – har etableret Foredragsgruppen 2010, der gennem foredrag vil være med til at bryde nogle af de tabuer, der er omkring det, at være psykisk sårbar. Målet er at skabe en større forståelse og åbenhed for, hvordan psykisk sårbarhed kan påvirke livet, men at man også kan have et godt liv.

Gruppen ønsker, med egne erfaringer, at være med til at skabe en større forståelse for hvad psykisk sårbarhed er, og dermed være med til at modvirke, at andre skal opleve den manglende accept og forståelse.

Gruppens medlemmer tager udgangspunkt i egne historier. Målgruppen er uddannelsesinstitutioner, arbejdspladser, foreninger og alle andre, der har lyst til at høre deltagernes historier – og dermed være med til at skabe viden og forståelse for psykisk sårbare.

Foredragsgruppen er etableret gennem kontakt på psykisksaarbar.dk.

Læs mere om Foredragsgruppen 2010 på [www.psykisksaarbar.dk](http://www.psykisksaarbar.dk) eller kontakt: Pædagog Anders Chr. Enevoldsen, Griffenfeldsgade 50, 1. 2200 København N, e-mail: [bipolarforskeren@youseeme.dk](mailto:bipolarforskeren@youseeme.dk) Tlf.: 20 83 10 33.

## Mindeord

### –over Stig Erik Hansen, Albertslund

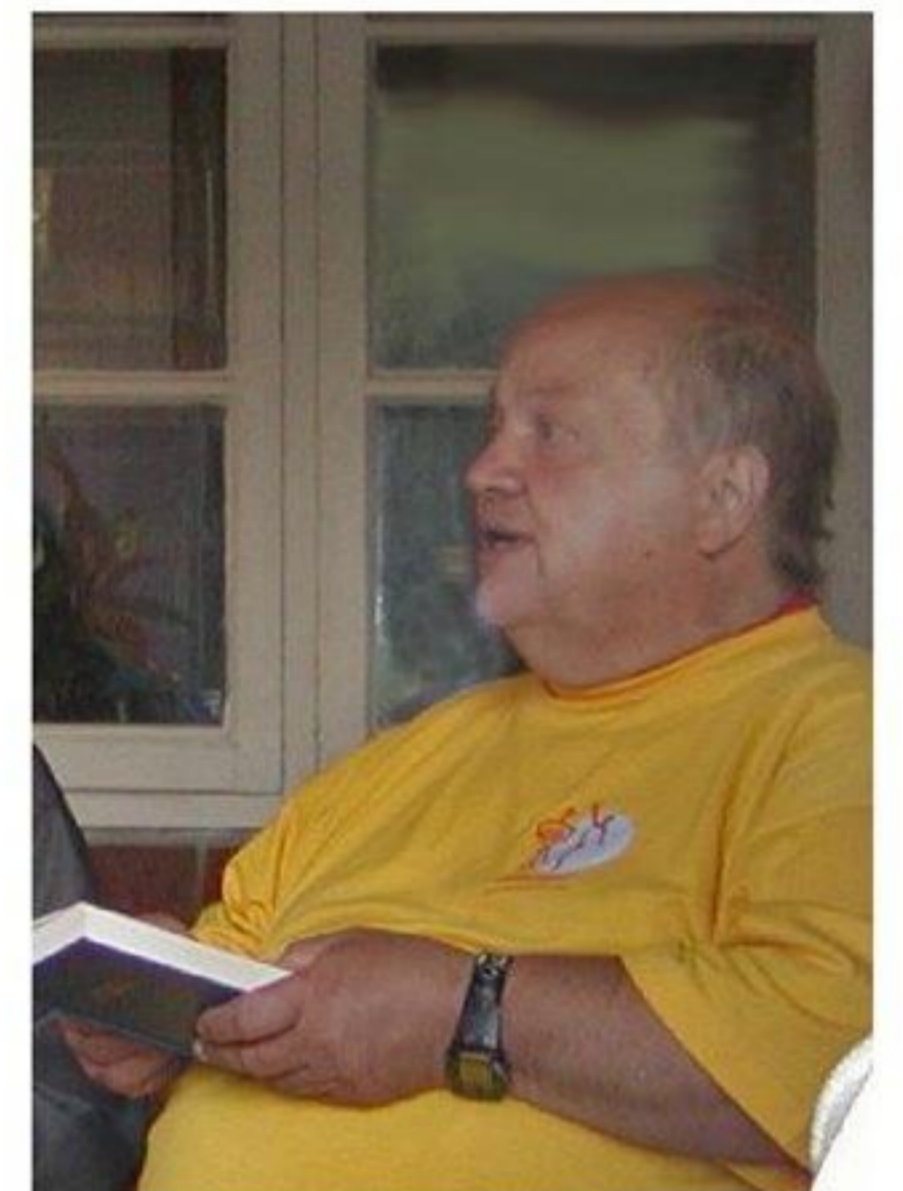
Det er vemodigt at skilles ad – denne sætning er begyndelsen til 4. vers af Stigs yndlingsang "Det er så yndigt at følges ad."

Den hyppige opfordring til at synge netop denne sang er et af de minder som knytter sig til Stig Erik Hansen, Albertslund, der gik bort under dette års sommerhøjskole på Brenderup Højskole.

Stig var blevet en institution på Brenderup. Der var ikke den ting, han ikke kunne tale med om.

For mit vedkommende handlede det mest om sangere og tenorer især – det var vort fælles emne. Alle Stigs oplevelser på de "billige pladser" i Det kongelige teater, hvor han oplevede en af den kongelige operas glansperioder med Lone Koppel, Ib Hansen og Willy Hartman. Han gav udtryk for at Ib Hansen var for streng ved Lone Koppel i Tosca, men det er jo udtryk for at han spillede sin rolle til fulde.

Hans vedholdende snak om opera omfattede også vores store wagnertenorer Melchior og Poul Elming, der fik en runde, fordi han nu er musikchef i min hjemby Aalborg, og har taget initiativ til en international sangerkonkurrence for Wagnersangere i Aalborg her til efteråret.



Stigs helbred var for nedadgående med en belastet fysik, så på mange måder var det nok blevet hans sidste Højskoleophold.

Jeg vil tænke tilbage på Stigs bortgang med udtrykket han døde med støvlerne på.

Sangaftenen mandag blev en mindeaften for Stig, hvor vi mindedes hans tidligere ophold på højskolen, hans mange mails til deltagere, lærere og ledelsen på højskolen. Vi sang "Det er så yndigt at følges ad" og på opfordring "Den gang jeg drog af sted".

På de kommende højskoleophold vil mange tænke tilbage på Stig, hans ivrige deltagelse i snak om alskens emner og især hans insistensen på "Det er så yndigt at følges ad."

Jens Ibsen

Medarrangør

SINDs sommerhøjskole på

Brendrup Højskole



## SIND Rødovre

Alle arrangementer foregår på Rødovregaard, Kirkesvinget 1, 2610 Rødovre. Alle er velkomne.

### 27. oktober kl. 19 i Loen

Olavur á Heygun: FRA FISKERDRENG I NORDATLANTEN TIL FÆNGSELSBETJENT I VESTRE FÆNGSEL.

### Sommerforedrag på Rødovregaard – Arrangeret i samarbejde mellem SIND og AOF Rødovre

### 9. august kl. 19 i Kostalden

Ruth Christoffersen: GRØNLAND–NUUK OG INDLANDSISEN.

Ruth Christoffersen tager os med til Grønland. Oplev Bratthalid, Nuuk, Julianehåb samt indlandsisen og fantastiske gletsjere.

### 16. august kl. 19 i Kostalden

Orlogskaptajn Harald Joensen: KONGESKIBET DANNEBROG.

Orlogskaptajn Harald Joensen fortæller om kongeskibet, der blev søsat i 1932.

### 23. august kl. 19 i Kostalden

Arkitekt Jørgen Levinsen: DEN DANSKE GULDALDER.  
Arkitekt Jørgen Levinsen fortæller om en af de frodigste perioder i nyere tid.

### 6. september kl. 19 i Hestestalden

Lillian Hjort-West: HALFDAN RASMUSSEN.

Vi kender alle Halfdan Rasmussen. Lillian Hjorth-West underholder med ord og toner.

### 13. september kl. 19 i Loen

Irlind & Friis: VISER OG SWING.

Irlind & Friis synger og spiller viser i specialarrangementer for sang, guitar og klarinet.

### 20. september kl. 19 i Kostalden

Ruth Christoffersen: ISLAND RUNDT.

Ruth Christoffersen fortæller om sin rejse hele øen rund.

### 27. september kl. 19 i Loen

Skuespiller Erik Kühnaus: STEEN STEENSEN BLICHER.

Skuespiller Erik Kühnaus fremførelse dækker dels en orientering om Blicher og Blichers forfatterskab, dels en oplæsning af et af hans værker.

Kaffe/the og småkager kan købes for kr. 10.



Foto: Colourbox

## SIND Frederikshavn

Vi har afholdt vores sommerfest, en dejlig fest med stor tilslutning og godt humør. Næste punkt på programmet bliver SINDs udflugt.

### 1. september kl. 11: SINDs årlige udflugt

I år går turen til NORDSØCENTRET I HIRTSHALS.

Efter rundvisning og frokost går turen langs VESTKYSTEN, hvor der er god tid til at nyde naturen, og hvor den medbragte kaffe og kage skal nydes. Efter en tur langs LIMFJORDEN slutter dagen med en god middag på SYVSTEN KRO.

Alle er velkomne – se dagspressen.

### 10. oktober: Sindets Dag og SINDs 50-årsjubilæum

Som sædvanlig laver vi Udstilling på FREDERIKSHAVN BIBLIOTEK. Samtidig udstilling på de tre støttecentre i Frederikshavn Kommune og på Mariested socialpsykiatriske Bosted.

Tirsdag åbent hus og udstilling SKAGEN STØTTECENTER.

Onsdag åbent hus og udstilling MARIESTED.

Fredag åbent hus og udstilling SÆBY STØTTECENTER.

Torsdag stor festaften med spisning og underholdning.

Alle er velkomne – se dagspressen.

### 8. december kl. 19:30: Julehygge

Julehygge i ABILDGÅRD KIRKES mødelokale Abildgårdsvej 56, Frederikshavn.

Traditionen tro runder vi året af med julehygge, hvor vi lytter til dejlige julesange sunget af FREDERIKSHAVN MANDSKOR. Som sædvanlig vil der være Amerikansk Lotteri.

Entre inkl. kaffe, æbleskiver og juleslik kr. 40. Alle er velkomne – se dagspressen.

## SIND Vestsjælland



SIND i Vestsjælland deltog for tredje år i træk i Sundhedsdagen i Holbæk den 12. Juni.

Vejret var ikke med os. Vi havde sol, regn og til tider stormvejr. Det forhindrede dog ikke, at man mødte op. Der var 40 telte med forskellige patientforeninger.

Dagen skulle have været åbnet af indenrigs- og sundhedsminister Bertel Haarder og regionsrådsformand Steen Bach Nielsen, men begge var forhindret grundet forhandlinger på "Borgen."

Der kom en del mennesker på SIND-standen, og vi havde en god debat med flere, bl.a. om besparelserne på psykiatrien og om jobcentrene er gearet til at hjælpe psykisk sårbare – samt hvad SIND står for. Der var stor interesse for vores materiale.

**Stor interesse for SIND-standen på Sundhedsdagen i Holbæk. Her serviceres nogle af dagens gæster af Inge Okkerholm, Ketty Hansen og Kristian Sørensen.**

Foto: Kim Knudsen, medlem af kredsbestyrelsen.

**BORNHOLM**

Bente Falk-Hansen  
56 97 43 88  
falk-hansen@live.dk

**HOVEDSTADENS OMEGN**

Kirsten Elise Hove  
23 26 03 10  
kehove@gmail.com

*Hjørring*

Erik Christoffersen  
98 98 62 42/29 26 20 53  
erikchristof@has.dk

**STORSTRØM**

Mogens Nielsen  
55 44 42 40  
bimoni@mail.dk

**VESTSJÆLLAND**

Ingelise Svendsen  
59 91 28 05  
is42@email.dk

**FREDERIKSBERG**

Jesper Steen Andersen  
25 15 88 62  
sindfrederiksberg@dbmail.com

*Ballerup-Herlev*

Aase Aaholm Jepsen  
44 97 45 23

*Mariagerfjord*

Karen Brøndum Nielsen  
98 57 34 07  
karenmbn@gmail.com

*Næstved*

Jørgen Risager  
55 72 89 18  
risrasch@stofanet.dk

*Ringsted-Sorø*

Kristian Sørensen  
20 95 45 89  
krisen@privat.dk

**FREDERIKSBORG**

Hanne Molander  
49 14 70 79  
hannemolander@mail.dk

*Gladsaxe*

Hanne Colding  
44 44 00 14  
colding@dadlnet.dk

*Mors*

Jens Toft  
97 75 19 59  
jenslarsen@toft.mail.dk

**SØNDERJYLLAND**

Jeppe Bruun-Petersen  
74 62 64 84  
siki@get2net.dk

**VIBORG**

Birgitte Larsen  
3511 71 43  
fjendbo.admin@gmail.com

*Frederikssund-Egedal*

Peter Schjærlund  
60 22 67 37  
pschjærlund@hotmail.com

*Lyngby-Taarbæk*

Kirsten Elise Hove  
23 26 03 10  
kehove@gmail.com

*Thy*

Linda Hvass Jensen  
40 12 66 81  
lhtrold@hotmail.com

*Aabenraa*

Else Bruun-Petersen  
74 62 64 84  
siki@get2net.dk

*Skive*

Inger Marie Nedergaard  
97 53 52 26  
im.k@mail.dk

*Gribskov*

Inger Hansen  
48 30 04 89  
inger.hansen@youmail.dk

*Rødovre*

Kirsten Falster  
36 41 49 04  
kirsten.falster@mail.dk

**RIBE**

Else Nissen  
75 73 17 45  
else.nissen@hotmail.com

*Sønderjylland Nord*

Hedvig Carøe Andersen  
74 83 25 75  
bent@tneb.dk

**ÅRHUS**

Kim Rattenborg  
70 22 11 47/21 73 16 73  
post@sind-aarhus.dk

*Halsnæs*

Kim Kjelgaard  
40 23 10 69  
km.kjelgaard@gmail.com

*Vestegnen*

Anne Madsen  
42 15 16 93  
annemadsen@ishoejby.dk

**RINGKØBING**

Ulla Christensen  
40 94 20 34  
lund2034@hotmail.com

*Tønder*

Anne E. Hvidberg Jørgensen  
74 72 08 26  
annehvidberg@mail.dk

*Horsens*

Einer Lyshøj Jørgensen  
75 63 00 53/20 65 94 37  
eslj@hlug.dk

*Helsingør*

Anne-Lise Bernitt  
49 21 88 22

**KØBENHAVN**

Ellinor Palm Pedersen  
33 13 02 39  
palm@net.telenor.dk

**ROSKILDE**

Per Harvøe  
46 36 13 39  
perharvoe@webspeed.dk

**VEJLE**

Ib Scheiding  
58 37 01 37  
schibber@aab-net.dk

*Randers*

Trine Juel  
86 40 54 89  
trine.juel@elromail.dk

*Hillerød-Allerød*

Hans Jultved  
24 41 23 06  
huset@sind.dk

**NORDJYLLAND**

Jens Ibsen  
23 27 00 34  
jens.ib@stofanet.dk

*Køge Bugt*

Kirsten Hansen  
43 69 87 09  
kirsten.hansen@beskedboks.dk

*Fredericia*

Lis Bjelbo  
75 92 64 09  
bjelbo@mail.dk

*Silkeborg*

Susan Steen  
86 81 04 34  
susan.steen43@gmail.com

*Rudersdal*

Kirsten Schmidt  
61 66 38 34  
kschmidt@pc.dk

*Aalborg*

Jens Ibsen  
23 27 00 34  
jens.ib@stofanet.dk

*Roskilde*

Leni Grundtvig Nielsen  
46 36 76 51  
lenigrund@webspeed.dk

*Kolding*

Bodil Kristensen  
75 53 59 78

*Vejle*

Ib Scheiding  
58 37 01 37  
schibber@aab-net.dk

**FYN**

Karen Thomsen  
24 44 78 63  
karen.v.thomsen@gmail.com

*Frederikshavn*

Rita Paaske Christesen  
98 42 79 85  
ritapaaske@webspeed.dk

SIND-NETTETS KOORDINATORER

**AALBORG**

Kirsten Midtgaard  
50 50 45 09  
km@sind.dk

**FREDERIKSHAVN**

Jette Christensen  
30 11 33 41  
cjattedk@hotmail.com

**ODENSE**

Birthe Hviid & Rhonda  
Rasmussen  
66 19 03 26  
bhv@odense.dk

**RØDOVRE**

Kirsten Falster  
36 41 49 04  
kirsten.falster@mail.dk

**SVENDBORG**

Hanne Bræmer  
23 42 11 18  
mail@hannebraemer.dk

**ALBERTSLUND-BALLERUP**

Christel Lous  
20 47 97 26  
C.lous@get2net.dk

**NORDFYN**

Hans Sørensen  
65 96 40 23  
hsoer@km.dk

**SKANDERBORG-SILKEBORG**

Anni S. Graaberg  
26 17 66 74  
anni-sg@get2net.dk

**ÅRHUS**

Gitte Troelsen  
21 73 04 73  
sindnetaarhus@sind.dk

SINDs UDVALGSFORMÆND

**POLITISK UDVALG**

Helle Johansson  
62 20 55 78  
hellecalle@hotmail.com

**PÅRØRENDEUDVALGET**

Carl Henrik Krebs  
54 44 04 49  
carl.krebs@mail.tele.dk

**ORGANISATIONSUDVALGET**

Ingelise Svendsen  
59 91 28 05  
is42@email.dk

**BRUGERUDVALGET**

Allan Claumarch  
28 14 38 48  
aclaumarch@c.dk

**PR-UDVALGET**

Ingelise Svendsen  
59 91 28 05  
is42@email.dk

**SIND-INFORMATØRERNE**

Rita Paaske Christesen  
98 42 79 85  
ritapaaske@webspeed.dk

**SINDs PÅRØRENDERÅDGIVNING**

86 12 48 22  
mandag-torsdag 11-17, fredag 11-14,  
mandag tillige 18-20

**PÅRØRENDERÅDGIVNING ÅRHUS,  
RANDERS, SILKEBORG OG ODDER****Åben rådgivning Risskov**

Skovagervej 2, indgang 65,  
8240 Risskov  
Mandag-torsdag 13-17, fredag efter afta-  
le. Første mandag i hver md. 13-20

**Juridisk rådgivning**

Skovagervej 2, indgang 65,  
8240 Risskov  
Første mandag i hver md. 15-20

**Åben gruppe**

Nørre Allé 31, 8000 Århus C  
Onsdage i lige uger 17-19

**Randers**

Hver mandag kl. 14-18. Sidste mandag i  
måneden 14-20  
(undtagen juli og december)  
Sundhedscentret (den gl. arbejdsformid-  
ling), Vestervold 4, 8900 Randers  
Telefonrådgivning i åbningstiden på 20  
47 48 22.

**Silkeborg**

Pårørenderådgivning anden og sidste  
onsdag i hver måned 16-20  
(undtagen juli og december)  
Frivilligcentret, Østergade 9, 1.  
8600 Silkeborg. Telefonrådgivning i åb-  
ningstiden på 20 47 48 22.

**Odder**

Åben rådgivning *for pårørende og bruge-*  
*re* sidste mandag i hver måned  
18-20. Tlf.: 24 77 46 41 i træffetiden – el-  
lers henvises til telefonrådgivningen i  
Århus  
Dialogmøder for pårørende og brugere  
1. og 3. tirsdag i hver måned 19-21  
(undtagen juli og december)  
Frivilligcenter Odder (Pakhuset), Bane-  
gårdsgade 5, 8300 Odder

**RANDERS****Brugerrådgivning**

Sidste mandag i måneden kl. 18-20  
(undtagen juli og december)  
Sundhedscentret (den gl. arbejdsformid-  
ling), Vestervold 4, 8900 Randers

**Pårørenderådgivning**

Se under Pårørenderådgivning Århus,  
Randers, Silkeborg og Odder.

**TELEFONRÅDGIVNING ODENSE**

Alle dage undtagen lørdag 18-22  
66 12 39 90

**PSYKOLOGISK RÅDGIVNING  
KØBENHAVN**

Sinds Psykologiske Rådgivning og  
Pårørendegrupper  
Slotsgade 2, 2., 2200 København N  
Åben rådgivning: tirsdag og torsdag  
kl. 17-19  
35 36 09 04

**BENZO RÅDGIVNING**

Information og rådgivning om afhæn-  
gighed af sove-nervemedicin. [www.benzo.dk](http://www.benzo.dk)  
Mandag-torsdag 18-20 onsdag 9-11  
70 26 25 10

**RÅDGIVNING I GLADSAXE**

Bestil tid 44 98 09 89 torsdag 17-18

**TELEFONRÅDGIVNING I  
VESTSJÆLLAND**

Fjerde tirsdag i måneden 18-19  
29 11 25 70

**ÅBEN ANONYM RÅDGIVNING  
HILLERØD**

Personlig eller telefonisk henvendel-  
se SIND-huset, Milnersvej 13 B, 3400 Hil-  
lerød  
Tirsdays 16-18, torsdays 14-16  
Telefonsvarer udenfor åbningstiderne  
48 26 78 88 eller mobil 40 30 65 53

**PSYKOLOGISK RÅDGIVNING  
FREDERIKSBERG**

Onsdag 17-18  
35 34 00 80

**PSYKOLOGISK RÅDGIVNING  
HJØRRING LOKALFORENING**

Gratis psykologisk rådgivning  
Østergade 9, Hjørring  
Hver torsdag 16-18  
23 83 11 84

**RÅDGIVNING ROSKILDE**

For brugere og pårørende  
46 75 59 21 | 46 36 23 72

# Støt SIND

Mere end 50 % af danskerne er – direkte eller indirekte – berørt af psykisk sygdom. Desværre får langt fra alle den hjælp og støtte som de har brug for – og krav på.

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

Du kan **hjælpe os** på flere måder:

**Meld dig ind**

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

**Abonner på SIND-bladet**

Vil du støtte SIND uden at melde dig ind, kan du tegne et abonnement på SIND-bladet.

**Bliv frivillig**

Krumtappen i SINDs arbejde er vores mange hundrede frivillige.

Der er mange muligheder for at fungere som frivillig i SIND. I landsforeningen, kreds- og lokalforeningerne 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, SIND-nettet, bisidderfunktion og i vores net af foredragsholdere – SIND-informatørerne.

**Støt os økonomisk**

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

Vælger du at give en eller flere pengegaver til Landsforeningen SIND, kan du trække beløbet fra i skat.

De første 500 kr. kan ikke trækkes fra; men overstiger de samlede pengegaver til foreningen 500 kr., kan du i 2010 fratække op til 14.500 kr. Ægtefæller kan hver især fratække det nævnte beløb.

**Skaf en gave**

SIND er godkendt efter ligningslovens § 8 A. Det betyder, at gaver over kr. 500 til landsforeningen 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 over en treårig periode – og det samlede gavebeløb pr. gave skal være på mindst kr. 50.

## ‘ Betænk SIND i dit testamente

Vi opfordrer medlemmer, kreds- og lokalforeninger og 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 betænk SIND i dit testamente, så kontakt din advokat.

**Kontakt sekretariatet**

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



Foto: [www.colourbox.com](http://www.colourbox.com)

Klumme

## Der er så smukt ude på landet

AF JESPER STEEN ANDERSEN



Foto: www.colourbox.com

Et ældre ægtepar kom og hentede mig i bil. Det er et ægtepar, som jeg kender godt, da vi har været i studiekreds sammen i længere tid. De har seks børn, der alle er voksne nu. De har et godt og velfungerende ægteskab.

Han er tømrer og har lavet reparationsarbejde i SIND Frederiksberg, og jeg formidlede ham til Erik Paaske, vores tidligere formand, der stod og skulle bruge en tømrer. Der skulle to til arbejdet, så Jørgen tog sin søn med til opgaven.

Jørgen er en håndværker af den gammel-dags type. Han elsker sit arbejde og er "still going strong" i en alder af 68 år. Men som sagt: Jørgen og Linda kom og hentede mig i bil. Vi skulle til Sverige. Vi kørte ad motorvejen op til Helsingør, hvor vi tog færgen over til Helsingborg. Dernæst tog vi motorvejen op til Falkenberg, hvor vi drejede til højre ind i landet.

Landskabet var smukt og bakket – der var marker og skove og det var en fornøjelse at komme ud af København og se rigtig natur. Vejene blev mindre, og vi kom til småbyer som Overlida og Öxabeck og til sidst var vi fremme ved vort mål: Stenshult.

Der kom en taler fra Amerika, der var født og opvokset i Australien, og han skulle være hovedtaler. Men under et af måltiderne skete der det, at han besvimede og faldt bagover og slog hovedet. Vi blev alle lidt chokerede, men det ødelagde ikke weekenden for os.

Jeg tror, at man kan lære rigtig meget af sådan et tilfælde. Manden har en doktorgrad og er stadig uhyre hårdtarbejdende. Han har skrevet 70-80 bøger sammen med sin bror Russell, som døde i et automobiluheld for ca. 2 år siden.

Colin Standish er i dag 75 år, og vi var bare første destination på en lang og udmær-

de foredragsturné. Hos os skulle han tale flere gange hver dag, så der lå et tungt ansvar på hans skuldre. Spørgsmålet er, om han ikke simpelthen har kørt sig selv for hårdt. Han skulle også til Schweiz, Østrig og Tyskland. Kan kroppen overhovedet holde til det. Han er jo ingen yngling længere. Tiden er kommet til, at han skal lære at lytte til sin krop og geare ned.

Lad os lige stoppe op et øjeblik og spørge, om der er noget vi kan lære af det, der ske-te. Vi lever i et samfund, hvor idealet er at være hårdtarbejdende og velfungerende og for at leve op til samfundets normer, presser vi os selv til det yderste.

“Vi vil gerne producere og præstere noget

Det gælder for folk på arbejdsmarkedet. Effektiviseringer og rationaliseringer giver skruen en omdrejning hvert år og til sidst kan det være svært at leve op til kravene og de, der bliver presset ud af arbejdsmarkedet er de svageste. De, der ikke kan leve op til forventningerne bliver sygemeldt og efter et stykke tid afskediget.

Men selv for psykisk syge gælder det, at vi gerne vil producere og præstere noget for at vi kan sige til os selv, at vi gør gavn for de penge, som vi modtager. Når jeg anmelder bøger for SIBD eller producerer radioprogrammer – jeg har lige haft centerchef Kristen Kistrup i studiet til et 45 minutters temaprogram om psykiske sygdomme – så betragter jeg det som en form for samfundstjeneste.

I bund og grund vil jeg jo gerne gøre gavn for den førtidspension, som jeg modtager, og jeg kan godt lide at overlægen er min gæst og medvirker på mine betingelser, og at vi kan få et produktivt samarbejde ud af det.

Præstationspresset ligger i luften og hviler på os alle. Det er en del af tidsånden, som vi alle må leve med. Vi kan ikke ryste den af os, for vi er alle en del af den kultur, vi lever i.

I Stenshult var vi både danskere, svenskere og nordmænd. Det er hyggeligt med sådan et nordisk broderskab, og det gør godt at blive revet ud af hverdagens trummerum og være på landet.

Jeg tror også, at det som psykisk syg er sundt at være ude blandt mennesker, der er psykisk raske. Der er noget velgørende og livgivende ved at være sammen med sunde og raske mennesker. Det gør godt helt ind i sjælen. Og så er godt ikke altid at tale om sygdom og være fokuseret på ens dårligdomme.

På vejen hjem kørte jeg med Ib Melkersen i hans dejlige Mercedes. Vi fik os en god snak undervejs og en problemfri hjemtur – jeg blev kørt til døren. Det gjorde godt at trille hjem efter en begivenhedsfuld weekend i Sverige. På sådan et landsted bliver man rystet sammen med 50-60 andre mennesker og det er velgørende for sjæl og ånd./