



SINDblad^{et}

Nr. 4 | August 2011 | Udgivet af Landsforeningen SIND

Kæledyr
efterlades
ved indlæggelse

TEMA:
Nye vaner kan
motionere
smilerynkerne
og give
ny energi

SIND i medierne: Tilløb til valgkamp | Ny teknik hjælper travle rådgivere
SINDs sommerhøjskole | SIND på www.Linkedin.com | Bøger | Lokalnyt

Samarbejde nytter og flytter

Samarbejde og saglighed gør, at der bliver lyttet til det, vi siger

AF KNUD KRISTENSEN, landsformand



Foto: Lars Svankjær

I sidste nummer af SIND-bladet efterlyste Dansk Psykiatrisk Selskabs nyvalgte formand Jeanett Bauer penge, sengepladser og læger. Jeanett Bauer pegede bl.a. på, at psykiatrien skal op på samme bevillingsniveau som somatikken.

Hun gjorde endvidere opmærksom på, at vi, som er tættest på psykiatrien, står stærkere over for politikerne, hvis vi samarbejder om at vise, hvordan virkeligheden ser ud.

Derved formulerede Jeanett Bauer sig på linje med det, som vi i SIND også siger.

I de seneste år har ikke bare Dansk Psykiatrisk Selskab og SIND, men bl.a. også foreninger i Det Sociale Netværk samt Danske Regioner talt samme sprog, og vi har med én stemme peget på, at der er opstået et efterslæb på omkring to mia. kr. årligt i psykiatrien.

Fair Løsning 2020

Allerede inden Jeanett Bauers og vores fælles ønske om økonomisk ligestilling mellem psykiatrien og det øvrige sundhedsvæsen var på gaden i SIND-bladet, offentliggjorde S og SF deres oplæg "Fair Løsning 2020 – sammen om Danmark." Heri loves psykiatrien et årligt løft på mindst to mia. kr. fra 2015.

Af et samlet serviceløft til sundhed på 7,5 mia. kr. skal mindst en mia. kr. gå til psykiatrien.

Herudover skal psykiatrien, kræftbehandlingen og langtidsmedicinsk behandling cirka ligeligt dele 3,1 mia. kr. årligt.

Endelig er der afsat en mia. kr. årligt til forebyggelse. Også her vil psykiatrien kunne se frem til en andel.

Aftale om regionernes økonomi

Også i regeringens aftale med Danske Regioner om regionernes økonomi for 2012 er der løfte om yderligere midler til psykiatrien.

Der er med andre ord lagt op til en ganske spændende valgkamp

Psykiatrien blev godt nok igen-igen snydt i selve aftalen, men som et plaster på såret blev det igen-igen aftalt, at regeringen vil søge satspartierne tilslutning til at afsætte 150 mio. kr. årligt til en styrket prioritering af psykiatrien med fokus på en sammenhængende behandling – ikke mindst i forhold til de unge psykiatriske patienter.

To mia. kr. er budt!

Ganske vist er disse mange penge endnu fugle på taget, men jeg tillader mig alligevel at være optimistisk.

"Fair Løsning 2020" er et indlæg i valgkampen, men det er et særdeles velkomment et af slagsen.

Til de øvrige partier kan vi kun sige: "To mia. er budt – hvad er jeres bud?" Vi kan ved

samme lejlighed minde om, at over halvdel af vælgerne er i berøring med psykiatrien som brugere, som pårørende eller som ansatte.

Der er med andre ord lagt op til en ganske spændende valgkamp.

Den sociale indsats

Desværre drejer de positive meldinger sig udelukkende om hospitalspsykiatrien. Hvis vi for alvor skal forbedre vilkårene for psykisk sårbare og deres pårørende, så skal indsatsen på det sociale område (herunder socialpsykiatrien) også have et tiltrængt løft.

Når dette ikke ser ud til at være på vej, så skyldes det formentlig flere ting.

Dels er det indtil videre ikke lykkedes at få et overblik over socialpsykiatriens udvikling og aktuelle status efter strukturreformen. Dels kan vi – mildt sagt – ikke sige, at Kommunernes Landsforening og vi, der er tættest på socialpsykiatrien, samarbejder.

Kære KL – skal vi ikke begynde at trække på samme hammel?

Hvis vi skal have et tiltrængt løft af den socialpsykiatriske indsats, så skal vi have etableret et samarbejde mellem KL, psykiatreforeningerne og de faglige selskaber. Fra indsatsen i forhold til regionspsykiatrien ved vi, at der går mindst tre år, før vi får etableret fælles fodslag og bliver hørt.

Skal vi så ikke se at komme i gang?



SINDbladet
40. 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

Redaktør
Henrik Harring Jørgensen

Redaktion
Knud Kristensen (ansvarshavende), Jesper Steen Andersen, Lars Christensen, Rita Paaske Christensen, Lennart Karlin, Kristian Bennedsen og Ingelise Svendsen.
redaktionen@sind.dk

Følgende har også bidraget:
Rasmus Damkjær, Anne-Sofie Thomsen, Pia Frydensberg, Charlotte Bach, Karen Pedersen, Tina Blicher m.fl.

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
Kontakt Lennart Karlin.
leka@webspeed.dk
Priser:
Helside: 16.000.-
Kvartside: 3.900.-
SIND-medlemmer får 15% rabat.

Forsidefoto
www.colourbox.com

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

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

Protector
Hendes Kongelige Højhed Kronprinsesse Mary er protector for Landsforeningen SIND.



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





6



15



20



22



36

I DETTE NUMMER

- /04 **Presseklip**
SIND i medierne. | Mere nuanceret syn på sindslidende. | Efteruddannelse efterlyses. | Et skridt på vejen. | Kritik på Bornholm. | Flere vil hjælpe. | For lidt tid – for meget medicin. | Ferielukket. | Nye tilbud til unge. | SIND-kritik af aftale. | I Nordsjælland nedbryder de tabuer.
- /06 **Hvad med hunden, når jeg skal indlægges?**
Pasning af kæledyr er et overset problem i forbindelse med indlæggelse af psykisk syge. Foreningen Dyrenes Beskyttelse efterlyser ændringer af sociallovgivningen.
- /08 **Ny teknik hjælper travle rådgivere**
SIND kan bedre holde trit med den accelererende efterspørgsel på hjælp og rådgivning via et nyt telefonsystem, der knytter de danske byer tættere sammen.
- /09 **Cand. psykisk sårbar**
Bare fordi man er ung og psykisk sårbar, skal man ikke afskæres muligheden for at uddanne sig. Det var et af budskaberne, da SIND Ungdom i sommer afholdt informationsmøde om en ny 3-årig kunst- og kulturuddannelse for unge med særlige behov.
- /12 **Mange nye aktiviteter hos SIND Ungdom**
Med egne lokaler og hjælp fra foreløbig 20 flittige frivillige er SIND Ungdom nået langt på kort tid.
- /14 **Sensomertema: Forkæl dig selv**
Redaktionen opfordrer til selvforkælelse ved at inspirere til at opsøge situationer og vaner, som motionerer smilerynkerne og giver ny energi.
- /14 **Gør som en topdirektør: Forkæl dig selv**
I USA fokuserer flere og flere erhvervsledere på, hvordan de løbende kan følge og forbedre deres personlige energi, såvel fysisk som psykisk, og overkomme mere. Tankegangen, der nu også er på vej til det danske erhvervsliv, rummer god inspiration for alle, der kan bruge ekstra energi i hverdagen.
- /15 **Musik: Svingende skaberglæde**
Musikalsk har popsangeren, violinisten og kirkesangeren, SIND-bladet har sat i stævne, ikke meget til fælles. Men de deler glæden ved at give ord og toner nyt liv.

- /16 **Motion: Din krop vil elske dig for det**
Alle ved, at motion er sundt, men vejene til personligt velvære er vidt forskellige. Mød sololøberen, idrætsforeningsformanden og SIND Ungdoms formand, der også har job som inspirator og igangsætter. Målet er at flere sindslidende finder vej til sporten.
- /18 **Maleri: Kulører og kreativitet**
I en verden af ord kan malerier være en anden måde at give fantasien og følelserne sit eget sprog.
- /19 **Mindfulness: Ro i sindet**
Bøger og kurser om mindfulness eller meditation kan være en god vej til mere energi, hvis man ikke er alvorligt syg.
- /20 **Rygestop: Nye vaner på værestedet**
Flere væresteder for psykisk syge er begyndt at tilbyde rygestoprådgivning. Og det er brugerne glade for. Mange vil nemlig gerne lægge smøgerne på hylden.
- /22 **Åbenhed: Sårbarhed som styrke**
30-årige Anne Marie Geisler Andersen (MF) har gennem sommeren fået mange positive reaktioner på bogen "Frem i lyset", der udkom i foråret. Hendes dybt personlige beretning om opvækst og hverdag med sindslidelser inspirerer mange.
- /24 **SINDs sommerhøjskole blev igen et tilløbsstykke**
Årets 61 deltagere i SINDs sommerhøjskole fik en livlig og inspirerende uge præget af skiftevis store smil, tilbagelænet hygge, koncentrerede miner og livlige diskussioner.
- /29 **Siden for dig, som hjælper andre**
SIND styrker nu information og inspiration til ansatte og frivillige, der hjælper andre. Både i bladet og på internettet. Blandt nyhederne er muligheden for at trække på erfaringer og ekspertise fra nogle af SINDs eksperter.
- /36 **Bagsideklummen: Prøv en rejse tilbage i tiden**
Hvis sensommeren bliver for varm, kan Danmarks psykiatriske museer ikke blot byde på svalende skygge og tykke kølige mure. Her er også tankevækkende oplevelser og informationer, der både kan få det til at løbe koldt ned af ryggen på de fleste og samtidig vække stof til eftertanke.

FASTE RUBRIKKER

- /02 Leder
- /02 Kolofon
- /04 Presseklip
- /08 Siden sidst
- /11 Juridisk brevkasse
- /12 SIND Ungdom
- /26 Bøger
- /28 Poesi
- /30 "Butik"
- /30 Lokalnyt
- /34 Kreds- og lokalformænd
- /34 SIND-nettets koordinatører
- /34 SINDs udvalgsformænd
- /35 SINDs rådgivninger
- /35 Støt SIND

SIND i medierne: Tilløb til valgkamp

Mellem de daglige deadlines begyndte flere medier i sommer at langtidsplanlægge omtale af psykiatri og sindslidelser

Flere gange hver uge året rundt kontakter journalister SINDs sekretariat eller landsformand Knud Kristensen for aktuelle udtalelser til historier, der er ved at tage form. Denne sommer har i adskillige tilfælde budt på nye typer henvendelser:

Flere medier har ikke efterspurgte hurtige udtalelser, men derimod plads i kalenderen til en længere baggrundssnak. Formålet har været research til temaer om sindslidelser og psykiatri. I første omgang for at løfte nyhederne i agurketiden, men SIND har også bidraget med mere langtidsholdbare fakta og forslag, der kan komme i spil, når valgkampen for alvor tager fart.

Samlet ligger antallet af henvendelser fortsat på et højt niveau

sammenlignet med tidligere år. Det viser gennemgangen af artikler, hvor SIND blev citeret, fra midten af maj til midten af juli måned.

Redaktionen sammenfatter ved hver deadline, hvor, hvorfor og hvor ofte SIND omtales.

Nuancering

En af tendenserne i periodens omtale er, at medierne har bragt flere eksempler på, at danskernes billede af sindslidelser begynder at blive mere nuanceret.

Fx oplyste Jyllands-Posten i slutningen af juni, at Arbejdsskadsstyrelsens vejledende ménprocenter for psykiske arbejdsskader er sat op. Ændringen, der er udløst af regeringens politik for krigsveteraner, omfatter alle psykiske arbejdsskader. Dermed tager Dan-

mark det første skridt på vejen mod en ligestilling af psykiske og fysiske arbejdsskader.

Forældede regler

Andre områder er præget af alt andet end nuancer. Fx de internationale regler for, hvornår man må tage et professionelt flycertifikat. Principperne her er helt i tråd med tidligere årtiers forældede opfattelse af, at sindslidelser var livsværdige, og slet ikke opdateret efter den nyeste viden.

Fx oplyste TV 2 Fyn i juni, at 25-årige Mads Fabricius ikke kan få lov til at gå på vingerne som professionel pilot. Årsagen er, at han tidligere har haft diagnosen skizofreni. I dag er han helt rask og fri for medicin og symptomer på femte år. Men europæiske regler be-

tyder, at mennesker, der har været psykisk syge, pr. automatik aldrig kan få den nødvendige tilladelse. Diagnoser forfølger således ansøgere resten af livet, selvom mange i dag kommer sig.

Landsformand Knud Kristensen mener, at den automatiske afvisning kan være i strid med FNs Handicapkonvention.

Han efterlyste reel ligestilling i vurderingen af kommende piloter og tilføjede, at hvis man ikke er i stand til at flyve, skal man naturligvis ikke have certifikat.

"Hver enkelt ansøger bør tjekkes grundigt. Uanset om man har været fysisk eller psykisk syg."

/hhj

Efteruddannelse efterlyses

Socialrådgivere skal efteruddannes til at kunne håndtere psykisk syge

I Kristeligt Dagblad i juni udtalte landsformand Knud Kristensen, at de kommunale sagsbehandlere bør have mere efteruddannelse, så de bedst muligt kan hjælpe psykisk sårbare. En ny undersøgelse, som ODA (fællesorganisationen for OCD-, Depressions- og Angstforeningerne) står bag, viser, at seks ud af ti personer med angst eller depression oplever, at deres sygdom bliver værre i mødet med kommunale sagsbehandlere. Hos SIND er fænomenet ikke ukendt. Knud Kristensen forklarer, at behandlingen af psykisk sygdom er en kombination af medicin, terapi og en social indsats. Et dårligt møde er det samme som forkert behandling, og derfor er efteruddannelse af socialrådgiverne nødvendig.

/Anne-Sofie Thomsen

Kritik på Bornholm

Flere end 200 journalister deltog i sommerens folkemøde på Bornholm, hvor også SIND fandt vej til medierne

Forsommerens meget omtalte politiske folkemøde trak hundredevis af journalister, politikere, lobbyister og andre, der arbejder med at påvirke eller træffe beslutninger, til Allinge på Bornholm.

På denne markedsplads for ord tilbød snesevis af organisationer og partier holdning og underholdning fra boder og telte. Ingen handicaporganisationer var repræsenteret, men SIND Bornholm diskuterede som festivaldeltager flittigt med andre på folkemødet.

Bornholms Tidende var et af de medier, der omtalte SIND.

Anledningen var, at Lars Christensen, næstformand for SIND Bornholm, inspireret af lederen fra forrige SIND-blad indtog talerstolen og kritiserede de danske kommuner:

"Trods tilsyneladende sober sprogbrug er det billede af handicappede, som Kommunernes Landsforening bevidst forsøger at skabe i offentligheden, at disse mennesker er udgiftstunge gøgeunger, som stjæler fra normalområdet," sagde han bl.a.

/hhj

Et skridt på vejen

Mennesker med psykiske arbejdsskader kan nu modtage større erstatninger

I juni skrev Jyllands-Posten, at krigsveteraner fra efteråret kan se frem til højere erstatninger for psykiske mén. Regeringen har som en del af sin veteranpolitik besluttet at hæve taksterne for Arbejdsskadestyrelsens erstatninger for psykiske arbejdsskader. Initiativet bunder ifølge beskæftigelsesminister Inger Støjberg i et ønske om at kunne give traumatiserede krigsveteraner en bedre behandling og større økonomisk kompensation. Selvom beslutningen bunder i de hjemvendte soldaters psykiske lidelser, kommer ændringerne til at omfatte alle psykiske arbejdsskader og dermed også civile.

Hærens Konstabel- og Korporealforening er glade for initiativet. "Jeg ved ikke, om psykiske og fysiske skader nogen sinde bliver ligestillet, men vi er enormt positive over for det nye initiativ," siger formand Flemming D. Vinther.

Fysiske mén udløser dog stadig langt højere erstatninger end de psykiske. Derfor mener SIND, at det blot er et skridt i den rigtige retning. Landsformand Knud Kristensen understreger, at en psykisk sygdom kan være ligeså invaliderende som fysiske skader, og at det derfor skal kunne ses på erstatningens størrelse.

/Anne-Sofie Thomsen



Flere vil hjælpe

Undersøgelse viser, at 41 pct. af danskerne anser psykiske sygdomme som en af samfundets væsentligste sundhedsudfordringer

Måske er fordomme om sindslidelser på retur i det danske samfund. MetroXpress omtalte den 30. maj en undersøgelse fra Epinion, hvor 1.028 danskere udtalte sig om sundhedsvæsenets væsentligste udfordringer. Her pegede 41 pct. på psykiske sygdomme.

I MetroXpress blev undersøgelsen, som foreningen Bedre Psykiatri havde betalt, og så kommenteret af formændene for Psykiatrifonden og Landsforeningen SIND.

Knud Kristensen pegede bl.a. på, årsagen til den stigende interesse kan være, at flere ved, at sindslidelser kan behandles og helbredes. /hhj

For lidt tid – for meget medicin

Patienter bliver sløvet med medicin, når der er for travlt

Overforbrug af beroligende medicin. Mangelfuld dokumentation. Patienter, der må bo på gangene. Disse tilstande fortalte B.T. om i juni efter at være kommet i besiddelse af negative rapporter fra Arbejdstilsynet. Rapporterne omhandler psykiatriske centre i Hvidovre, Gentofte og Glostrup. Ifølge de ansatte bliver der brugt mere beroligende medicin end nødvendigt, når personalet er under for stort arbejdspress. På den måde kan patienterne holdes pacificerede.

SINDs landsformand Knud Kristensen finder situationen fortvivlende og dybt urimelig for patienterne.

B.T. konfronterede sundhedsminister Bertel Haarder med oplysningerne fra rapporterne. Han svarede, at regeringen

har sat mange penge af til psykiatrien, men understregede, at ansvaret for fordeling af midlerne ligger hos regionerne. Desuden ligger ansvaret for, at patienterne får den rette behandling hos lægerne.

Knud Kristensen glæder sig over, at der er kommet flere penge i psykiatrien. Desuden er behandlingen af personer med sindslidelser blevet meget bedre. Men der er langt igen. "For selvom der er kommet flere patienter, er der cirka det samme antal ansatte. Så det er klart, at personalet har rigtigt travlt. Gør man regnestykket op, vil man se, at der i sidste ende er færre penge pr. patient," siger han. /Anne-Sofie Thomsen

Ferielukket

Kan bostøtten til sindslidende automatisk stoppe, når medarbejdere er på ferie?

Aarhus Stiftstidende omtalte i juni, at Favrskov kommune automatisk stoppede bostøtten til sindslidende, når ansatte fx var på ferie eller kursus. Artiklen blev fulgt op med et interview med landsformand Knud Kristensen:

"Som jeg har forstået det, så udeblev bostøtten fra Favrskov Kommune uden videre forklaring eller aftale fra et aftalt

besøg hos en borger. Det er stærkt kritisabelt. Det kan være med til at gøre borgeren utryk og usikker på hjælpen fremover. Derfor er det vigtigt, at man har klare retningslinjer, og at de er kommunikeret til borgerne," sagde Knud Kristensen. /hhj

Nye tilbud for unge

Traditionelle væresteder appellerer ikke altid til unge sindslidende

Bladet Socialpsykiatri, som udgives af Videnscenter for Handicap og Socialpsykiatri, zoomede i sommer ind på SIND Ungdom.

Efter et interview med to af de unge, der trækker på tilbuddene i lokalerne i Sølvgade, København, blev SIND Ungdoms formand Lasse Rosenkjær Andersen spurgt, hvorfor alternative tilbud i psykiatrien til unge er vigtige.

"Mange tilbud læner sig stadig op af den tedrirkende, cigaretrygende værestedskultur. Her er vores tilbud langt mere i tråd med de unges ønsker," sagde han.

"Målet er at skabe noget indhold i nogle unge menneskers tilværelse, som måske ikke har så meget indhold i forvejen og vores forhåbning er, at folk vil bruge os som springbræt til at blive mere tryk ved at rende rundt ude i det offentlige rum." /hhj

I Nordsjælland nedbryder de tabuer

SIND Nordsjælland har mange jern i ilden

Alle byer har mange foreninger. Kun få får en fremtrædende plads i medierne. 28. juni var en af undtagelserne, da Frederiksborg Amts Avis mødte en række frivillige fra SIND Nordsjælland.

Anledningen var indsatsen for at give sindslidende bedre muligheder for kontakt og rådgivning. SIND Nordsjælland ønsker at gøre det mindre tabubelagt at være sindslidende. Mange har ikke lyst til at tale om deres sygdom, og nogen ved slet ikke, hvor de skal henvende sig. Det skal bl.a. en ny hjemmeside være med til at ændre på.

Kirstine Larsen fra Helsingør-afdelingen fortalte, at der især skal sættes ind over for de unge. Det er vigtigt at kunne indgå i nogle fællesskaber, så man ikke sidder alene. Derfor har SIND-huset i Hillerød både sociale og kulturelle tilbud til de unge.

Mangeårig SIND-rådgiver Else Ebbesen fortalte, at hver femte dansker har en sindslidelse. Det kan skyldes angst, stress, arbejdsmiljø eller sorg. "Der er mange, der har hårdt brug for at tale med nogen – anonymt." Hun mener, at der skal oplysning til for at gøre området mindre tabubelagt. Derfor holder SIND fx oplæg på sundhedsuddannelserne om at være sindslidende eller pårørende.

I artiklen blev der også plads til omtale af SIND's formål: At skabe større forståelse og tolerance for sindslidende og deres pårørende.

/Anne-Sofie Thomsen

SIND-kritik af aftale

Aftalen mellem regeringen og Danske Regioner fik hårde ord med på vejen

Dumpekarakter. Sådan omtalte avisen.dk Landsforeningen SINDs vurdering af forsommerens aftale mellem regeringen og Danske Regioner.

Aftalen om økonomien i sundhedsvæsenet frem til 2013 imødekommer ikke de store problemer i psykiatrien.

"Siden 2001 har psykiatrien været udsultet økonomisk sammenlignet med det øvrige sundhedsvæsen. Det forventes af en vældig stigning i antallet af patienter," sagde Knud Kristensen. /hhj



Hvad med **hunden**, når jeg skal indlægges?

Pasning af kæledyr er et overset problem i forbindelse med indlæggelse af psykisk syge. Foreningen Dyrenes Beskyttelse efterlyser ændringer af sociallovgivningen

AF JOURNALIST CHARLOTTE BACH

Når psykisk syge skal indlægges, findes der ingen garanti for, at deres kæledyr kan blive passet, mens ejeren er væk. Familie, naboer og bekendte træder til i en vis udstrækning, men det er langt fra alle, der er så heldige at have en kæledyrspasser. Og hvad så? I dyreværnsloven står, at dyr skal behandles forsvarligt og beskyttes bedst muligt mod smerte, lidelse, angst, varigt mén og væsentlig ulempe. Dyr må således ikke efterlades i hjemmet, hvis der ikke er nogen til at tage sig af dem. Alligevel sker det, har man erfaring for hos Dyrenes Beskyttelse. I sociallovgivningen står, at det offentlige er forpligtet til at sørge for, at bohavet ikke lider overlast – eksempelvis fugtskader – mens ejeren er borte. Men ikke et ord om eventuelle kæledyr.

Dyreværnschef Jens Svenningsen fra Dyrenes Beskyttelse er rystet over, at der mangler klare retningslinjer for, hvad der skal ske med hunden, katten eller hamsteren, når ejeren skal indlægges eller er væk i længere tid, for eksempel under et hospitalsophold eller et fængselsophold.

”Som tingene er i dag, foregår løsningerne ad hoc. Der er ingen fast procedure, og det er tilfældigt, om nogen ringer til os angående et efterladt kæledyr. Det er skammeligt, at sociallovgivningen ikke har taget højde for dette problem, og enten nævner kæledyr specifikt eller i det mindste sidestiller kæledyr med bohave,” siger Jens Svenningsen.

Dyreværnssager

Der er forskellige muligheder for, at der kan blive taget vare på folks kæledyr, hvis ejeren fjernes fra hjemmet uden varsel, fx i forbindelse med en uventet akut indlæggelse eller en fængsling.

- Der bor andre i bebyggelsen, der kan tage sig af dyrene.
- Familiemedlemmer tager vare på dyret.
- Myndighedspersonen, der forestår fjernelsen af ejeren, tager vare på dyret, fx ved at sætte det i pension.
- Der rettes henvendelse til Dyrenes Beskyttelse om, at dyret er i nød, og at der ikke er nogen til at tage vare på det.

Sidstnævnte henvendelser betragter Dyrenes Beskyttelse som dyreværnssager, fordi dyret ikke har nogen til at sørge for, at det får foder, vand og omsorg. Dyrenes Beskyttelse har flere muligheder for at hjælpe i en sådan situation:

- Ejeren underskriver en overdragelseserklæring, så dyret fra nu af tilhører Dyrenes Beskyttelse, der anbringer det på et af sine 15

internater med henblik på at finde et nyt hjem til det.

- Hvis ejeren er for syg til tage stilling til dyrets fremtid, underskriver en værge eller den myndighed, der har ansvaret for ejerens fjernelse fra hjemmet, en tilsvarende erklæring.
- Hvis ejeren er i stand til selv at træffe beslutning om dyrets fremtid og bestemt ikke ønsker at overdrage det, kan Dyrenes Beskyttelse være behjælpelig med at finde en pension til det. Hvis ejeren ikke økonomisk har mulighed for selv at betale hele pensionen, har Dyrenes Beskyttelse mulighed for at hjælpe med et tilskud, hvis størrelse aftales individuelt alt efter ejerens egen økonomiske formåen. For at gå ind i sager af denne karakter stiller Dyrenes Beskyttelse den betingelse, at dyrene af dyrevelfærdsmæssige grunde ikke må være i pension mere end tre måneder. Bliver de ikke afhentet af ejeren, og/eller bliver ejerens andel af betalingen for opholdet ikke betalt, overgår dyrene til Dyrenes Beskyttelse til viderefremmidling til nye ejere.

Den kontrakt, der underskrives i sidstnævnte tilfælde, kaldes populært kvindehjems-

kontrakten, fordi den blev lavet i samarbejde med et kvindehjem for to år siden. På kvindehjem er der ingen mulighed for at have kæledyr med sig, og ganske ofte er de kvinder, der frekventerer sådanne hjem, stillet økonomisk meget dårligt.

Det er Dyrenes Beskyttelses erfaring, at der er en nøje sammenhæng mellem folks psykiske og sociale tilstand og antallet af dyreværnssager. Således viser de registrerin-

100 sager hver måned

Antallet af dyreværnssager er stigende. I 2009 havde Dyrenes Beskyttelse 1.133 dyreværnssager, altså sager, hvor Dyrenes Beskyttelse går ind og overtager dyret og søger ny ejer til det. I 2010 var dette tal steget til 1.199. Knap en fjerdedel af sagerne skyldes social eller psykisk ustabilitet.

Fra 1. august 2011 kan man døgnet rundt ringe til Dyrenes Vagtcentral på 1812. Her kan man få kvalificeret vejledning om alle spørgsmål vedrørende dyr i nød.

Dyrenes Beskyttelse anbefaler deres pensioner og internater, hvis familiemedlemmer eller andre ikke kan passe kæledyret.



6 Dyreværnschef Jens Svenningsen fra Dyrenes Beskyttelse er rystet over, at der mangler klare retningslinjer

ger, de frivillige kredsformænd foretager, efter at de enkelte sager er afsluttede, at 22,4 pct. af sagerne har en social eller en psykisk baggrund.

Ca. 20 gange om året er Dyrenes Beskyttelse involveret i meget voldsomme sager med rigtig mange dyr, hvor både ejeren og dyrene lever under særdeles uhumske forhold. Oftest ender disse sager med, at ejeren bliver indlagt på et psykiatrisk hospital og dyrene bliver fjernet.

Mange opringninger

Dyrenes Beskyttelse påpeger, at isolerede og ensomme mennesker har nøjagtigt det samme behov for ømhed og tryghed som alle andre. Og eftersom de er socialt isolerede, anskaffer de sig ofte et kæledyr eller to. I langt de fleste tilfælde har dyrene et fint liv, men undertiden går det galt.

"Der er hos nogle mennesker ligesom ikke nogen stopklods til at sørge for, at de ikke anskaffer sig flere dyr, end de magter at passe. Det virker som om, de tænker, at når et dyr giver noget ømhed, giver 100 dyr måske 100 gange så megen ømhed," siger Jens Svenningsen.

Dyrenes Beskyttelse får mange opringninger fra sindslidende, pårørende til sindslidende eller medarbejdere i sundhedsvæsenet. De spørger, hvad de skal gøre med kæledyret, når den psykisk syge skal indlægges. I første omgang anbefaler Dyrenes Beskyttelse sine pensioner og internater, hvis mulighederne for at et familiemedlem eller andre kan passe dyret er udtømt. Har ejeren ikke råd til pensionat, er der to muligheder: Kvindehjemskontrakten eller at dyret overdrages til Dyrenes Beskyttelse som en dyreværns sag.

"Men spørgsmålet om pasning af kæledyr under ejerens fravær er ikke formaliseret. Vores organisation tæller 200 frivillige, som ofte tager imod disse opkald fra folk, der savner pasning af deres dyr, mens de er væk. Disse frivillige er meget forskellige og håndterer også sagerne forskelligt. Jeg så gerne en ensretning af dette område, en formalisering, hvor vi med loven i hånden kunne agere ensartet fra sag til sag," siger Jens Svenningsen, der gerne ser et samarbejde med Landsforeningen SIND om lobbyarbejdet over for socialministeren.



Det mener SIND

Landsformand Knud Krisensen siger:

At have en relation til et kæledyr betyder rigtig meget for mange sindslidende.

Der skal ikke kun tages højde for problemet af hensyn til dyret, men også af hensyn til dyrets ejer. Derfor er det også vigtigt, at personalet er opmærksom på problemet ved en akut indlæggelse, så der kan tages vare på kæledyret allerede fra et tidligt tidspunkt.

SIND er helt enig i, at der bør laves en formalisering på området og medvirker gerne i samarbejdet omkring dette.

/Anne-Sofie Thomsen

(Foto: Dyrenes Beskyttelse)



"Der er ingen fast procedure, og det er tilfældigt, om nogen ringer til os angående et efterladt kæledyr," siger Jens Svenningsen, dyreværnschef for Dyrenes Beskyttelse.

(Foto: Dyrenes Beskyttelse)



Hunden Tulle kom i forbindelse med en dyreværns sag til et af Dyrenes Beskyttelses internater. Tulle var meget udsultet, men kom ovenpå igen.

FAKTA

Ring 1812

Fra 1. august 2011 blev det lettere at kontakte Dyrenes Beskyttelse. Her så Dyrenes Vagtcentral dagens lys. Det er en alarmtelefon med nummeret 1812, der har kyndig bemanning døgnet rundt. Finder man et tilskadekommet dyr i naturen, eller drejer det sig om hjemmeplejen, der ringer om pasning af kæledyret, mens ejeren er indlagt, kan man få professionel vejledning døgnet rundt alle ugens dage. Jens Svenningsen understreger, at han regner med, at Falck, hvis dyreservice Dyrenes Beskyttelse betaler, vil gå fra 16.000 årlige køreture med tilskadekomne dyr til 6.000 årlige køreture, fordi den, der ringer, i mange tilfælde selv vil kunne tage affære. Han forventer ca. 100.000 opkald om året på 1812 – et nummer psykisk syge og pårørende også vil få gavn af i forbindelse med pasning af kæledyr.

Ny teknik hjælper travle rådgivere

SIND kan bedre holde trit med den accelererende efterspørgsel på hjælp og rådgivning via et nyt telefonsystem, der knytter de danske byer tættere sammen

Flere opringninger om tungere problemer. Sådan oplever ansatte og frivillige, der hjælper andre, udviklingen i henvendelserne til SINDs rådgivning og tilbud. Derfor har pengene til et nyt fælles telefonsystem været givet godt ud, viser de første måneders erfaringer.

Systemet, der er SINDs første skridt på vejen mod en landsdækkende telefonrådgivning, gør Danmark mindre. Tidligere sad rådgiverne typisk ved hver deres telefon i hver deres by. Med det nye system er det muligt at trække på ansatte og frivillige kolleger i andre dele af Danmark. Fx ved travlhed eller ved behov for særlig ekspertise kan telefonerne nu stilles videre til rette vedkommende. Aarhus og Odense var ved bladets deadline koblet på systemet. Flere byer følger hen over sensommeren, hvor antallet af brugere ventes at nå op på en halv snes ansatte og flere end 60 uddannede frivillige. Dertil kommer SINDs øvrige lokale rådgivninger, primært udenfor de større danske byer.

"Vi er nødt til at blive mere effektive, fordi antallet af medarbejdere og frivillige ikke stiger lige så hurtigt som omfanget af henvendelser. Foreløbig er vi glade for, at teknikken har vist sig at fungere fint uden børnesygdomme. Så kan vi trygt tage tilløb til næste skridt uden risiko for, at mennesker med akutte behov falder ud af systemet," siger Karen Thomsen, Odense. Hun er medlem af SINDs Forretningsudvalg og frivillig projektleder for den landsdækkende telefonrådgivning med et budget på flere hundrede tusinde kr.

Åbent 60 timer om ugen

I dag går vejen til telefonisk hjælp fra SIND via mange forskellige telefonnum-

Både børn og voksne ringer til SINDs rådgivninger.



re og byer. Målet er, at knytte rådgivningerne så tæt sammen, at åbningstiden kan udvides og ventetiden sænkes.

"Vi arbejder intenst på at skaffe penge og opbakning, så den landsdækkende rådgivning kan komme hurtigt fra start. Vi ønsker at kunne tilbyde kvalificeret hjælp kl. 11 til 22 på alle hverdage samt søndage kl. 17 til 22. Foreløbig er reaktionerne positive, så jeg er bestemt optimist," siger Karen Thomsen.

Økonomien, SIND arbejder på at skaffe, skal sikre kvalificeret hjælp i de ekstra timer, åbningstiden udvides med. Gennem de 60 timer, rådgivningen får åbent, vil bemanningen variere i takt med travlheden. Som minimum vil mindst en af rådgiverne altid være ansatte med en relevant

uddannelse. Fx som psykolog eller socialrådgiver. Dertil kommer frivillige, der udover livserfaring har gennemført et internt uddannelsesforløb i SIND og løbende deltager i supervision.

SINDs hovedbestyrelse vurderer til efteråret, hvor hurtigt næste skridt kan tages. /hhj

Ny stemme i telefonen

Landsforeningen SIND har henover sommeren fået ny medarbejder på sekretariatet. Anne-Lisa Bygsø, 58, er nu den første stemme i røret, når telefonen ringer hos SIND. Hun afløser Karin Karlin, som efter mange år i forkontoret har valgt at forlade arbejdsmarkedet for fuldt ud at hellige sig fritid og familiehygge.

Ny kampagne flytter holdninger

En lang række foreninger og myndigheder samarbejder de næste fem år om at reducere tabuer om psykisk sygdom blandt alle danskere

Det skal være lettere at tale åbent om psykisk sygdom. Både for pårørende, for professionelle, for de, som er eller har været syge, og for alle andre. Sådan er ambitionen bag et storstilet fælles projekt, som næsten alle danskere støder på de næste fem år. Selve kampagneindsatsen går i luften i september.

Bag initiativet står en lang række myndigheder og foreninger, herunder Landsforeningen SIND, der deltager via Det Sociale Netværk.

Med bred opbakning og et budget på flere mio. kr. kan kampagnen nå ud i alle medier og miljøer i Danmark. Medieomtale, markedsføring, Facebook og lokale aktiviteter er blot nogle

af initiativerne, kampagnen omfatter. Forventningen er derfor, at initiativerne vil løfte vidensniveauet blandt alle danskere.

"Mangel på viden er et problem for både de syge og for deres omgivelser. Hvis man er usikker på andres reaktioner, taler man sjældent om problemer eller finder løsninger. Det vil vi gerne ændre," siger projektlederen for kampagnen, Johanne Bratbo, Komiteen for Sundhedsoplysning.

Læs mere om projektet på den midlertidige hjemmeside www.afstigmatisering.dk, der afløses af kampagnesitet www.en-af-os.dk den 1. september 2011. /hhj



Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom!

Cand. psykisk sårbar

Bare fordi man er ung og psykisk sårbar, skal man ikke afskæres muligheden for at uddanne sig. Det var et af budskaberne, da SIND Ungdom i sommer afholdt informationsmøde om en ny treårig kunst- og kulturuddannelse for unge med særlige behov

AF RASMUS DAMKJÆR

Ofte er gymnasier og universiteter slet ikke gearede til at tage sig ordentligt af psykisk sårbare unge, men det betyder ikke, at uddannelse er lukket land. Anita Jensen er initiativtager til GAIA Akademi i København, som er en særligt tilrettelagt ungdomsuddannelse inden for kunst og kultur.

"Som psykisk sårbar kan det være svært at eksistere i uddannelsessystemet, og her er denne uddannelse et godt alternativ," siger hun.

Anita Jensen er selv kunstuddannet, og hun har i 12 år arbejdet i London som projektleder og medstifter af et galleri for psykisk sårbare kunstnere.

Helt ny uddannelse

GAIA Akademi er primært til unge, der er berettiget til uddannelse inden for STU-programmet. Men uddannelsen er også åben for optagelse af unge via kommunal visitation.

Den nye uddannelse så dagens lys i Randers i august 2010. Anita Jensen leder projektet med også at få uddannelsen op at køre i København. Efter planen begynder første hold januar 2012.

"Sidste år begyndte syv elever i Randers. Det er en passende holdstørrelse, for på den måde dækker man bedst de enkeltes behov. Vi regner med at kunne oprette et lignende hold til januar i København," siger hun.

For at blive visiteret til uddannelsen skal man være under 25 år, og så skal man have en interesse i og erfaring med kunst. Erfaringen kan bestå i for eksempel at have deltaget i SIND Ungdoms kreative værksted hver anden tirsdag eller noget tilsvarende. Det er i sidste ende kommunen, der beslutter, om den unge opfylder kravene.

Både socialt og fagligt formål

Uddannelsen træner de unge i forskellige grundlæggende discipliner som tegning og grafik samt design af hjemmesider. Men Anita Jensen understreger, at uddannelsen også har et socialt formål.



"Udover at de unge skal lære at udtrykke sig kunstnerisk, har uddannelsen også den sidegevinst, at de indgår i et socialt fællesskab og på den måde udvikler sig selv, og det er vigtigt for unge med særlige behov," siger hun.

Spring ud i det

Lige nu leder Anita Jensen og kollegerne i GAIA Akademi efter egnede lokaler i København. Planen er at ansætte en lærer og en pædagog. Indtil videre er målet, at et enkelt hold på syv studerende begynder til januar, men hvis søgningen er større, vil Anita Jensen overveje muligheden for flere hold eller en udvælgelsesproces. Under alle omstændigheder er det en god idé at komme i gang med at søge hurtigt.

"Mit bedste råd er, at hvis man er interesseret, så skal man bare springe ud i det. Første step er at kontakte sin UU-vejleder for at ansøge om at blive visiteret," siger Anita Jensen.

Hvis du er interesseret i at høre mere om uddannelsen, er du velkommen til at kontakte Anita Jensen på e-mail: Anita.Jensen@randers.dk

FAKTA

STU: Vejen til uddannelse

STU står for "Særligt Tilrettelagt Undervisning", og den giver unge med særlige behov mulighed for at uddanne sig som følge af en lov vedtaget af Folketinget den 1. juni 2007. Det er kommunens beslutning, om eleven kan få bevilget uddannelse.

Unge, der ikke er i stand til at gennemføre anden ungdomsuddannelse, får dermed ret til tre års uddannelse tilrettelagt efter deres individuelle behov og interesser.

Formålet med uddannelsen er at give den unge personlige, sociale og faglige kompetencer til et selvstændigt og aktivt liv – på arbejdsmarkedet, i fritiden og i familien.

Her er proceduren, hvis du er interesseret i at søge ind på en ungdomsuddannelse:

- Begynd med at kontakte den lokale afdeling af Ungdommens Uddannelsesvejledning (UU).
- UU afklarer, om du er i stand til at gennemføre anden ungdomsuddannelse.
- Kommunen skal godkende, at du er berettiget til uddannelsen.
- UU tilrettelægger sammen med dig og eventuelt dine forældre et forløb, der skal afklare dine interesser, særlige færdigheder og behov.
- Forløbet kan vare op til 12 uger.
- UU udarbejder sammen med dig/dine forældre en uddannelsesplan, der er tilpasset dine behov og interesser.
- Kommunen skal godkende din uddannelsesplan.

En misforståelse, der kan koste menneskeliv

Stop et katastrofalt politisk fejltrin! Sådan lyder advarslen mod at lade Gentofte og Gladsaxe overtage distriktspsykiatrien som et led i et frikommuneforsøg

AF KIRSTEN ELISE HOVE, formand for Psykiatريفoreningernes Fællesråd i Region Hovedstaden, og KRISTEN KISTRUP, Dansk Selskab for Distriktspsykiatri og Centerchef, Psykiatrisk Center Frederiksberg

Gentofte og Gladsaxe ønsker i et frikommuneforsøg at overtage distriktspsykiatrien fra Region Hovedstadens Psykiatri. Kommunerne ønsker at skabe bedre sammenhæng for patienter med psykisk sygdom. Tiltaget vil få den stik modsatte effekt. Vi opfordrer politikere i kommunerne og i Folketinget til at vise ansvarlighed – og stoppe initiativet.

Kommunerne vil give borgere med ADHD, OCD, spiseforstyrrelse, angst og dobbeltdiagnoser (misbrug) en bedre indsats. Problemet er bare, at distriktspsykiatrien nu bruges af borgere med skizofreni, manio-depressive lidelse eller personlighedsforstyrrelse.

Kommunerne kommer derfor til at bruge ressourcer til en helt anden målgruppe end den, ressourcerne er afsat til. Det kan ingen være tjent med. At glemme de meget mere komplekse sygdomme som skizofreni, manio-depressive lidelse eller personlighedsforstyrrelse til fordel for de

lettere psykiske lidelser som ADHD, angst og spiseforstyrrelser, er en misforståelse, der kan kræve liv.

Tæt dialog

Vi ved, at flest selvmord begås i de første døgn efter en udskrivning, hvor patientens behov for intensiv støtte er størst. Det er derfor altafgørende, at der er en tæt dialog og samarbejde mellem sengeafsnittene og distriktspsykiatrien

om den enkelte patient. Derfor er den nuværende opgavefordeling – hvor regionerne tager sig af den psykiatriske behandling og kommunerne af de sociale opgaver – den rigtige!

Distriktspsykiatrien har gennem 40 år været krumtappen i den ambulante medicinske, terapeutiske og opsøgende psykiatriske behandling og rehabilitering. Den er garant for sammenhæng

mellem den sundhedsfaglige indsats under og efter indlæggelse.

Forfejlet udflytning

Som bruger- og pårørendeorganisation og som læge i psykiatrien må vi advare om, at hvis distriktspsykiatrien tages ud af helheden, forsvinder borgerens retssikkerhed til den samlede psykiatriske behandling. Borgerens psykiatriske behandling falder mellem to stole. Vi mener, at det er afgørende, at Region Hovedstaden har det samlede behandlingsansvar. Så kan regionen holdes fast på sit ansvar – også hvis det svigter. Kommunerne kan heller ikke sikre det nødvendige faglige og forskningsmæssige miljø eller efteruddannelse af læger og sygeplejersker.

En udflytning af distriktspsykiatrien til kommunerne er forfejlet, uigennemtænkt, ulogisk og vil have uoverskuelige konsekvenser for alvorligt syge mennesker. Stop det.



Visioner på dagsordenen

Over hele Danmark er psykiatrien præget af højt tempo og fuldt fokus på at få den nærmeste fremtid til at fungere. Men der skal også være tid til de langsigtede visioner. I Region Hovedstaden, hvor politikere og foreninger netop sammen har givet bolden op, håber man, at flere regioner følger efter

AF KIRSTEN ELISE HOVE, formand for Psykiatريفoreningernes Fællesråd i Region Hovedstaden

I Dialogforum Psykiatri har Fællesrådet sammen med regionsrådspolitikerne arbejdet med visioner. Det har været spændende. Vi vurderer, at det er lykket os at få en del af vores mærkesager igennem. Nu fremgår det tydeligt, at rehabilitering er en del af regionens opgaver, og at behandling både består af den medicinske, den terapeutiske og den psykosociale indsats. Patientens egne ressourcer og recovery-proces står i centrum, idet psykisk sygdom i mange tilfælde kan helbredes helt eller delvist, og livskvaliteten for mennesker med psykisk sygdom kan øges.

Fællesrådet har understreget, at de gode visioner ikke gør det alene. Der skal ressourcer til.

Vi oplever helt uacceptable besparelser af ansatte og sengepladser, der modvirker realisering af visionerne.

Visioner for fremtidens psykiatri 2020

Resultatet af dialogen – som kan læses i fuld ordlyd på www.psykiatri-regionh.dk fastslår bl.a., at visionerne for fremtidens psykiatri er:

- en psykiatri med patienten i centrum
- baseret på recovery, netværksinddragelse og rehabilitering
- en psykiatri med en bred vifte af behandlingstilbud
- baseret på let adgang til udredning og behandling
- fokuseret på forebyggelse, ambulante og opsøgende indsats
- kendetegnet ved sammenhængende forløb og samarbejde på tværs
- en psykiatri, hvor tvang minimeres
- en psykiatri med kompetente og engagerede medarbejdere
- en psykiatri i stimulerende fysiske rammer
- fokuseret på forskning, udvikling og fornyelse.



§§ Juridisk brevkasse

Når SIND fungerer som bisidder og rådgiver eller arbejder med bladet, får vi med jævne mellemrum spørgsmål af juridisk karakter. Nogle af spørgsmålene, som måske kan have

stor almen interesse for bladets læsere, omtaler vi her.

SIND er medudgiver af "Håndbog for psykiatrisbrugere og pårørende – kend dine ret-

tigheder." 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./

Bankers forskelsbehandling kan være ulovlig

Nogle banker giver personer under værgemål lavere indlånsrente end andre kunder. Det kan ifølge justitsministeren være i strid med bekendtgørelse om god skik for finansielle virksomheder

AF KNUD KRISTENSEN

? Ifølge Politiken har nogle banker givet personer under værgemål lavere indlånsrente end andre. Kan det være lovligt?

I Ifølge et svar fra justitsministeren til formanden for Danske Handicaporganisationer Stig Langvad vil det være i strid med bekendtgørelse nr. 965 af 30. september 2009 om god skik for finansielle virksomheder, hvis banker laver særlige regler for at benytte banken og dens ydelser i forhold til handicappede personer – hvis det alene er begrundet i personens handicap.

Derimod vil det kunne være lovligt, hvis den særlige rente er begrundet i, at der er særlige krav til forvaltningen af midler tilhørende personer under værgemål.

Justitsministeren oplyser i brevet til Stig Langvad, at han selv blev meget overrasket over at høre, at personer under værgemål skulle få lavere renter, udelukkende fordi de er forpligtet til at have deres formue i en forvaltningsafdeling.

Justitsministeren har bedt Civilstyrelsen om at undersøge forvaltningsafdelingernes praksis for at klarlægge hvorvidt – og i givet fald i hvilket omfang – forvaltningsafdelingerne fører en diskriminerende politik overfor personer under værgemål.

Når resultatet af undersøgelsen foreligger, vil ministeren tage stilling til, om der er behov for initiativer på området.

Problemet er, at personer under værgemål med en formue over kr. 75.000 skal have sine

midler bestyret i en forvaltningsafdeling knyttet til et pengeinstitut, som justitsministeren har godkendt.

Det er værgen, der bestemmer, i hvilken forvaltningsafdeling midlerne skal bestyres.

Er man værgen (eller under værgemål), er der altså al mulig grund til at undersøge, om pengene er anbragt på bedst mulige vilkår.

Er de ikke det, bør værgen søge midlerne overført til bestyrelse i en anden forvaltningsafdeling.

Dette kan ske med tre måneders varsel.

» Det er ulovligt at give lavere renter blot med den begrundelse, at kunden er handicappet

Skånejob og flytning til anden kommune

Har du skånejob og flytter til en anden kommune, så skal du huske at få den nye kommune til at tage stilling til dit skånejob – inden du flytter

AF KNUD KRISTENSEN

? Jeg er partsrepræsentant for en borger, som efter flere års kamp nu endelig får den bostøtte, hun har brug for. Da hendes kommune ikke selv har et egnet sted, flyttede den pågældende til et regionalt botilbud i en kommune i nærheden.

Nu har den tidligere kommune meddelt, at bevillingen af skånejob er stoppet med virkning fra flyttetidspunktet. Borgeren henvises til at henvende sig til jobcenteret i den nye kommune og søge om bevilling af skånejob.

Både arbejdspladsen (der er beliggende i den tidligere kommune) og borgeren er indstillet på at fortsætte skånejobbet.

Kan dette være rigtigt?

I Det er korrekt, at det er den nye kommune, som skal tage stilling til, om en borger er berettiget til et job med løntilskud, og om et eksisterende job kan fortsætte uændret.

Det er derfor vigtigt, at man – hvis man planlægger at flytte til en anden kommune – får den nye kommune til at tage stilling til ens skånejob.

Siger den nye kommune nej, så kan det for nogle være så afgørende, at man vælger at blive boende, eller man vil måske klage over den nye kommunes afgørelse, inden man tager endelig stilling til en flytning.

Den gamle kommune har pligt til at vejlede borgerne om sådanne væsentlige forhold.

I denne sag har kommunen ikke levet op til sin vejledningsforpligtigelse. Det er naturligvis ikke i orden blot at vente til borgeren er flyttet, og så stoppe bevillingen.

Hvis den borger, du er partsrepræsentant for, får et tab – fx fordi skånejobbet har været stoppet i en periode – så vil den gamle kommune kunne være erstatningsansvarlig.

» Hvis du har skånejob og skal flytte til en ny kommune, så skal den nye kommune godkende dit skånejob

Mange nye aktiviteter

Med egne lokaler og hjælp fra foreløbig 20 flittige frivillige er SIND Ungdom nået langt på kort tid

AF TINA BLICHER

Aktiviteterne er væltet frem, siden SIND Ungdom åbnede op for lokalerne i Sølvgade i marts i år. Til efteråret holder SIND Ungdom i gennemsnit aktiviteter for unge psykisk sårbare og pårørende fire gange om ugen. Her er der altså mulighed for at komme og møde andre unge, hygge og udfolde sig fysisk eller kreativt.

Efteråret vil bugne af muligheder for enhver smag.

Udover de fast planlagte aktiviteter vil der også blive budt på enkeltstående arrangementer. Eksempelvis Zulu Sommerbio, Grøn Koncert og en vandretur.

Visionen er, at SIND Ungdoms tilbud skal være tilgængelige i hele landet. "Det, jeg glæder mig mest til nu, er, at konsolidere det, vi har opbygget og at udbrede SIND Ungdom, så unge i resten af landet også kommer til at nyde godt af vores tilbud," siger Lasse Rosenkjær Andersen, formand for SIND Ungdom.

Unge hjælper unge

Over 20 unge arbejder nu frivilligt med at lave aktiviteter for SIND Ungdom. "De frivillige afsætter tid i en ellers travl hverdag til at hjælpe de psykisk sårbare med at få deres ungdom tilbage. Uden dem kunne det her ikke lade sig

gøre," siger Lasse. De frivillige er enten unge, der selv er eller har været psykisk sårbare, unge pårørende eller unge, som bare gerne vil hjælpe andre og ikke har nogen særlig tilknytning til psykisk sårbarhed.

"Det er dog kun muligt at holde aktivitetsniveauet og skabe flere tilbud, så længe vores koordinator og bestyrelse kan følge med," siger Lasse. SIND Ungdom har haft en koordinator ansat 20 timer om ugen siden april i år, som blandt andet koordinerer det frivillige arbejde, rekrutterer og laver PR for SIND Ungdoms tilbud.

Det er en lettelse at komme her

Hygge, fællesspisning og kreativt værksted er blot nogle af aktiviteterne hos SIND Ungdom

AF TINA BLICHER

"Du må ikke sige det, du må ikke sige det... Du er ikke fra Fyn. Ikke fra Nordjylland. Du er fra Midtjylland. Er du fra Aarhus?"

Ved denne klubaften hos SIND Ungdom bliver der gættet dialekter. Snakken summer afsted blandt de ti unge, der sidder henslængt i sofaer og sækkestole. Ude fra køkkenet spreder duften af basilikum og hvidløg sig. Her er fem andre unge i gang med at lave frikadeller med tzatziki. Det er den ret, vi er blevet enige om i dag.

"Det er rart, at her er så åbent for folk med psykiske problemer af enhver art," siger Peter, som er kommet trofast i klubben de sidste fem uger: "Vi har nogle interessante samtaler om psykiske pro-

blemer, og her er folk forberedte på, at man ikke altid har så meget overskud. Og så er der altid en frivillig at gribe fat i, hvis man har brug for det. Det er en lettelse at komme her."

Klubaftenen omfatter også en tur rundt i Kongens Have, hvor mange emner bliver vendt.

"Hvordan henvender man sig til en sød pige, som sidder i parken?" taler vi om. Ingen har desværre en universalløsning på det problem.

Vi ligner alle de andre flokke af unge, der har slået sig ned på græsset i dag.

Klubben har åbent hver onsdag kl. 15-21 i Sølvgade 34.

Nogle dage senere er kreativt værksted åbent: "Wauw, hvor er den flot!" En pige viser en trøje frem, hun er ved at strikke. Pensler, stof, symaskine og decoupageklip fylder bordet. Ditte-Maria har lavet kaffe og sat småkager, frugt og grønt frem til de fire fremmødte piger. En af de faste aktiviteter hos SIND Ungdom er det kreative værksted.

"Man kan bruge det kreative værksted til endelig at få ordnet projekter, der har været på ens to-do-liste længe," siger Julie. "Eller som en hyggelig måde at få indhold i hverdagen," tilføjer Martina. Pigerne har blandt andet brugt timerne i værkstedet til at forskønne SIND Ungdoms lokaler. Nye so-

fapuder og et gardin pryder nu kælderrummene.

Snakken om ret, vrang og patentstrik blander sig med tonerne af Kings of Convenience, som flyder fredfyldt ud af højttalerne. "Vi taler om alt muligt," siger Julie. "Lige fra hverdagsting som vejret til mere alvorlige emner som diagnoser. Det vigtigste er, at det er hyggeligt at være her."

Det kreative værksted er åbent tirsdage i lige uger kl. 16-18 i Sølvgade 34.

Læs mere på sindungdom.dk under aktiviteter.

Det kreative værksted er en hyggelig måde at få indhold i hverdagen på.



(Foto: Willy Hundborg)



(Foto: Willy Hundborg)



SIND Ungdom

Aktiviteter 2011

SIND Ungdom aktiviteter august/september 2011

www.sindungdom.dk

ungdom@sind.dk



Vi har ikke nogen fast træffetid, men træffes efter aftale. Du er altid velkommen til at kontakte os.

Vi tager forbehold for ændringer i programmet. Tjek sindungdom.dk under aktiviteter for en altid opdateret oversigt.

AUGUST

1. Meditation og healing kl. 19-21.30 i Sølvgade 34
2. Skuespilteknik kl. 20-23 hos Kristina, tilmelding nødvendig
3. Klubaften kl. 15-21 i Sølvgade 34
4. Skriveværksted kl. 20-22 hos Kristina, tilmelding nødvendig
9. Kreativt værksted kl. 16-18 i Sølvgade 34
9. Skuespilteknik kl. 20-23 hos Kristina, tilmelding nødvendig
10. Klubaften kl. 15-21 i Sølvgade 34
11. ACT OUT, drama kl. 20-22 i Kulturhuset Islands Brygge
12. Musik og bevægelse kl. 19-21 i Sølvgade 34
16. Skuespilteknik kl. 20-23 hos Kristina, tilmelding nødvendig
17. Klubaften kl. 15-21 i Sølvgade 34
18. Skriveværksted kl. 20-22 hos Kristina, tilmelding nødvendig
23. Skuespilteknik kl. 20-23 hos Kristina, tilmelding nødvendig
23. Kreativt værksted kl. 16-18 i Sølvgade 34
24. Klubaften kl. 15-21 i Sølvgade 34
25. ACT OUT, drama kl. 20-22 i Kulturhuset Islands Brygge
30. Skuespilteknik kl. 20-23 hos Kristina, tilmelding nødvendig
31. Klubaften kl. 15-21 i Sølvgade 34

SEPTEMBER

1. Skriveværksted kl. 20-22 hos Kristina, tilmelding nødvendig
5. Meditation og healing kl. 19-21.30 i Sølvgade 34
6. Kreativt værksted kl. 16-18 i Sølvgade 34
6. Skuespilteknik kl. 20-23 hos Kristina, tilmelding nødvendig
7. Klubaften kl. 15-21 i Sølvgade 34
8. ACT OUT, drama kl. 20-22 i Kulturhuset Islands Brygge
13. Skuespilteknik kl. 20-23 hos Kristina, tilmelding nødvendig
14. Klubaften kl. 15-21 i Sølvgade 34
15. Skriveværksted kl. 20-22 hos Kristina, tilmelding nødvendig
20. Skuespilteknik kl. 20-23 hos Kristina, tilmelding nødvendig
20. Kreativt værksted kl. 16-18 i Sølvgade 34
21. Klubaften kl. 15-21 i Sølvgade 34
22. ACT OUT, drama kl. 20-22 i Kulturhuset Islands Brygge
23. Musik og bevægelse kl. 19-21 i Sølvgade 34
27. Skuespilteknik kl. 20-23 hos Kristina, tilmelding nødvendig
28. Klubaften kl. 15-21 i Sølvgade 34
29. Skriveværksted kl. 20-22 hos Kristina, tilmelding nødvendig

Få besked om kommende aktiviteter

Skt. Hans-fest og sommerlejr er blandt de arrangementer, vi holder ud over de faste aktiviteter. Tilmeld dig vores nyhedsbrev på sindungdom.dk. Så får du hver uge en opdateret oversigt over de kommende dages aktiviteter.

SKRIVEVÆRKSTED

I hyggelige hjemlige omgivelser arbejder vi i skriveværkstedet med at udforme vores egen litteratur i form af digte, noveller, monologer og artikler, alt efter hvad der rører sig i dig, og hvad du har lyst til at arbejde med. Vi arbejder med din personlige fortælling, der hvor du har lyst til at tage fat.

Tilmelding nødvendig til Kristina på 2335 4331 eller på teater@sindungdom.dk

SKUESPILTEKNIK

Skuespilteknik henvender sig først og fremmest til dig, som gerne vil udvikle dig og arbejde med dig selv. De ting, du lærer, kan du bruge til alt lige fra at spille bedre teater, til at oplæse egne digte, monologer eller fremføre andres litteratur, holde foredrag, gå til eksamen eller noget helt andet. Vi tager udgangspunkt i dig og dine personlige mål. Der er tale om soloundervisning.

Tilmelding nødvendig til Kristina på 2335 4331 eller på teater@sindungdom.dk

MUSIK OG BEVÆGELSE

Vi arrangerer sangaftener med alt lige fra Mantrasange til Medina, rytmer lige fra skraldejam til bodypercussion og dans af forskellig art fra Flamenco til "livets fem rytmer". Kort sagt: Her kan du møde lidt af hvert, og det bliver helt sikkert ikke kedeligt.

KREATIVT VÆRKSTED

Kom og mal, tegn, klip/klistr og sy eller tag dit eget kreative projekt med. Målet er at få en hyggelig eftermiddag, hvor de fremmødte har mulighed for at udtrykke sig kreativt. Alle må byde ind med deres forslag til en "tema-måned" eller idéer til kreative aktiviteter, vi kan lave, og både nybegyndere og kunstneriske genier er velkomne.

MEDITATION OG HEALING

Vil du have mere positiv energi i din hverdag? Så er Meditation og Healing måske noget for dig! Lær gennem meditation at tømme din hjerne for tanker i stedet for at lade din bevidsthed flyve fra tanke til tanke. Eller udforsk den afslappende og afstressende 2500 år gamle japanske healingteknik Reiki.

ACT OUT

Har du en lille skuespiller inde i maven eller lyst til at bruge din fantasi, din krop og din stemme i trygge omgivelser, så er ACT OUT måske noget for dig. Du vil både kunne lære at improvisere og arbejde med replikker gennem forskellige skuespilteknikker. Lige nu arbejder vi med at udforme et lille stykke med henblik på at vise nogle scener i SIND Ungdoms lokaler i Sølvgade.

Energiske ideer til (næsten) alle læsere



Forkæl dig selv. Sådan er opfordringen i dette uhøjtidelige sensommertema fra redaktionen til næsten alle SIND-bladets læsere, der jo navnlig tæller mange ansatte, frivillige, pårørende og patienter indenfor psykiatrien. Temaet er dog ikke opskriften på en mirakelkur, hvis man er alvorligt syg, og slet ikke et alternativ til profes-

sionel hjælp, hvis man har brug for det. For alle andre er redaktionens ambition at inspirere til at opsøge situationer og vaner, som motionerer smilerynkerne og giver ny energi. Det kan alle få brug for.

På de følgende sider følger blot nogle af mulighederne for ny energi: Motion, musik, maleri, mindfulness og motivation for ryge-

stop samt metoder, som det psykisk sårbare folketingsmedlem Anne Marie Geisler Andersen har positive erfaringer med. Der er mange andre muligheder, som redaktionen opfordrer læserne til at gå på opdagelse i.

God fornøjelse.

Gør som en topdirektør: Forkæl dig selv

I USA fokuserer flere og flere erhvervsledere på, hvordan de løbende kan følge og forbedre deres personlige energi, såvel fysisk som psykisk, og overkomme mere. Tankegangen, der nu også er på vej til det danske erhvervsliv, rummer god inspiration for alle, der kan bruge ekstra energi i hverdagen

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Topchefer og ledere fra en række internationale koncerner oplever, at de kan overkomme mere, hvis de er opmærksomme på krop og humør samt plads til pauser og smil i hverdagen. Det påpeger det ansete amerikanske tidsskrift Harvard Business Review, der kloden rundt har inspireret mange virksomheder til at ændre vaner og kulturer.

Navnlig USA er et af de lande, hvor virksomhedernes ledende medarbejdere ofte arbejder mange timer med mange opgaver og masser af afbrydelser. Både på kontoret og på mobiltelefonen, der typisk også kommer med hjem.

Presset, de oplever, når krav, forventninger og fokus på noget bestemt fylder næsten hele døgnet, behøver man ikke være amerikaner og slet ikke direktør for at kende til. Alle kan komme i situationer, hvor udfordringer i arbejds-, familie- eller følelseslivet dræner ressourcerne.

"Man skal huske at skabe plads til situationer, hvor man kan forkæle krop og tanker," siger Sascha Amarasinha.



I USA er tempoet højt, fordi den kultur som regel skaber gode resultater for arbejdspladsen. Men ifølge Harvard Business Review kan der både økonomisk og menneskeligt være bedre logik i at gear ned. Det viser erfaringer fra rådgivning af en lang række ledere, der har ændret vaner.

I stedet for at buldre løs i konstant højt tempo er de fx opmærksomme på kroppens signaler, på pauser og på at skabe situationer, hvor de enten holder 100 pct. fri eller har afsat tid til at være 100 pct. koncentrerede om en vigtig opgave. Positiv tænkning, fx ved at huske at anerkende og rose menneskene omkring sig, er også et af de mange redskaber i den amerikanske værktøjskasse. Slutfacit er, at man når mere.

Genopladelige batterier

I Danmark stiger interessen for det, amerikanerne kalder Energy Management. Det mærker bl.a. Sascha Amarasinha, direktør for rådgivningsvirksomheden Respond, som ofte hjælper private og offentlige virksomheder med at ændre vaner.

"Mennesker, der engagerer sig meget, er uanset titel og uanset om udfordringerne er i arbejdslivet eller privatlivet ofte ildsjæle. Her er det vigtigt med viden og værktøjer, så man ikke brænder ud. Der vil altid være nogle betingelser, man ikke kan ændre, men der er også områder, man kan påvirke selv. Fx at huske at skabe plads til situationer, hvor man kan forkæle krop og tanker," siger hun.

Essensen af Energy Management er, at man bør være mere bevidst om at genoplade de indre batterier. Både kroppens, fx via søvn, sport og kost, de mentale, som bl.a. har godt af pauser, og de følelsesmæssige batterier.

"I pressede eller travle situationer gælder det om at undgå, man kun har sit fokus et sted i lange perioder. Forskning viser, mennesker sjældent kan koncentrere sig intenst i mere end 90 til 120 minutter af gangen. Derefter går tempoet ned. Især hvis man har forsømt søvn, kost, motion og oplevelser, der gør en glad. For topchefer betyder strøm på de indre batterier, at deres virksomheder tjener penge. For os andre er effekten, at vi undgår ubalance og får energi til at opnå det, vi gerne vil."

Alle kan komme i situationer, hvor udfordringer i arbejds-, familie- eller følelseslivet dræner ressourcerne.



Musik: Svingende skaberglæde

Musikalsk har popsangeren, violinisten og kirkesangeren, SIND-bladet har sat i stævne, ikke meget til fælles. Men de deler glæden ved at give ord og toner nyt liv

AF PIA FRYDENBERG

For adskillige professionelle musikere er psykisk sårbarhed en del af den menneskelige bagage, som har skabt afsættet for de ord og toner, tusinder lytter til. Men musik er ikke forbeholdt eliten. Mange henter energi, indsigt og inspiration i musik. Enten som lyttende eller udøvende. SIND-bladet har mødt tre, der aktivt bruger musikken.

Tidligere på året udsendte Søren Lau sin første CD, "Udsigt til Indsigt", på pladeselskabet Gateway Music. Nogle af numrene, som han også har præsenteret ved flere koncerter, er – som han siger – inspireret af egne hovedpiner.

Tonerne fra hans sange lyder i baggrunden, mens jeg spørger ind til tankerne bag teksterne:

"Jamen, mine tekster er faktisk tidsbilleder. De fortæller hver især, hvor jeg var lige på det tidspunkt sindsmæssigt og tankemæssigt. Fx da jeg skrev 'Livet er ikke en gåde' befandt jeg mig i et opslidende vadedsted, for jeg gik til psykolog, men oplevede ikke, at jeg kom nogen vegne med mig selv. Jeg var forvirret og skuffet, så jeg satte ord på mine følelser og tanker via denne sang – og DET hjalp mig".

Folkemusik

Mathilde er folkemusiker. Hun spiller violin og skriver selv melodier og sangtekster. Den verden fandt hun ud af kunne give hende et langt større overskud i hverdagen og et bredere smil

på læberne, når de tunge tanker igen maste sig på.

"Dét at tage med på et folkemusikstævne fyldt med en masse glade og spillende mennesker giver mig rigtig meget energi og glæde. Ja, man sover jo næsten ikke under hele stævnet, fordi musikken gør alle helt høje, men man føler sig slet ikke træt før bagefter. Og det er ikke kun selve musikken, som gør mig 'høj', men også samværet".

Kirkesang

For korsanger Heidi er det sociale ved sang og musik også en vigtig del af den musiske glæde. Hun nyder at stå side om side med sine kolleger i Frederiksborg Kammerkor og give den gas. "Det giver en tilfredsstillende følelse at få lov til at synge af sine lungers fulde kraft. At få strakt stemmen ordentligt ud og at få trukket vejret godt og grundigt igennem. Så har jeg mere overskud til at deale med andre tanker".

Positive forskningsresultater

Inge Nygaard Pedersen er professor mso. og PhD. ved Aalborg Universitet. Hun er desuden leder på Musikterapi-klinikken, der er en integreret institution mellem Aalborg Universitet og Aalborg Psykiatriske Sygehus.

"Min erfaring er, at rigtig mange psykisk syge mennesker har megen glæde af at lytte til musik," fortæller Inge Nygaard Pedersen. Hun

understreger dog, at psykisk syge mennesker kan være så syge, at de først skal have professionel bistand til at nå hen til det stadie, hvor vedkommende kan rumme at være i musikken og koncentrere sig om at lytte til den.

"Så er der også god mulighed for på egen hånd at bruge musikken til at opnå større ro, at være mere tilstede, og fx identificere sig med musikkens stemning, dynamik eller tekst og dermed føle sig genkendt og mødt. Der er lavet forskning i musikterapi med skizofrene og musikterapi med depressive psykisk syge mennesker med et positivt resultat, så musikterapi er en evidensbaseret behandlingsform".

Her finder du flere tilbud

Muligheder er der mange af. Her er blot nogle af eksemplerne. Søg evt. selv videre på biblioteket.

- www.soerenlau.dk
- www.musikterapi.auu.dk (musikterapeutuddannelsen, Ålborg univ.)
- www.klinikformusikterapi.dk (Inge Nygaard Pedersens klinik)

Mathilde har oplevet, at musikkens verden kan give hende større overskud.



FAKTA

Musikterapi

- Musikterapi er en behandlingsform bestående af musik og samtale i samspil. I musikterapi bruges musik til at nå terapeutiske mål.
- De overordnede mål er at skabe afklaring, forandring og udvikling for et menneske og at opretholde eller genetablere psykiske og fysiske færdigheder. De konkrete mål afhænger af den enkelte klient, og musikterapi-sessionerne tilrettelægges efter klientens behov og aktuelle situation.
- Musikken bruges via improvisation, musiklytning, brug af komponeret musik, sammenspil, sang og bevægelse eller leg med lyd.

Kilde: Musikterapeuterne.dk

Motion: Din krop vil elske dig for det

Alle ved, at motion er sundt, men vejene til personligt velvære er vidt forskellige. Mød sololøberen, idrætsforeningsformanden og SIND Ungdoms formand, der også har job i DAI som konsulent, inspirator og igangsætter. Målet er, at flere sindslidende finder vej til sporten

AF PIA FRYDENBERG

For mange af dem, som tager springet op af sofaen og ud i sportstøjet, er gevinsten ikke kun personligt velvære. De kommer også i godt selskab. Overalt i Danmark er det muligt at dyrke sport sammen med andre – også psykisk sårbare.

Nogle vælger dog at træne alene. Godt tøj, gode løbesko og en sti er det eneste, der skal til. En af sololøberne er Heidi, socialrådgiver og psykisk sårbar. Hun husker stadig overraskelsen efter, at hendes mand for nogle år siden overtalte hende til at tage med på en løbetur. Hjemme igen var det, der startede som en dårlig dag, blevet noget helt andet:

”Da jeg og manden så var kommet hjem igen, følte jeg en kæmpe lettelse indeni og en følelse af succes. Jeg klarede det sørme! Siden er det blevet til mange gode løbeture, også alene, og jeg er så stolt, når jeg fx klarer at gennemføre et kvindeløb eller lignende”.

Heidi ved med sig selv i dag, at hun ikke kan tillade sig at lade være, for bevægelsen og rytmen ved at løbe giver hende en klar kropslig fornemmelse og en følelse af at være stærk.

”Motion kan ikke erstatte min medicin, men den kan mindske mit behov for den”.

Formanden

På Nørrebro i København ligger idrætsforeningen Kæmperne af 1998 (IFK98) – et

sportstilbud til voksne psykisk sårbare. Engagementet hos Mathias, der er nyvalgt formand for Kæmperne, tog fart, da han på egen krop mærkede, hvad idræt betyder for humør og overskud.

”Efter sådan en aktiv dag sov jeg pludselig godt om natten. Mig, som ellers længe havde døjet med søvnløshed. Jeg kunne før gå flere dage uden søvn, men nu kunne jeg godt finde puden om aftenen”.

Først var Mathias med i en fodboldklub. Samværet levede dog ikke op til forventningerne, så han fandt vej til Idrætshuset for psykisk syge. Dét blev også en øjenåbner for ham.

”Her kombinerede de på bedste vis min sociale, psykiske og motionsmæssige udvikling. Jeg oplevede virkelig at blive behandlet med respekt og rummelighed af vejlederne. Tilbuddet bød på forskellige former for sport – fx boldspil, styrketræning og konditionstræning – og på få uger kunne jeg mærke, at nu kunne jeg også overskue at læse bøger og løse større opgaver. Igen et område som havde ligget dødt hen i lang tid. Så de små succeser blev efterhånden til mange succeser”.

Efter godkendelse af en revalidering uddannede Mathias sig til idrætsinstruktør via Idræt For Sindslidende. Om få uger er han også færdig med sin oprindeligt påbegyndte uddannelse i datalogi.

”Jeg spiser ingen medicin mere og er glad for at bruge min gode energi som formand for IFK89 Kæmperne,” siger Mathias med et smil.

Inspirator og igangsætter

Lasse Rosenkjær Andersen har mange andre jern i ilden end det frivillige engagement som formand for SIND Ungdom.

Gennem mange år har Lasse som konsulent, inspirator og igangsætter arbejdet for, at sindslidende finder vej til sporten.

Efter mange forskellige jobs – fx som havnearbejder, maler, pølsemand og medhjælper på et plejehjem – læste Lasse en bachelor på Institut for Idræt på Københavns Universitet og kom til Idrætshøjskolen for voksne udviklingshæmmede.

I dag er Lasse bl.a. idrætskonsulent i Idræt For Sindslidende under Dansk Arbejder Idrætsforening.

”Jeg er nok dét, man kalder en ildsjæl, og jeg elsker at arbejde med mennesker og motion i samspil. Motion giver simpelthen mennesker både med og uden psykiske problemer en hel masse positivt! Der er flere og flere som opdager, at der eksisterer mange forskellige idrætsforeninger for sindslidende rundt omkring i landet”.



FAKTA

Fakta om motion

Forskningskonsulent Stine Schou Mikkelsen, Statens Institut for Folkesundhed, siger:

”Vi har på Statens Institut for Folkesundhed beskæftiget os meget med fysisk aktivitet, mental sundhed og livskvalitet. For nylig har vi gennemført en undersøgelse om sammenhængen mellem fysisk aktivitet og depressivitet. Undersøgelsen viste tydeligt, at fysisk aktivitet mindsker depressivitet, hvilket tidligere forskning i Danmark og udlandet jo også understøtter. Videnskaben påviser med al ønskelig tydelighed, at jo mere fysisk aktivitet des mindre sandsynlighed for depression.”

Særlige tilbud til psykisk sårbare

Med foreninger i foreløbig 36 kommuner og flere på vej er Idræt For Sindslidende Danmarks største omdrejningspunkt for sportstilbud målrettet psykisk sårbare

For psykisk sårbare, pårørende og professionelle inden for psykiatrien er særlige tilbud om sport kun en telefonopringning eller en stund ved computeren væk.

En lang række byer har nemlig allerede særlige foreninger, og flere er på vej.

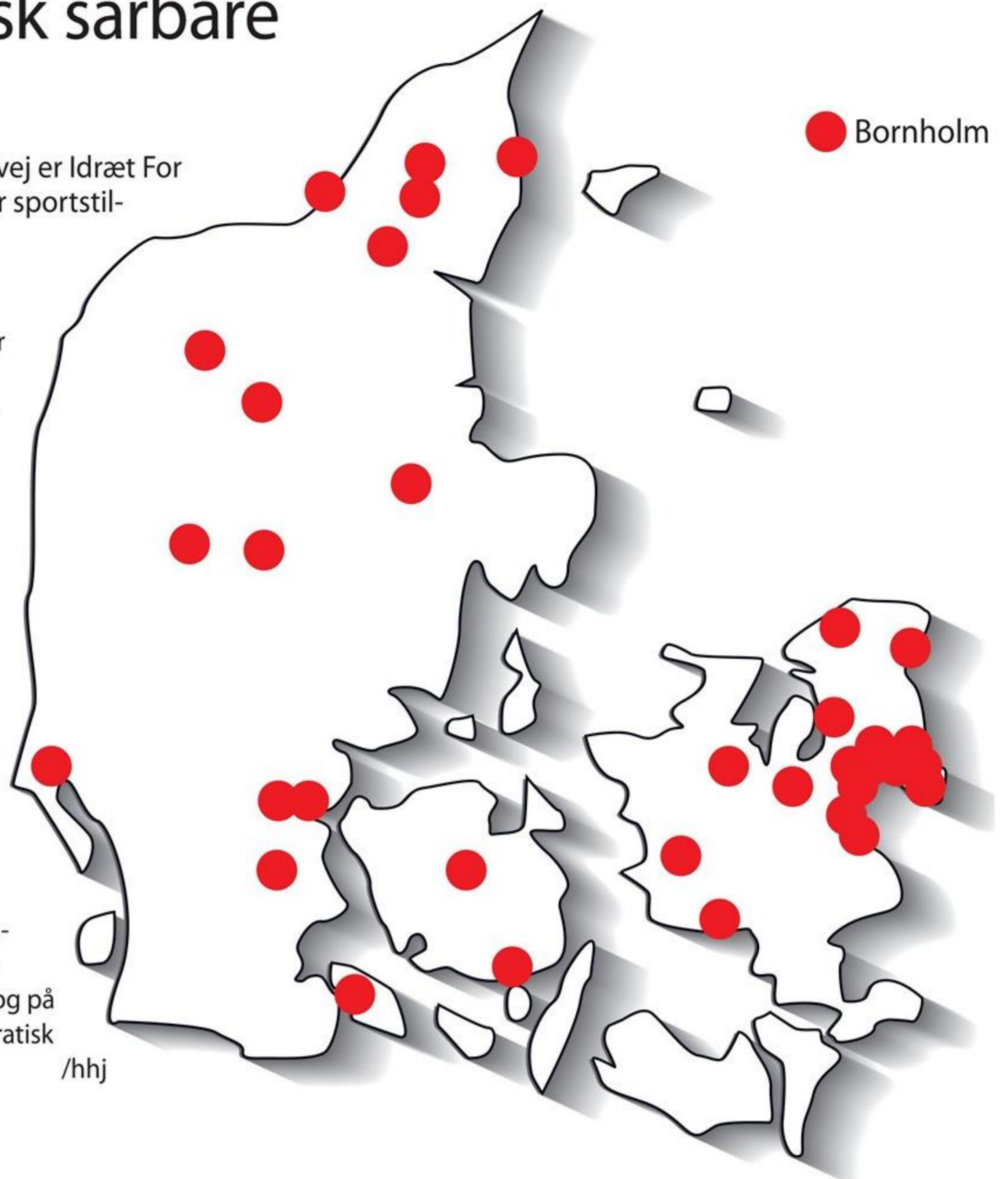
I resten af Danmark er erfaringen, at nye tilbud hurtigt kan komme i gang, hvis lokale ildsjæle får hjælp med erfaring og organisering fra andre. Idræt For Sindslidende under DAI, Dansk Arbejder Idræt, er blandt de mest erfarne igangsættere på området. Organisationen er en del af DIF, Dansk Idræts Forbund.

To medarbejdere sidder klar som fødselshjælpere på nye projekter. En af dem er SIND Ungdoms frivillige formand, Lasse Rosenkjær Andersen, der bl.a.

er ansat hos Idræt For Sindslidende (IFS).

IFS, der blev etableret i 1996, har siden 2008 fået økonomisk støtte fra SATS-puljen. Den økonomiske saltvandsindsprøjtning har vist sig at være en god investering. Foreløbig er Idræt For Sindslidende nået op på 36 foreninger med tilbud, skræddersyet til psykisk sårbare i den enkelte kommune. Foreningerne byder både på motion og på mulighed for demokratisk medindflydelse.

/hhj



IFS' konsulenter kan hjælpe

SJÆLLAND, FYN OG ØERNE:
Lasse Rosenkjær Andersen
Mobil 29 24 21 26
Mail: lasse@dai-sport.dk

JYLLAND:
Lisbeth Crafack
Mobil: 20 45 91 69
Mail: ifs@dai-sport.dk

Forening eller fitnesscenter?

Foreninger er en af mange muligheder, hvis du ønsker at dyrke motion. En anden er et af de fitnesscentre, som findes overalt i Danmark. Her kan man komme, når man vil, og passe sig selv, hvis det er det, man har brug for. Et af centrene ledes af Søren Poppe. Måske husker du navnet fra Melodi Grand Prix i 2001, hvor Søren deltog med duetten Rollo og King. De vandt med sangen "Der står et billede af dig på mit bord". Men i kølvandet på succesen fulgte der en periode med stress og depression. Søren er i dag kommet sig helt og er også begyndt at lave musik igen:

"Personligt har jeg selv haft meget glæde af at dyrke motion," siger Søren, der brugte motionen meget til at komme igang igen.

/Anne-Sofie Thomsen
Søren Poppe var i juni aktuell med singlen "Fair Nok".



Pressefoto: Mathilde Forstholt



Her finder du flere tilbud

Muligheder er der mange af. Her er blot nogle af eksemplerne. Søg evt. selv videre på biblioteket.

- Dansk Idræts Forbund www.dif.dk
- Dansk Arbejder Idrætsforbund www.dai-sport.dk (herunder er Idræt For Sindslidende IFS)
- IFK98 Kæmperne www.ifk98.dk

Maleri: Kulører og kreativitet

I en verden af ord kan malerier være en anden måde at give fantasien og følelserne sit eget sprog

AF PIA FRYDENBERG

Er farverne velvalgte? Taler motivet til mig? Sådant lyder det typisk, når diskuterende gæster med kendermine afkoder billeddrammernes indhold på museer og gallerier. Overvejelserne er de samme, når helt almindelige mennesker giver fantasi og ideer liv på lærred eller papir. Den kreative proces er god for mange – også for mange psykisk sårbare – påpeger både skabende og forskende mennesker inden for psykiatrien, som SINDbladet har talt med.

Kunstner Katrine Fokdal, 27 år, har været psykisk sårbar i mange år. Allerede i folkeskolen opdagede hun tegningerne som en vej væk fra klassens mobning og over i en anden rolle, hvor hun med blyanter og tuscher tegnede tegninger i ét væk.

"Jeg mærkede, at jeg kunne være alt det, jeg ville i den tegneverden, og at der her var plads til min vrede og frustrationer over klassekammeraternes drillerier".

Det blev til meget mere end en verden, Katrine flygtede væk i. Med årene udviklede lysten og evnerne sig i hende, og de barnlige tegninger blev til store, flotte malerier. Katrine mærkede, hvordan tanker og selvbeprejdelse blev dulmet ved hjælp af de farverige motiver på papiret.

"Efterhånden var malerkunsten og tegneriet ikke længere bare min flugt fra virkeligheden. Det var derimod en vej tilbage til den. Jeg opdagede, hvordan jeg udviklede min helt egen stil, som jeg er meget stolt af den dag i dag".

Positive forskningsresultater

I et videnskabeligt perspektiv er erfaringerne med maleri positive. Det påpeger overlæge Hanne Stubbe Teglbjærg, Risskov Psykiatriske Hospital.

"Når en sindslidende sidder med pensler, farver og lærred og går i gang med at skabe et motiv – et maleri – så er det ikke kun no-

get materielt, der bliver skabt. Det er også mening og sammenhæng, som opstår. Og især for den, der har malet billedet, giver det en fornemmelse af identitet. Kunst taler nemlig gennem sanserne og påvirker os derfor, uden at vi med vores sproglige bevidsthed behøver at forklare eller forstå det".

Hanne Stubbe Teglbjærg har netop udgivet bogen "Skabende kunstterapi" på Aarhus universitetsforlag. Bogen er baseret på hendes PhD om kunstterapi og sindslidende.

"Ambitionen med bogen er bl.a. at formidle min forskning til flere. Konklusionen er, at psykiatriske patienter – både de smådeprimerede og de hårdere ramte – drager stor nytte af kunstterapien, som giver dem værktøjer til at oparbejde en større identitetsfølelse, en større livsglæde og tro på sig selv".

FAKTA

Fakta om maleri

- Kunstterapiformen er forholdsvis ny i Danmark, men i England har terapiformen været anerkendt i mere end 25 år.
- Herhjemme blev Kunstterapeutuddannelsen og Institut for Kunstterapi i 1988 grundlagt af Cand. Psyk. og glaskunstner Vibeke Skov.
- I 1994 blev netværket Forening Af Kunstterapi (FAK) stiftet. Formålet er at fremme, formidle og udvikle kunstterapien i Danmark.



Her finder du flere tilbud

Muligheder er der mange af. Her er blot nogle af eksemplerne. Søg evt. selv videre på biblioteket.

- www.gallerifokdal.dk (Katrine Fokdal)
- www.kunstterapi.dk (Kunstterapeutuddannelsen i DK)
- www.ovartaci.dk (Risskov psykr. Hosp. Museum)

Illustration: Katrine Fokdal



Illustration: Katrine Fokdal



Mindfulness: Ro i sindet

Bøger og kurser om mindfulness eller meditation kan være en god vej til mere energi, hvis man ikke er alvorligt syg

AF PIA FRYDENBERG

Når Søren mærker de tunge og depressive tanker myldre frem i sit hoved, stiller han sig helt op ad væggen med hælene ind til kanten – og strækker sig så langt han kan. Han bliver i strækket et minuts tid, trækker vejret dybt igennem, og gentager øvelsen. Det er en mindfulness-øvelse for bedre forbindelse og fornemmelse af kroppen. Det giver ham mere ro indeni, og tankerne bliver brudt af den fysiske følelse af krop og vejtrækning.

"Jeg bruger øvelser næsten dagligt. Ikke nødvendigvis så lang tid ad gangen, men især når jeg mærker, hvordan tankerne trasker afsted med mig og bliver til tankemylder. Så bruger jeg de omgivelser, jeg nu en gang befinder mig i på det tidspunkt, for eksempel i et supermarked. Jeg går ud af køen og stiller mig hen i et roligt hjørne og trækker vejret helt ned i maven og helt ud igen. Gerne 5-7 gange. Så forestiller jeg

mig, at jeg har en midterlinje ned gennem kroppen, som forbinder krop og sjæl i ét. Det giver mig betydeligt mere ro og mod på resten af dagen."

Søren har i mange år arbejdet terapeutisk med sig selv og kender til mange forskellige behandlingsmetoder som fx kognitiv terapi, psykotераpeutisk selvanalyse og dynamisk gruppeterapi. Mindfulness er noget andet: "Det er hele tankegangen bag mindfulness om at give sig selv lov til at være i nuet og mærke sig selv, som hjælper mig væk fra trangen til at tænke på i morgen og overmorgen..."

Fra stress til coach

Der er massevis af bøger, kurser og tilbud at vælge imellem, hvis man interesserer sig for mindfulness. Et af dem står Flora Skouboe Eriksen bag. For fem år siden levede hun et meget travlt liv som ledelseskonsulent, gik ned

med stress og ind i en depression. Flora søgte andre veje til opnåelse af en større ro i sit sind. Flora lærte sig forskellige meditative øvelser og stiftede bekendtskab med principperne bag mindfulness. Det kom til at betyde en større livsglæde og et større overskud i hverdagen.

"Det er befriende, når man først når dertil, at man kan sige til sig selv, at tanker og følelser blot er en spejling af nuet, men ikke udgør mig som menneske. At kunne lade grimme tanker og ubehagelige følelser passere gennem sin krop i stedet for at modarbejde dem. Jo mere jeg kan rumme dem, jo hurtigere passerer de faktisk videre og ud af mit hoved og system."

I dag arbejder Flora som mindfulness-coach.

Ingen mirakelpille

Louise Vælds, direktør og coach ved Dansk Mindfulness Akade-

mi, understreger, at man ikke skal opfatte mindfulness som en mirakelpille. Ved svære personlighedsforstyrrelser er det vigtigt med anden hjælp.

"Når man arbejder mindfuldt, kan man jo komme ind i en meditativ tilstand, og det er ikke sikkert, det er en god ide i alle tilfælde," siger hun.

Men for andre kan mindfulness være en god kilde til mere energi:

"Meldingerne vi får er, at øvelserne giver en fornemmelse af afslapning og afslapning af både sind og krop. Det er simple øvelser, som fremadrettet kan hjælpe deltagerne med at håndtere de følelser og situationer, som de tidligere oplevede var helt ude af kontrol".



Med mindfulness opøver man evnen til at fokusere åndedræt, kroppens enkelte dele og sindet.

www.colourbox.com



Her finder du flere tilbud

Muligheder er der mange af. Her er blot nogle af eksemplerne. Søg evt. selv videre på biblioteket.

- www.manipura.dk (Flora Skouboe klinik)
- www.danskmindfulnessakademi.dk
- www.kognitivgruppen.dk (Mindfulness-uddannelse)
- www.psykisksundhed.dk (kurser/seminarer)

FAKTA

Fakta om mindfulness

- Mindfulness er et begreb, der stammer fra Buddhismen og især har fundet sin vej til Vesten i forbindelse med håndtering og behandling af stress.
- Centralt i mindfulness er nærvær, fuld opmærksomhed på det, man lige nu og her beskæftiger sig med, samt at være til stede med alle sanser vågne.
- Mindfulness trænes ved brug af meditation, yoga og opmærksomhedsøvelser, der opøver evnen til at fokusere og være opmærksom på åndedræt, kroppens enkelte dele og sindet.

Kilde: Den Store Danske, Gyldendals Åbne Encyklopædi (uddrag)

Rygestop: Nye vaner på værestedet

Flere væresteder for psykisk syge er begyndt at tilbyde rygestoprådgivning. Og det er brugerne glade for. Mange vil nemlig gerne lægge smøgerne på hylden

AF KAREN PEDERSEN, kommunikationsmedarbejder, Røgfrihed for alle

"Før røg jeg 40 cigaretter om dagen. Jeg havde en depression og sad bare derhjemme og røg. Jeg fik ikke motion og ikke nok at spise. Nu ryger jeg fire-fem om dagen og så lidt på min 'pind' her," fortæller Grethe og fisker en elektrisk cigaret, der til forveksling ligner en kuglepen, frem fra tasken.

60-årige Grethe har været på rygestopkursus på værestedet Huset i Struer. Hun hørte om kurset fra sin hjemmevejleder, og det var lige det puf, der skulle til.

"Jeg havde fået konstateret KOL og havde selv prøvet at stoppe mange gange. På kurset hører man om, hvordan de andre har det og bakker hinanden op. Der var kun én, der stoppede helt med at ryge, men vi var flere, der trappede ned. Det er svært. Når man har røget i mange år, er det en del af ens tilværelse. Man indretter sin dag efter at man skal ryge – det er ikke kun nikotinen, men også det at have noget mellem hænderne og noget i munden," siger Grethe og puster vanddamp ud af sin 'pind'.

Forpligtet til en snak om tobak

Det er forholdsvis nyt, at væresteder for psykisk syge og sårbare tilbyder rygestoprådgivning.

For Lotte Mose, leder af Huset, ligger det lige til højrebænet.

"Det giver jo ikke mening, at vi hjælper folk med at komme sig efter skizofreni eller maniodepressivitet, og at vi snakker om at spise sundt og motionere, hvis de bliver syge og dør af at ryge. Vi skal bryde den antagelse, at 'røgen er deres mindste problem'. En undersøgelse fra Røgfrihed for alle viser, at psykisk syge gerne vil holde op med at ryge, og at de i højere grad,

end medarbejderne tror på, kan stoppe. Det er tankevækkende. Jeg mener, vi er forpligtet til at informere og vejlede," siger Lotte Mose, der selv er uddannet rygestoprådgiver og har individuel rygestoprådgivning i værestedet.

Da hun blev ansat for fem år siden, måtte man ryge i Huset. I dag skal man udenfor i 'rygehjørnet'. Og medarbejderne må ikke ryge sammen med brugerne.

“Det skal ikke være rygningen, vi skal være sammen om og hygge os med. De fleste ryger da også mindre i dag, fordi de skal forlade fællesskabet for at gå ud og ryge,” fortæller Lotte Mose.

"Det skal ikke være rygningen, vi skal være sammen om og hygge os med. De fleste ryger da også mindre i dag, fordi de skal forlade fællesskabet for at gå ud og ryge," fortæller Lotte Mose.

Slut med røg den 10.10 kl. 10.10

Også lidt længere nord på, i Thisted, har kommunens væresteder sat tobakken i fokus. En sundhedsmedarbejder fra kommunen holder kurser på værestederne. Bl.a. i Drivhuset, hvor 49-årige Lisa kommer.

"Jeg røg 20-30 cigaretter om dagen og ville gerne ned på det halve. Det var ikke min tanke at stoppe, men så gik der lidt sport i det. Jeg hørte i radioen om nogen, der skulle giftes den 10.10 kl. 10.10 og tænkte, at det kunne være sjovt at stoppe med at ryge dér. Så det gjorde jeg!

Som en del af kurset fik Lisa tilbud om gratis nikotinerstatning:

"De første tre måneder brugte jeg plaster og tog et stykke tyggegummi, når trangen til at ryge kom. I dag har jeg ikke trang til at ryge mere – det er mere vanen. Men så har jeg fået nye vaner, jeg får ordnet negle hver 4. uge og går en tur mere til frisøren. Jeg belønner mig selv."

"Det er en stor fordel ikke at være afhængig. Jeg kan gøre, som jeg har lyst til, køre langt og være til fest, uden at jeg skal ud og ryge. Min kondi er blevet bedre, og jeg kan lugte og smage mere – det kommer hurtigt."

Eneste minus er de ekstra kilo, der er røget på:

"Jeg forsøgte at droppe min medicin (for depression, red.) samtidig med, at jeg stoppede med at ryge. Det gik ikke, så den tager jeg stadig. Jeg har taget 16 kilo på – det er træls. Det vil jeg gerne gøre noget ved. Jeg går tit ind til byen, cykler mere og er blevet bedre til at røre mig."

Sunde tilbud, ja tak

Tilbage til Huset i Struer. Her er Grethe også opmærksom på vægten og på at få rørt sig. I det hele taget forsøger hun at leve sundt. Derfor synes hun også, det er en god ide, at man snakker om sundhed i værestedet.

"Der måtte gerne være mere fokus på det sunde, så man ikke kun serverer sund mad, men også lærer folk at spise sundt og gå op i motion. Det skal ikke være tvang, men tilbudet skal være der – ligesom med rygestop."

"Min plan er at lægge smøgerne helt, så jeg kun har min 'pind'. Foreløbig har jeg har lavet rygestop for mig selv derhjemme, efter at jeg har fået malet. Man må ikke ryge inde – det må folk respektere."

Lotte Mose, leder af Huset i Struer:

"Jeg mener, at vi som professionelle er forpligtet til at vejlede og informere – også om rygestop. Der er mange anledninger til at tage en snak om tobak i dagligdagen."

"En af de største hurdler ved at gøre værestedet røgfrit var, at medarbejderne tænkte, at 'nu går vi til grunde'. Et par af brugerne sagde, de ville holde op med at komme, men ingen er blevet væk."

"Vi arbejder også med NADA (øreakupunktur, red.) og mindfulness. Begge dele mener jeg, kan bruges i forbindelse med rygestop."

(Foto: Karen Pedersen)





Lisa, bruger af Drivhuset i Thisted:

"Jeg syntes, det var blevet en pestilens at ryge. Man føler sig udenfor i mange sammenhænge. Det er træls at være afhængig." "Der sker mange ting med ens krop, når man holder op med at ryge. Det ville være godt at have en at snakke med om det. Men de fleste af personalet i Drivhuset er selv rygere."

(Foto: Ole Iversen)

Rygning laver rod i hjernen

Hvordan spiller rygning sammen med det at have en psykisk sygdom? Vi har spurgt Charlotta Pisinger, som er overlæge, ph.d. og tobaksforsker ved Forskningscenter for Forebyggelse og Sundhed på Glostrup Hospital.

Mange er bange for, at deres psykiske sygdom bliver værre, hvis de stopper med at ryge – gør den det?

"Man skal ikke være bange for, at man bliver mere psykisk syg af at stoppe med at ryge. Der er en ubehagelig fase, man skal igennem – det oplever alle, som stopper – men med den rette støtte kan det sagtens lade sig gøre."

"I flere store undersøgelser har man fulgt skizofrene og depressive efter rygestop. Hos de allerfleste ændrer symptomerne på og sværhedsgraden af deres psykiske sygdom sig ikke ved rygestop. Hos nogle skizofrene sker der direkte en forbedring i sygdommen. Enkelte studier viser, at en allerede eksisterende depression er blusset op."

Hvad sker der i kroppen, når man holder op med at ryge?

"Næsten alle, der holder op med at ryge, får abstinenser. Man bliver nedtrykt og irritabel, fordi hjernens følelse af velvære i høj grad har været 'styret' af nikotinen i stedet for af de naturlige stoffer dopamin og serotonin. Når nikotinen forsvinder, skal hjernen selv regulere frigivelsen af de stoffer, og det kan tage uger eller måneder at normalisere det. Derfor er man mere psykisk labil i en periode, og det kan selvfølgelig være skræmmende, hvis man i forvejen er psykisk ustabil."

"Rygning øger den hastighed, hvormed nogle slags psykofarmaka nedbrydes i kroppen. Så psykisk syge rygere har behov for højere doser medicin end psykisk syge ikke-rygere. Når man stopper med at ryge, kan man få symptomer på overdosering af medicinen. Derfor skal lægen sørge for at sætte medicin-dosis ned efter rygestop, hvis niveauet i blodet er blevet for højt. Det er vigtigt også selv at være opmærksom på det, for desværre er der mange læger, der ikke ved det."

"Mange læger og psykiatere har ikke interesse for rygestop, eller har forældet viden, så de direkte fraråder rygestop. De frygter, at sygdommen forværres, og synes ikke man skal 'belemre' patienterne med rygestop."

Hvad kan man anbefale til psykisk syge, som gerne vil stoppe med at ryge?

"God rygestoprådgivning er essentiel. Det kan være individuelt eller i grupper – det er forskelligt, hvad folk foretrækker. Det skal være ret intensivt over fx seks gange."

"Og så er det vigtigt at supplere med rygestopmedicin, hvis rygeren er nikotinafhængig. De fleste psykisk syge rygere er meget afhængige."

"Der findes tre slags rygestopmedicin: nikotinprodukter, og to slags piller. Når man bruger nikotinerstatning, skal man altid lægge bund med plaster. Et plaster svarer til 20 cigaretter, så hvis man ryger 40 om dagen, så på med to plastre. Derudover skal man bruge et andet nikotinpræparat, fx tyggegummi eller inhalator, når trangen melder sig."

"Mange psykisk syge kan også have glæde af rygestoppiller – Zyban eller Champix. Det er medicin på recept."

FAKTA

Røgfrihed for alle er en treårig indsats, der arbejder med tobaksforebyggelse blandt socialt udsatte i 12 kommuner. Projektet hører under Sund By Netværket. Læs mere på www.rogfrihed.dk



Grethe, bruger af Huset i Struer:

"På rygestopkurset fik vi udleveret gratis nikotinerstatning i begyndelsen. Det gjorde, at jeg blev ekstra motiveret. Nu har jeg selv købt en elektronisk cigaret i stedet."

(Foto: Karen Pedersen)

Åbenhed: Sårbarhed som styrke

30-årige Anne Marie Geisler Andersen (MF) har gennem sommeren fået mange positive reaktioner på bogen "Frem i lyset", der udkom i foråret. Hendes dybt personlige beretning om opvækst og hverdag med sindslidelser inspirerer mange

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Et førstehåndsindtryk skal man aldrig stole blindt på. Hverken når det gælder mennesker eller bøger.

Fx optræder ordet "jeg" gennemsnitligt i hver tredje linje, svarende til flere end 2.500 gange, i MF Anne Marie Geislers 242 sider lange bog "Frem i lyset". Så høj en frekvens kan skabe forventningen om, at det er en selvrosende selvbiografi, læseren har fået i hænderne. Men blot få afsnit inde i bogen står det klart, at billedet er et helt andet end førstehåndsindtrykket:

Erfaringerne, indtrykkene og ideerne i bogens kapitler rækker relevant ud efter rigtig mange danskere. Både de, som mangler værktøjer, der kan binde en hektisk hverdag sammen, og de, der kender en psykisk sårbar, eller som selv har udfordringen.

Anne Marie Geisler fortæller meget åbent om sin opvækst med en far, der lider af alvorlige depressioner, og om sit eget ungdoms- og voksenliv som sindslidende. Udover flere perioder med depressioner fik hun tidligere på året endnu en diagnose: ADHD.

Den diagnose udløser hos de fleste danskere et førstehåndsindtryk, der sjældent er positivt. Men også her nuanceres billedet.

Den rastløse energi, som er en udfordring for mange med lidelsen, har Anne Marie Geisler kunnet omsætte i positive resultater.

Både personligt – som ambitiøs akademiker, energisk elitesportsudøver og dedikeret familiemenneske – og politisk som psykiatriordfører i Folketinget for Det Radikale Venstre. Til efteråret venter en helt anden rolle uden for politik, når hendes og ægtemanden Mortens første barn bliver født.

“Det har været en lang rejse, som ikke er slut

Mens Anne Marie Geisler smilende, veloplagt og højgravid gør status på altanen i parrets hyggelige og solrige taglejlighed, ligner hun slet ikke det sårbare menneske, læserne kommer helt tæt på i bogen.

“Det har været en lang rejse, som ikke er slut. Målet med bogen er ikke, at andre automatisk skal gøre som mig. Målet er at inspirere til åbenhed og til, at man sammen med andre finder sin helt egen vej, der kan gøre det lettere at leve med en sindslidelse,” siger hun.

Mange reaktioner

Gennem sommeren har reaktionerne på bogen været særdeles positive. Både fra medierne, som har omtalt flittigt, fra kolleger på Christiansborg og fra bekendte.

“Størst indtryk har reaktionerne fra læsere, jeg slet ikke kender, gjort. Via Facebook, mail og efter foredrag har mange kvitteret positivt. Det har altid været vigtigt for mig at aftabuisere sindslidelser ved at stå åbent frem. Når man så fx får en henvendelse fra en leder i det offentlige, der fortæller, at det nu er lettere for ham at fortælle omgivelserne, hvordan han har det svært, så er det det hele værd,” siger hun.

Depressioner

Bogen beskriver, hvordan Anne Marie Geisler allerede i ungdomsårene via sin fars depressioner får rollen som pårørende helt ind på livet. Hans selvmordsforsøg øger belastningen.

Som mange andre pårørende i samme situation reagerer Anne Marie Geisler bl.a. ubevidst ved at blive mere opmærksom på andres behov end på sine egne. Gennem årene mærker hun dog mere og mere tydeligt, at hun også er psykisk sårbar. Hun rammes bl.a. af to perioder med depressioner, begge udløst af stress, helt eller delvist.

I dag står hun tilbage med en stribe erfaringer og værktøjer, andre kan lade sig inspirere af.

Åbenhed

Anne Marie Geisler peger især på åbenhed som et vigtigt værktøj. Åbenhed betyder, at man kon-

struktivt kan trække på familie, venner og kolleger.

I forhold til arbejdspladsen er det ikke let at melde ud, at man – som hun skriver i bogen – kan få "influenza på sjælen" og få brug for at holde fri for at lade op.

“Jeg har aldrig haft en sygedag på grund af influenza modsat mange andre kolleger. Men jeg har haft korte perioder, hvor humør og kræfter ikke slog til, og hvor jeg måtte gå lidt ned i tempo. Fx da jeg arbejdede i Dansk Socialrådgiverforening, hvor kollegerne fik en forklaring om årsagen. Alle reagerede med forståelse og efter en tid var jeg tilbage i det sædvanlige tempo i trygge rammer.”

Faresignaler

Alle mennesker har gode og dårlige dage. Også mennesker med sindslidelser. Anne Marie Geisler har med tiden lært at være bevidst om faresignaler og at forebygge, at de opstår.

For hendes vedkommende er faresignalerne fx problemer med søvn, koncentration, rastløshed og problemer med at træffe beslutninger.

Forebyggelsen handler især om at sætte grænser for, hvor meget man engagerer sig. (Se boks på modsatte side – red.). Dertil kommer, at det er vigtigt at kunne forkæle sig selv.



I mål efter 24 timer.

Foto: Kenneth Jensen



Hjemløsemiddag på Christiansborg.

(Privatfoto)

"Man skal passe på sig selv. For mig er motion afgørende. Desuden skal der være tid til ordentlig kost og søvn og til at gøre ting, som gør mig glad. Det tankevækkende er, at jeg faktisk overkommer mere end tidligere år, hvor jeg hele tiden var på," siger hun.

SIND med i billedet

Undervejs på Anne Marie Geislers rejse fra bekymret barn af en sindslidende til aktiv psykiatriordfører i Folketinget har mange bidraget til den positive udvikling. Bl.a. nære venner, familie, psykologer og forstående kolleger. Og så Landsforeningen SIND, som hun har været medlem af i flere år, har været med i billedet. Udover at hun flere gange har skrevet om sindslidelser i dette blad, fremhæver Anne Marie Geisler navnlig to af oplevelserne med SIND som vigtige:

I 2003 kom hun med i en SIND-pårørendegruppe, der mødtes 12 gange gennem et halvt år. Med hjælp fra to frivillige psyko-

loger fik deltagerne sat ord på, hvordan de havde det.

I 2010 overtalte næstformanden på SIND Bornholm Lars Christensen hende til at vise, at sindslidende har ressourcer, ved at gennemføre et 24-timers løb på Bornholm. Her blev der samtidig indsamlet penge og skabt opmærksomhed om den gode sag. Undervejs i løbet, som Anne Marie Geisler til egen overraskelse vandt, opdagede hun, at sportstalentet rakte til eliteniveau, så hun senere kom på landsholdet. Drivkraften gennem de mange kilometer var at hjælpe med SINDs mærkesager.

"Jeg tænkte, at hvis jeg vandt løbet, eller passerede de magiske 200 kilometer, kunne det jo være, at SIND fik noget presseomtale. Og ganske rigtigt. Da jeg tumlede over målstregen og blev grebet af Morten (Anne Marie Geislers mand – red.), stod TV 2 Bornholm klar med reporter og kamerateam, og eksponeringen var i hus. Bornholms Tidende lavede oven i købet et interview".



Tur til Grønland med familien.

(Privatfoto)

Gør mindre og nå mere

Da Anne Marie Geisler satte tempoet ned og prioriterede sin tid, fik hun mere fra hånden

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Mennesker med ADHD har ofte to speedere og ingen bremse. Men alle andre kan også komme i situationer, hvor egne krav eller forventninger fra job eller familie fjerner grænserne for, hvor mange timer og kræfter, der investeres i at skabe resultater. Derfor er det vigtigt at kunne prioritere tid og energi.

Alternativet kan blive, at man får stress eller bliver udbændt. Livet har lært Anne Marie Geisler tre gode vaner, før hun tager fat:

1. Overblik over dagene
Læg først en detaljeret plan for alt, der skal nås. Vær realistisk med hvor meget tid, der er til rådighed, og tilpas ambitionsniveauet.
2. Tid til afbrydelser
Læg luft ind i tidsplanen mellem opgaverne. Ellers betyder de afbrydelser og forsinkelser, der ofte opstår, at du kommer bagud.
3. Det vigtigste først
Opgaver, som ikke kan udsættes, skal løses først. For det er dem, der kan give stress, hvis de ikke bliver løst i tide.

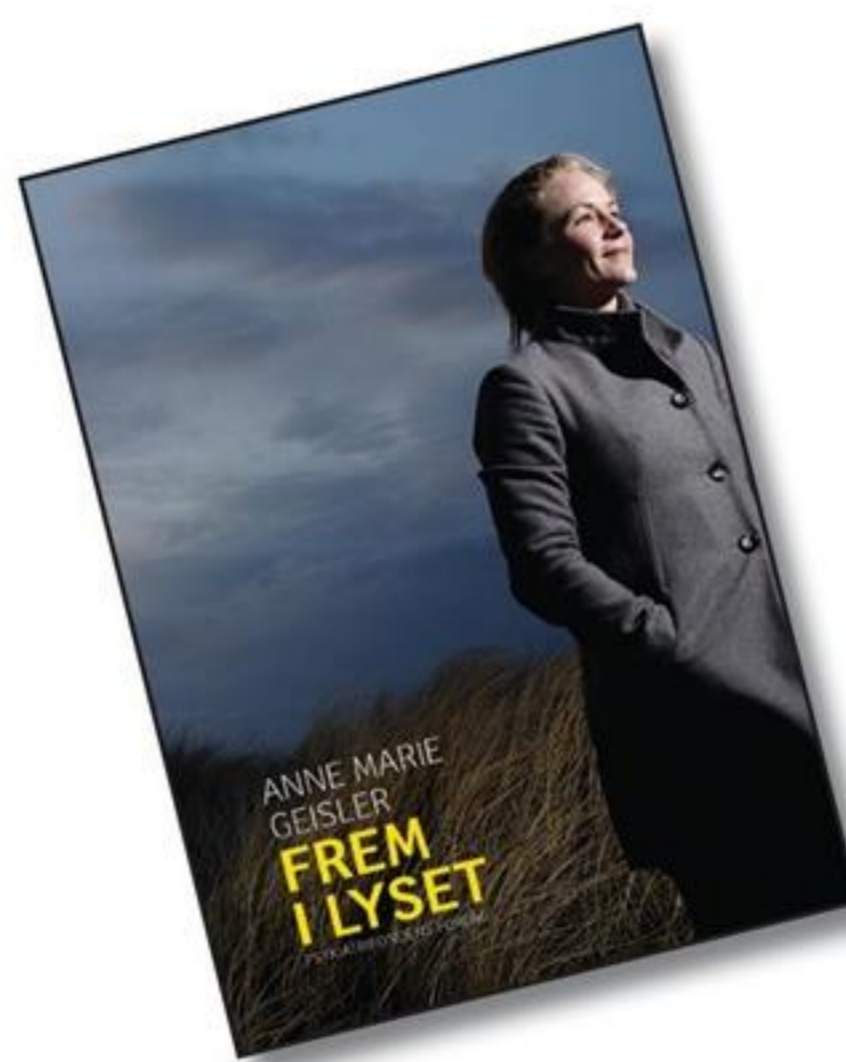
Blå bog

30-årige Anne Marie Geisler Andersen er BA i statskundskab. I september 2009 blev hun medlem af Folketinget og psykiatriordfører for Det Radikale Venstre.

Anne Marie Geisler Andersen, der tidligere har været elitegymnast og dyrket mange andre sportsgrene, kvalificerede sig før sin graviditet til landsholdet og VM i 24-timers løb.

Hun føder til efteråret sit første barn og genopstiller ikke ved næste valg, selvom hun meget håber en dag at vende tilbage til Folketinget. I stedet helliger hun sig den kommende tid familielivet og specialet på sin uddannelse. Derefter står alle muligheder åbne.

Bogen "Frem i lyset" udkom i maj på Psykiatrifondens Forlag. ISBN 978-87-90420-77-2



Bryllup, august 2010

(Privatfoto)



SINDs sommerhøjskole blev igen et tilløbsstykke

Årets 61 deltagere i SINDs sommerhøjskole fik en livlig og inspirerende uge præget af skiftevis store smil, tilbagelænet hygge, koncentrerede miner og livlige diskussioner

AF JENS IBSEN OG AASE KVOLBÆK

Forventningerne var høje, da 61 kursister i juni troppede op til åbningen af SINDs sommerhøjskole på Brenderup Højskole. I år var overskriften 'Mod, Motion og Morskab'.

Årets lange venteliste vidnede om, at mange psykisk sårbare gerne vil opleve venskaber og inspiration med ligestillede. Alt tyder på, at ventelisten bliver endnu længere til næste år. Da sommerhøjskolen efter en uge var vel overstået, lå både evalueringer, tilbagemeldinger og afskedshilsner nemlig helt i top.

Kombinationen af inspirerende oplægsholdere, erfarne lærere fra højskolen samt godt samspil med entusiastiske kursister skabte en særlig stemning. Her var god plads til både personlig udfoldelse, faglig fordybelse, almindelig undervisning og socialt samvær. Alt sammen til en favorabel pris for SINDs

medlemmer takket være et tilskud fra landsforeningen.

Foredrag og fordybelse

Sommerhøjskolen var en kombination af foredrag, et arbejdende værksted 'Mad gør glad' samt forskellige værkstedsfag. Fx filtning, talerteknik, malerier og madlavning. Også zumba, udflugt, to film, en sangaften og ture i naturen til fods eller på cykel indgik i programmet.

Et ganske kort resumé af de fem foredrag:

Netop hjemvendt fra USA fortalte Knud Kristensen, SINDs landsformand, om SINDs arbejde, mærkesager og samarbejdspartnere. Under oplægget var der mange spørgsmål fra deltagerne og god plads til diskussion.

Jørn Eriksen, forstander for botilbuddet Slotsvænget, fortalte om mangfoldigheden af

tilbud, der skal til for at man kan formå at finde den vinkel i den enkeltes liv, der gør at en recovery-proces kan tage sin begyndelse. En proces, der understøttes af de mange nuancerede tilbud, der findes på Slotsvænget. Mange gange under oplægget blev der spurgt, hvor finder I pengene? Svaret var blandt andet, at der bruges mange medarbejdere med brugerbaggrund, og at dét at tænke anderledes og kreativt kan give mere inden for den samme ramme. Det er ikke nødvendigvis altid den dyreste arbejdskraft, der er den bedste. Det vigtigste er at give tilbud, der understøtter menneskelig opblomstring gennem samarbejde og erfaringsudveksling.

Mad og humor

Projektleder Anna Lund, Økologisk Landsforening, havde allieret sig med kokken Andreas,

Hans, 44 år

Hvad er forskellen på SIND Sommerhøjskole og andre højskoletilbud?

"SIND Sommerhøjskole tager mere hensyn til sindslidende. På grund af tilskuddet til SIND Sommerhøjskole er der mange, der har mulighed for at deltage."



Anna, 47 år

Hvad tager du med hjem?

"Jeg tager en masse gode minder med hjem, har talt med mange livskloge mennesker. Det er dejligt med deltagere i alle aldre. Jeg tager venskaber med hjem, som jeg håber at få mere kontakt med i fremtiden. Opholdet har været utroligt inspirerende."

Hvad er forskellen på SIND Sommerhøjskole og andre højskoletilbud?

"Der er den positive forskel, at man har lov til bare "at være" – der er højt til loftet. Der er mindre klike-dannelse her på SIND Sommerhøjskole end på de steder, hvor jeg tidligere har været. Haven er et paradys."



Jacob, 46 år

Hvad tager du med hjem?

"Én på opleveren. Jeg har mødt mange ligesindede, som jeg kunne tale frit med. Jeg ser lidt mere optimistisk på tilværelsen."

Hvad er forskellen på SIND Sommerhøjskole og andre højskoletilbud?

"Der er plads til, at man kan trække sig tilbage fra undervisningen, og der tages hensyn til individuelle behov."





som på sin rolige facon instruerede deltagerne i at tilberede sunde retter. Hele spisesalen blev omdannet til et stort arbejdende værksted, hvor deltagerne skabte de lækreste, smukke og sunde økologiske retter.

“Jeg tager venskaber med hjem, som jeg håber at få mere kontakt med i fremtiden

Filosof John Engelbrecht fortalte om at finde humoren, livsglæden og visdommen i hverdagen. Han beskrev bl.a. humor som åndens solskin og som svømmebæltet, der giver opdrift på livets hav. Selvom livet ikke er lutter lagkage, og selvom vi alle er ramte på forskel-

lig måde, så er det vigtigt at finde livsglæden. Positiv tænkning er et værktøj, der kan ændre mismod til livsmod.

Fra indlæggelse til elitesport

Endelig tryllebandt triatlet Mads Fabricius, Odense, alle fremmødte med sit foredrag: "Hvordan jeg overvandt min psykose". Mads fortalte, hvordan han som ung kæmpede med alvorlig psykisk sygdom. Mads var tidligere indlagt på forskellige psykiatriske afdelinger og var sengeliggende derhjemme i flere år, forpint og meget ensom. På et tidspunkt i forløbet lader Mads sig overbevise af sin psykiater, om at han skulle prøve at dyrke motion. Efter købet af et par løbesko tager det fart med Mads' recovery-proces. Han er i dag 25 år og er kommet sig. Mads, der bl.a. er triatlet og ultracykelrytter, har flere internationale rekorder.

Den sparsomme fritid på højskolen blev som vanligt tilbragt i gårdhaven, hvor der blev hygget og diskuteret både stort og småt. Også i år blev der arrangeret et par ture til Stenbutikken i Brenderup Kirkeby, og der blev vandret adskillige ture til den lokale brugs. Filte- og malerværkstederne afholdt udstilling i Lotus-huset fredag eftermiddag, hvor vi fik hyldedrik til receptionen. Deltagerne fra 'Styrk din selvtillid og tag ordet' – tog på skift ordet i løbet af ugen – godt gået!

Vi sluttede ugen med fest fredag aften med mange gode indlæg, guitar-spil og taler. Aftenen sluttede i gården, hvor der blev danset og hygget til efter midnat.

Tak til deltagerne, Birthe Lund, sygeplejerske samt personalet på højskolen og SIND, som alle bidrog til at gøre en fantastisk uge mulig.

Birgitte, 61 år

Hvad tager du med hjem?

"Jeg tager gode minder med mig hjem. Jeg knytter bånd til nogle søde mennesker. Det giver mig en frihed fra dagligdagen i et parforhold, hvor min mand er psykisk sårbar. På højskolen kan jeg give slip."

Hvad er forskellen på SIND Sommerhøjskole og andre højskoletilbud?

"På SIND Sommerhøjskole har vi en fælles reference – der er ikke noget at skjule. Her bliver jeg opfattet som det menneske, jeg er. Her betyder status ikke så meget."



Kaj, 57 år

Hvad er forskellen på SIND Sommerhøjskole og andre højskoletilbud?

"Jeg har oplevet de andre deltagere som positive og åbne overfor nye deltagere. Jeg har oplevet en meget god stemning blandt deltagerne."



Helle, 37 år

Hvad tager du med hjem?

"De bedste oplevelser i ugen har været temaet 'Kost og Motion', navnlig 'Mad gør glad' samt oplægget med triatleten Mads Fabricius. Jeg kan godt lide det sociale samvær, der har været i forbindelse med fx aktiviteterne i 'Mad gør glad'."

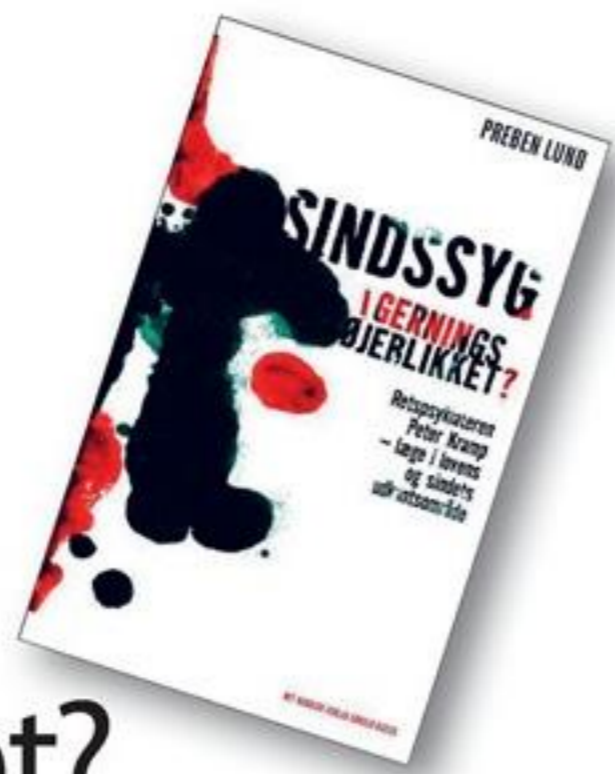
Hvad er forskellen på SIND Sommerhøjskole og andre højskoletilbud?

"Jeg føler mig tryk på SIND Sommerhøjskole, da de fleste af os er psykisk sårbare. Jeg overvejer at tage på en "almindelig" højskole for at afprøve den udfordring, det måtte være for mig."



Preben Lund

Sindssyg i gerningsøjeblikket?



Politikernes iver efter at nedlægge psykiatriske sengepladser har kostet menneskeliv, og det fortjener at blive karakteriseret som en skandale. Sådan siger retspsykiater gennem 35 år, overlæge Peter Kramp, der i foråret trak sig tilbage som leder af Retspsykiatrisk Klinik i København. Kritikken fremgår af bogen "Sindssyg i gerningsøjeblikket?"

Peter Kramp har gennem årene haft ansvaret for mentalundersøgelsen af mere end 2.000 mænd og kvinder. Mentalerklæringen bruges af domstolene til at vurdere, om en gerningsmand har været sindssyg i gerningsøjeblikket, eller om andre psykiatriske forhold spiller ind.

Journalist ved Radioavisen Preben Lund tegner i bogen et portræt af psykiateren og videnskabsmanden Kramp. Bogen giver et enestående indblik i, hvordan retspsykiatrien arbejder, og hvilke skæbner, der dukker op i grænselandet mellem jura og psykiatri.

Blandt bogens pointer er, at færre sengepladser i psykiatrien giver mere kriminalitet blandt psykisk syge. Billedet bekræftes af flere danske og udenlandske undersøgelser. Peter Kramp påpeger, at langt de fleste psykiatriske patienter lever et stille og udramatisk liv, og at de i dag ved hjælp af medicinsk behandling kan få et meget bedre liv end tidligere.

Preben Lund

Sindssyg i gerningsøjeblikket?

192 sider, kr. 249,95

ISBN: 978-87-17-04175-2

Nyt Nordisk Forlag

Barbro Lennéer Axelson

Tab



Bogen handler om de smertefulde tab, som bryder ind i vores hverdag: skilsmisse, dødsfald, tab af helbred og livskvalitet i forbindelse med alvorlig sygdom.

Når man rammes af tab og er pårørende, kæmper man ikke bare med angst, fortvivlelse og andre turbulente følelser, men også med en række udfordringer som følge af de socialt ændrede livsbetingelser. Det kan dreje sig om økonomiske problemer, ensomhed og konflikter i kølvandet på en skilsmisse med mere.

Kriseinterventioner og sorgbearbejdning skildres meget konkret, og læseren får vejledning i, hvad det vil sige at yde støtte og hjælp. Bogen giver et indblik i den aktuelle forskning og viden inden for området krise, sorg og livsændring, alt sammen belyst med talrige eksempler fra virkelighedens verden.

Barbro Lennéer Axelson

Tab - Om sorg og livsændring

304 sider, 298 kr.

ISBN: 978-87-4125-480-7

Hans Reitzels Forlag

Line Hersted

Kampen mod eksistensen



Kampen for et liv uden stemmer og angst er omdrejningspunktet i 20-årige Line Hersteds anden bog. I 2006 skrev hun sin første bog – Lines Historie – med den baggrund, at hun var diagnosticeret Aspergers Syndrom. I 2011, mange diagnoser senere, udgiver hun på eget forlag "Kampen mod eksistensen". De 200 sider skildrer detaljeret at leve et liv med angst, depression og psykosser.

Læserne følger vejen fra mobning i skolen til hun som 19-årig får elektrochok.

Da hun var 12 år, blev hun indlagt med depression første gang. Siden da har hun været fast inventar på institutioner, hos psykiatere, læger og hospitaler.

Lines egen fortælling om livet i psykiatrien er meget detaljeret. Den unge forfatter har i øvrigt hjemmesiden www.linehersted.dk, hvor hun skriver dagbog og er i dialog med andre mennesker med interesse for psykiatrien.

Line Hersted

Kampen mod eksistensen

200 sider, 199 kr.

ISBN: 978-87-994077-0-5

www.forlagethersted.dk

Hans Reitzels Forlag

Dorrit Cato Christensen

Kære Luise



"En utilsigtet hændelse" - sådan beskrives Luisers død på Psykiatrisk Afdeling på Amager Hospital. Luise Hjerming Christensen blev 32 år.

Bogen "Kære Luise" er en personlig beretning om en mors kamp for sin psykisk sårbare datters overlevelse i det psykiatriske behandlingssystem, som svigter. Fra at være en lille pige med nogle få tilpasningsproblemer ender Luise i en alder af bare 11 år i det psykiatriske behandlingssystem.

Tidligt bliver Luise behandlet med kraftig epilepsimedicin med efterfølgende bivirkninger, der herefter forsøges afhjulpet med antipsykotika. Både mor og datter kæmper imod den voldsomme medicinering, men systemet har kun ét svar: Endnu mere medicin. Moren kan intet gøre. Systemet stopper enhver form for reel dialog med hende - og hun kan kun i afmagt se, at hendes datter får det dårligere og dårligere. Luise ved selv, hvad der kommer til at ske: "På min gravsten skal der stå, at medicinen slog mig ihjel!"

"Kære Luise" er en tragisk og langtfra enestående historie fra psykiatrien. Men det er også en fortælling om kærlighed, håb og livets lyse sider.

Dorrit Cato Christensen

Kære Luise - En beretning om magt og afmagt i psykiatrien

Forord af Poul Nyrup Rasmussen

231 sider, 199 kr.

ISBN: 978-87-927-7200-8

Løbjergs Forlag

Lisbeth Riisager Henriksen (red.) Hvad i alverden er meningen?

AF JESPER STEEN ANDERSEN

Bogen handler om at leve med psykisk sygdom og handicap. Den er skrevet af en stribe teologer og et par psykologer, rummer et væld af guldgrube – så mange, at det kan være svært at yde bogen fuld retfærdighed i en kort anmeldelse. Det har været en fornøjelse at læse bogen, og jeg har læst den i et ruf med stor glæde. Frem for alt udmærker bogen sig ved sin anden del: Den åndelige dimension af livet med kronisk sygdom og handicap. Det er en side af sagen, som udgør et glimrende supplement til SIND-bladet, så man kan få belyst den åndelige side ved det at have en psykisk sygdom.

Den første del af bogen hedder: "Den psykiske og sociale dimension af livet med kronisk sygdom og handicap". Bogen handler således både om fysiske sygdomme og psykiske sygdomme. Lisbeth Riisager Henriksen skriver i forordet: "Foruden den primære målgruppe af kronisk syge, handikappede og deres pårørende vil bogen også kunne have interesse for læ-

ger, sygeplejersker, andet sundhedspersonale, psykologer samt andre, der er i berøring med kronisk syge og/eller deres pårørende. Endvidere vil bogen kunne være relevant for forskellige ansatte i eller omkring kirken, herunder præster med sjælesørgerisk interesse." Jeg finder det interessant og spændende, at et kristent forlag giver sig i kast med en sådan bog.

Helga Rossing Hansen skriver et kapitel om "Identitet, selvbillede og selvmord". Det er bestemt et emne, der er værd at granske. Er den syge sin diagnose? Og hvilke konsekvenser har det?

Tom Andersen Kjær skriver et kapitel om "Afmagt og sorg – at være ude af sig selv". Forfatteren skriver bl.a. at "man er sin egen lykkes smed, og lykken skabes indefra en selv." Det er både provokerende og tankevækkende.

Michael Wagner Brautsch indleder anden del med at skrive: "Hvorfor tillader Gud ondskab og modgang, hvis han er en kærlig Gud?" Det er uretfærdigt! Og videre: "Hvorfor venter

vi medgang og oplever modgang som en personlig fornærmelse?"

Dorte Toudal Viftrup har skrevet et uhyre spændende kapitel, "Hvad i alverden er meningen?". Hun stiller spørgsmål med hjælp fra den jødiske psykiater Victor E. Frankl og hans begreber om mening. Han har nemlig tænkt mange dybsindige tanker om, hvilket stof mening gøres af, og hvordan vi finder meningen. Manden var selv en mand prøvet med smerter, idet han var tidligere koncentrationslejr fange under Anden Verdenskrig. En alle tiders bog – værd at investere i.



Lisbeth Riisager Henriksen (red.)

Hvad i alverden er meningen? Om at leve med kronisk sygdom og handicap

ISBN: 978-87-7517-886-5

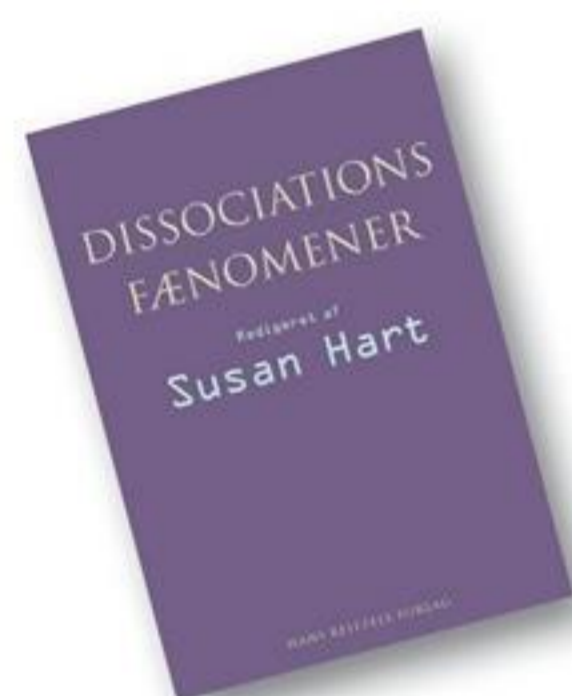
246 kr.

Unitas Forlag 2011

Susan Hart

Dissociationsfænomener

AF JESPER STEEN ANDERSEN



Bogen omfatter 16 kapitler – hvert forfattet af en, to, tre eller fire forfattere. Der til kommer en ordliste og en litteraturliste, der simpelthen er imponerende, fordi den omfatter ca. 1.000 arbejder.

Susan Hart har skrevet indledningen og fortæller at kapitel 1 lægger ud med en introduktion til neurale strukturer og neurokemi i forhold til traumatisk dissociation og PTSD, dvs. de neurale strukturer og den hjerne kemi, man indtil videre ved er involveret i traumatisering.

Andet kapitel giver en kort historisk introduktion til dissociationsbegrebet. Martin J. Dorahy og Onno van der Hart skriver: "Den oprindelige opfattelse af dissociation, en opfattelse, der er blevet genindført, relaterer til spaltninger eller dissociationer i personligheden eller bevidstheden."

Forfatterne skriver på side 66: "I sin forskning i medier og andre fænomener, der er kendetegnet ved spaltninger i bevidstheden, fremsatte Tascher (1855) den opfattelse, at tanker kan deles i adskilte strømme, der repræsenterer forskellige dele af personligheden og har deres egen identitet." Vi har at gøre med en videnska-

belig fortolkning af fænomener som ånder og dæmonbesættelse.

Forfatterne skriver videre: "Nogle medlemmer af Society for Psychical Research (SPR) en britisk gruppe, der studerer de forskellige kliniske og ikke-kliniske manifestationer af dissociation eller sekundær personlighed, der opererede bag og var skjult for den primære personlighed eller bevidsthed." Forfatterne taler ligefrem om "multipel personlighed", dvs. at personligheden er spaltet i flere eller mange dele.

Jeg finder det karakteristisk for denne bog, at den fremsætter mange svært forståelige ord og sætninger. Jeg vil nøjes med et enkelt eksempel fra s. 205 skrevet af Ellert R.S. Nijenhuis og Johan A. den Boer: "Porges teori arbejder med tre responsystemer, der har at gøre med forskellige grene af det autonome nervesystem de 1) ventralt vagale og 2) dorsalt vagale grene af det parasympatiske nervesystem og 3) det sympatiske katekolaminerge nervesystem." Det er en bog for højt specialiserede akademikere.

Den sidste sektion af bogen hedder "Dissociation og hukommelse", og her skriver Da-

vid Spiegel og Alan W. Schefflen: "Den 22. september 1969 kom den 8-årige Susan Nasan ikke hjem efter at have gået et kort ærinde... Tyve år senere i november 1989 kontaktede en ung kvinde ved navn Eileen Franklin-Lipsker politiet og fortalte tøvende, at hun pludselig kunne huske, at hendes far Georg Franklin havde myrdet hendes bedste veninde... Franklin-Lipsker afgav en overbevisende vidneforklaring, og juryen troede på hendes historie. Hendes far blev dømt for mord af første grad." Eileen havde altså fortrængt mordet i tyve år og havde fortsat samlivet med sin far helt normalt i disse år.

Samlet set en bog for den garvede læser med de fordele og ulemper, som et strengt videnskabeligt udgangspunkt indebærer.



Susan Hart

Dissociationsfænomener

448 sider, 398 kr.

ISBN: 978-87-412-5392-3

Hans Reitzels Forlag, Danmark 2011

Digte fra læserne

Redaktionen modtager ofte digte fra læserne. Vi kan ikke bringe alle, men her er nogle af bidragene siden sidst

Forelskelse – den hemmelige

Dine sorte tårer

Falder tungt

Langsomt

Tynger min favn

Dine grønne øjne

Flakker omkring

Søger lys hvor der er mørke

Søger mørke hvor der er lys

Du fanger mig

I et sekund blottet

For masker

Altid at huske

Aldrig at glemme

Denne nat

Din nat

I mine arme

Laila (via www.sind.dk)

Psykisk syge

Du tænker vel nok, han er skør, den syge

Han er anderledes og lidt til besvær

Men så du med andre briller, måske det kunne blive et værd?

For vi har alle et eller andet i bagagen som giver os mod

Til daglig at kaste os ud

I andres liv, som også har besvær

Så er de måske endda uddannet, og det har da værd!

Ole, Auning

Uden titel

Verdner vælter tungt

henover mit sind

fusionerer i grå masse

eksploderer i lys

begraves i sort

Laila (via www.sind.dk)

Er det rygter?

Ved et rent tilfælde

hørte jeg forleden

at der i en mørk afkrog

af mine tanker

gik rygter om

at du er på vej

hen til en anden

det gør mig ret bange...

Opsøgte disse rygtespredere

og det viste sig at det kun var rygter,

men rygter kan til tider

vise sig at blive sande

gyser ved tanken!

Lars H (via www.sind.dk)

Digte og debat på hjemmesiden

Mange medlemmer kan lide at læse, skabe og diskutere digte. På SINDs hjemmeside er det muligt at offentliggøre egne digte og at kommentere andres. I tastende stund rummer www.sind.dk 309 indlæg. Du finder digte og diskussioner under menupunktet digte & dialog. /red.

Få **faglig viden** og værktøjer fra erfarne hjælpere

SIND styrker nu information og inspiration til ansatte og frivillige, der hjælper andre. Både i bladet og på internettet. Blandt nyhederne er muligheden for at trække på erfaringer og ekspertise fra nogle af SINDs eksperter

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Psykologer, socialrådgivere, studerende og mange andre sikrer som ansatte eller frivillige, at mennesker med problemer får kvalificeret hjælp. Men trods masser af relevant erfaring og måske et gedigent eksamensbevis kan alle, der via SIND hjælper andre, få brug for ny inspiration. Derfor søsætter redaktionen resten af året en række nye initiativer. Tanken er, at de skal udvikle sig til ekstra supplement til den supervision, man allerede kan få lokalt.

Spørg eksperterne

Blandt nyhederne er denne side i bladet: Fra næste nummer i oktober bringer redaktionen her ideer, inspiration og information for ansatte og frivillige.

Vi trækker på erfaringer fra større tilbud og aktiviteter i København, Odense, Aarhus og Aalborg, som hele landet nu får adgang til. Alle er velkomne til at sende faglige spørgsmål og forslag til gruppen, der til daglig vejleder og motiverer andre, som hjælper mennesker, der har sindslidelser inde på livet. Gruppen kan ikke svare akut på hastende henvendelser, men tager gerne temaer, der er relevante for mange, op i bladet.

Hele gruppen har ekspertise i den svære samtale. Dertil kommer indgående erfaring med bl.a. paragraffer og lovgivning, psykologi, væresteder, undervisning, medicinafhængighed og sociale relationer.

Kontakt gruppen via: fagligt@sind.dk

Få og brug et netværk

Den personlige drivkraft bag indsatsen for at hjælpe andre er vidt forskellig. For nogle er brændstoffet fx interesse via egen eller pårørendes situation, mens andre opsøger faglig udvikling eller samvær med andre. Uanset udgangspunktet ønsker mange at være en del af et fællesskab. Det viser både henvendelser til SINDs sekretariat og en ny undersøgelse, Socialministeriet har foretaget blandt knap 300 foreninger, hvis medlemmer udfører frivilligt socialt arbejde.

Redaktionen tager derfor også tilløb til at knytte SINDs ansatte og frivillige tættere sammen på internettet. Udover en ny side på LinkedIn – se artikel herunder – er et nyhedsbrev og et særligt område på hjemmesiden i støbeskeen. Vil du være blandt de første, som deltag, så kontakt os via: fagligt-nyhedsbrev@sind.dk



Siden for dig, som hjælper andre

Anne Margrethe Gad Jørgensen
Leder af SINDs Pårørenderådgivning i Aarhus med ni medarbejdere og 30 uddannede frivillige

Bjarne Christensen
Leder af SINDs værested i Odense, Stoppestedet, med 12 medarbejdere og 45 frivillige

Kirsten Midtgaard
Koordinator i SINDs BenzoRådgivning med ti frivillige og en af de otte koordinatore i SIND-Nettet for frivillige besøgsvenner

Jan Korsbek Olsen
Leder af Lille Skole for Voksne, Odense, der tilbyder undervisning for sindslidende

Kim Bonnesen
Psykolog og leder af SINDs psykologiske rådgivning på Nørrebro

Knud Kristensen
SINDs landsformand og bl.a. forfatter til bogen Håndbog for psykiatribrugere og pårørende

Ny **SIND**-side på internettet

SIND har fået sin egen side på LinkedIn – et populært netværk på internettet for professionelle og frivillige

Alle kender Facebook. Færre ved, at der også findes et tilsvarende netværk for professionelle og frivillige, www.linkedin.dk. Men de, der har en profil her, er typisk mindst lige så aktive, som venner og familiemedlemmer er på Facebook.

Landsforeningen SIND har i juli fået sin egen side på LinkedIn, hvor omdrejningspunktet er, hvad man beskæftiger sig med, lønnet eller ulønnet. Fx som psykolog, telefonrådgiver, besøgsven eller bisidder.

Ambitionen er, at de, der som ansatte eller frivillige hjælper andre i SIND, kan knytte kontakt på tværs af landet. Fx for at udveksle erfaringer eller efterlyse inspiration. Det er også på LinkedIn, at nuværende og kommende kolleger kan se, at man gør en forskel.

Derudover vil LinkedIn være et godt supplement til SINDs øvrige kommunikation, fordi potentielle frivillige her kan få et mere detaljeret billede af, hvem der ellers er med i foreningen. En af dem er Diana Cornelia Kjøller, deltidsansat psykolog i SIND Ungdom.

"At hjælpe andre, som ofte ikke har andre steder at gå hen, er både menneskeligt og fagligt givende. Jeg håber, at flere i fremtiden bliver opmærksomme på muligheden for at bidrage positivt," siger hun.

Sådan gør du

Hvis du allerede har en profil på LinkedIn, skal du blot søge på "Landsforeningen SIND" og markere din interesse.

Hvis du er ny på LinkedIn, går du blot ind på siden, opretter en profil og udfylder, hvad du laver og tidligere har arbejdet med. Det er gratis og tager blot fem minutter. Derefter er det blot at finde SIND. Samtidig vil du uden tvivl kunne finde mange, du kender fra nuværende eller tidligere aktiviteter, og genoptage kontakten.

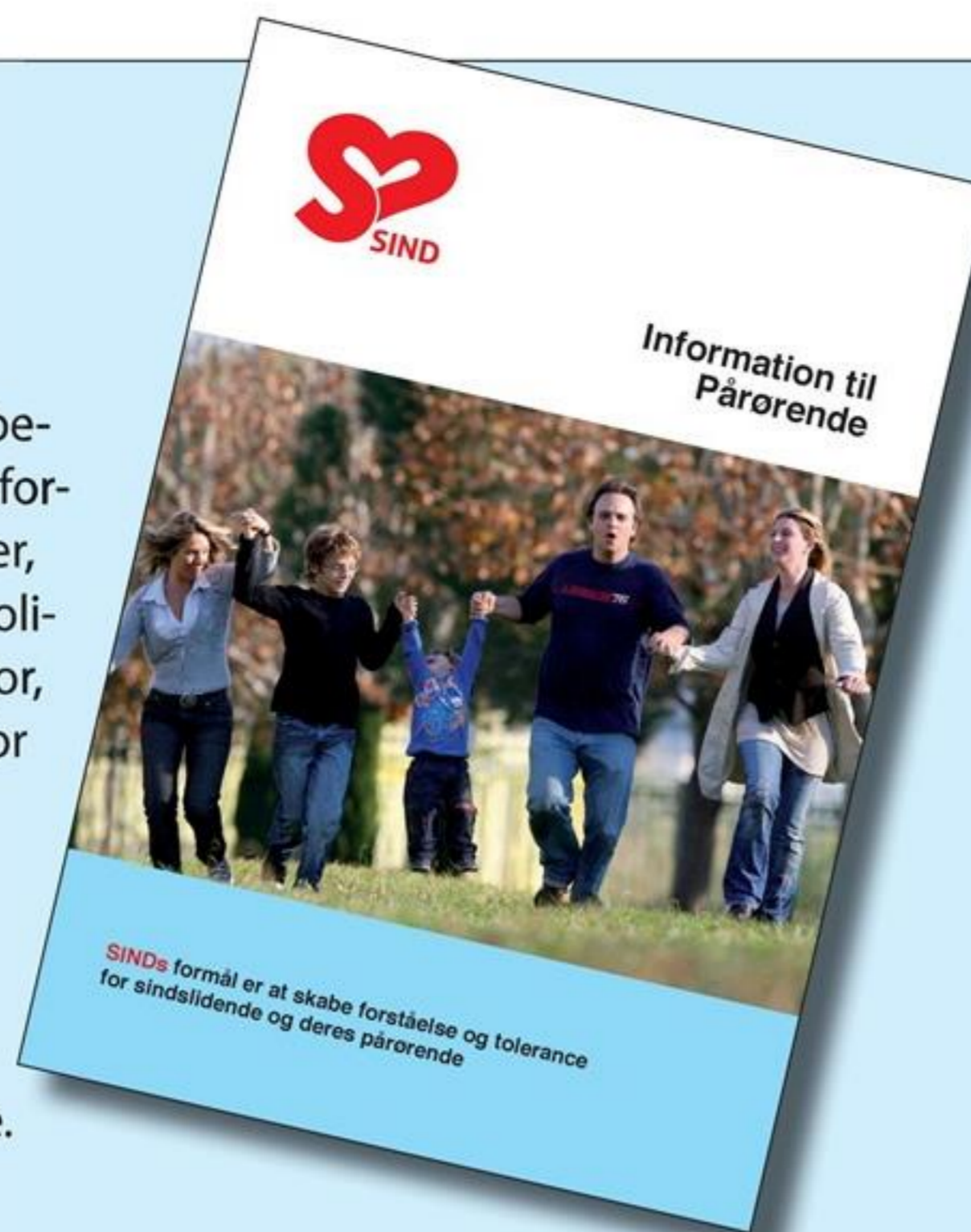
/hhj



Information til pårørende

Folderen 'Information til pårørende' beskriver hvilke former for hjælp, Landsforeningen SIND tilbyder. Det er også her, man kan læse om SINDs pårørendepolitik: Hvilke ændringer arbejder SIND for, at der skal ske i psykiatrien, og hvorfor mener SIND, at pårørende er en potentiel ressource i behandlingen af sindslidende?

Læs mere i folderen. Den kan både bestilles på sekretariatet og printes direkte fra SINDs hjemmeside.



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

- Vi har brug for din støtte. (Hvervefolder) *
- Bliv frivillig i SIND-nettet *
- Få en frivillig besøgsven fra SIND-nettet *
- Lokalfoldere

BØGER

- "Håndbog for psykiatribrugere og pårørende – kend dine rettigheder"¹⁾ 100,-
- "Skøre Sjæle" De pårørende fortæller²⁾ 60,-

ANDET

- Plakat, ikke signeret: 150,-
- Plakat, signeret: 400,-
- Plasticposer med SIND-logo (295 x 390 mm) Gratis
- Roll-up stander (ikke på lager, men kan leveres)
- Ved levering kan tekst m.m. "skræddersys" 1.995,-
- Udsiftning af stof til Roll-up 995,-
- Et sæt plakater, 3 med forskellig tekst og 1 uden tekst Gratis
- Jubilæumssmykke 499,-
- Pins 7,-
- Poloshirts, SIND-blå m. rødt logo (Str. M – XXL)³⁾ 65,-
- Poloshirt, SIND-blå m. rødt logo (Str. XXXL – XXXXXL)³⁾ 75,-
- Lighter, elektronisk og opfyldelig, hvid med rødt logo og webadresse 8,-
- Rygpose, sort med rødt logo 22,-
- 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
 2) Bestilles hos SINDs Pårørenderådgivning. Se adresse m.m. på side 35.
 3) Kredse og lokalforeninger kan få poloshirts i udvalg. Trøjerne betales efterhånden som de sælges.
 (Materialer markeret med * kan også downloades fra www.sind.dk)

Hvor gammel er du?

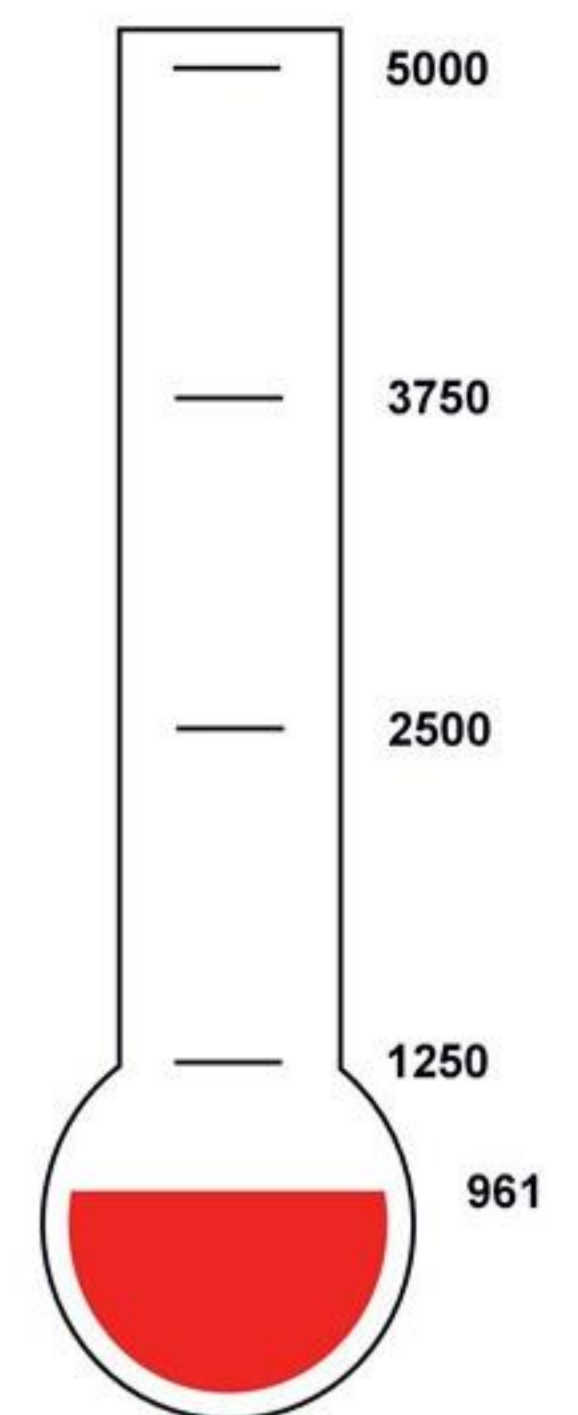
SIND Ungdom er landsforeningens tilbud til de medlemmer, der er yngre end 35 år.

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 intern brug).

Indtil nu har 961 taget imod opfordringen om at oplyse alder. Bliver du nr. 962?

På www.sind.dk eller tlf. 35 24 07 50 kan du oplyse dit fødselsår. SIND-bladet følger med i, hvordan det går./



SIND Rødovre

Foredrag: Psykoser hos børn og unge 21. september 2011, kl. kl. 19

Rødovregaard, Loen, Kirkesvinget 1, 2610 Rødovre
 Overlæge Pia Jeppesen fortæller om tidlig opsporing og intensiv behandling med psykologiske, sociale og medicinske tiltag.

Sommerforedrag på Rødovregaard Mandage kl. 19.00

Kirkesvinget 1, 2610 Rødovre
 Arr: AOF og SIND i Rødovre



Viser og Sang 8. august 2011

Irlind & Friis synger og spiller viser af kendte komponister og tekstforfattere i specialarrangementer for sang, guitar og klarinet

Egyptens fantastiske ørken 15. august 2011

Globetrotter Ruth Christoffersen fortæller om ørkenen over alle ørkener, som strækker sig mellem Nilen, Libyen, Middelhavet og Sudan.

Leif Panduro - Et godt liv 29. august 2011

Mag. Art. Frantz Leander Hansen fortæller og viser videoklip om Leif Panduro, der via TV og sine bøger stegte det trygge velfriserede Danmark over en sagte ild.

Sigfred Pedersen - i ord og toner 5. september 2011

Lillian Hjorth-Westh underholder med ord og toner af komponisten m.m. Sigfred Pedersen (1903-67).

Mexico rundt 12. september 2011

Kim Greiner fortæller om Mexico City, der med sine 23 millioner indbyggere er en af verdens største byer.

SIND Region Hovedstaden

Når børn og unge bliver psykisk syge

6. oktober 2011, kl. 17.20
Rigshospitalet, Aud. 2, Blegdamsvej 9, 2100 Kbh. Ø
Om sygdomme, behandling og de personlige oplevelser.

Der serveres sandwich og drikkevarer i pausen. Tilmelding ikke nødvendig. Gratis.

Arr.: Psykiatريفoreningernes Fællesråd og Region Hovedstadens Psykiatri

Må jeg også græde?

Foredrag for pårørende til psykiske syge med Kamilla Munk Appel

Der serveres kaffe og kage til alle foredrag
Tilmelding til 53 34 83 64, info@appelcoaching.dk
Foredraget afholdes flere gange:

Torsdag 15. september 2011, kl. 19-21.30

Tilmelding senest 9. september
Sted: Psykiatrisk Center Ballerup, administrationsbygningen, bygning 11, lokale 1-2.
Ballerup Boulevard 2, 2750 Ballerup
Arr.: SIND-Ballerup-Herlev og Psykiatrisk Center Ballerup

Torsdag 22. september 2011, kl. 19-21.30

Tilmelding senest 15. september
Sted: Forebyggelsescentret, Søborg Hovedgade 200, 2860 Søborg
Arr.: SIND-Gladsaxe, GOF og De Frivilliges Hus



Sådan finder du ro!

En workshop til pårørende til psykiske syge med Kamilla Munk Appel
Der serveres kaffe og kage til alle workshops.

Tilmelding til 53 34 83 64, info@appelcoaching.dk
Workshop afholdes over 3 aftener – og gennemføres som 2 forløb – nemlig:

Tid: Torsdage 29/9, 6/10 og 13/10, kl. 19-21.30

Tilmelding senest 23. september 2011

Sted: Forebyggelsescentret, Søborg Hovedgade 200, 2860 Søborg

Arr.: SIND-Gladsaxe og SIND-Ballerup-Herlev

SIND Nordsjælland

Hillerød Kulturnat 23. september 2011

Grib chancen! Fortæl om dit liv eller den sag, du arbejder for i SIND, på en sjov og anderledes måde. Hillerød Frivillig Center omdannes denne dag til en lyrikcafe for sociale og humanitære foreninger med oplæsning af digte, musik og indtryk til alle sanser! Er du interesseret i at bidrage, eller kunne du bare tænke dig at høre andres indslag, så kontakt i første omgang Kim Kjølgaard, tlf. 40 23 10 69, km.kjolgaard@gmail.com, for mere information og evt. tilmelding til workshoppen torsdag den 8. september inden Kulturnatten.

8. september, kl. 17 - 20.30

Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12 C, 3400 Hillerød.
Workshop om digte og historiefortælling. Her kan du få hjælp til at formidle, hvad du arbejder for i SIND. Du kan enten skrive selv, eller du kan fortælle til en forfatter, der skriver videre på baggrund af det, du har på hjerte. Workshoppen kræver INGEN forudsætninger eller særlige evner. Det er ment som en hyggelig og inspirerende aften, hvor vi hjælper hinanden til at finde gode historier og oplevelser frem. Vi drøfter også form og ramme omkring lyrikcafeen på Kulturnatten.

Arr: SIND Nordsjælland

Kursus for dig, der vil hjælpe andre

5. november 2011, kl. 09.30 - 16.30.

Fredensvej 12 C, KEDELHUSET v. Hillerød bibliotek og Frivilligcenter, 3400 Hillerød.
Er du interesseret i at gøre noget aktivt for psykisk sårbare personer og deres pårørende? Eller kender du nogen, som måske vil hjælpe i SIND? Eller er du allerede aktiv? Så er SINDs kursustilbud måske noget for dig. Du behøver ikke være medlem af SIND for at deltage.

Målet er at give alle – nye, erfaringer og kommende SIND-aktivister – et bedre indblik i SIND Nordsjællands arbejde og i mulighederne for at bidrage, nu og i fremtiden. Se mere på SINDs hjemmeside www.sind.dk / lokalt SIND Nordsjælland.

Information og tilmelding hos Kim Kjølgaard, tlf. 40 23 10 69, km.kjolgaard@gmail.com.

SIND Sønderborg

Når festen er forbi 12. september 2011, kl. 16.00 – 19.00

Sønderborg Bibliotek, Kongevej 19, Sønderborg.
Foredrag af Line Risberg, der som ung fik ændret sit liv for altid af en lille kvart pille Ecstasy. I dag lever den 35-årige forfatter og foredragsholder af at advare unge mod at lade sig friste til misbrug.
Pris: 40 kr. til forplejning.
Tilmelding til Christine Nielsen tlf. 74 67 35 54 eller mail sind@bbsyd.dk senest den 8. september.
Arrangør: SIND Sønderborg.
Alle er velkomne.

Sindets dag – Verdens mentale sundhedsdag 10. oktober 2011, kl. 14.00 – 19.00

Sønderborg Bibliotek, Kongevej 19, Sønderborg.

Foreninger, socialpsykiatri og PsykInfo holder i fællesskab åbent hus på Sønderborg Bibliotek. Kom og få en snak eller informationsmateriale.

Velkomst ved borgmester Aase Nyegaard kl. 14.00.
Arrangør: SIND Sønderborg.
Alle er velkomne.

Særligt sensitive mennesker 13. oktober, kl. 19.00 – 21.00

Sønderborg Bibliotek, Kongevej 19, Sønderborg.
Dorthe Gjerlevsen, virksomheden Sensitive Care, holder foredrag om de 15-20 pct. af befolkningen, der er født særligt sensitive. De er født med et mere finstemt nervesystem og er særligt følsomme over for lys, lyde, dufte, smag, indre fornemmelser og stemninger omkring dem.

De har brug for længere tid til at bearbejde og reflektere over disse påvirkninger og følelser. Andre udvikler en følsomhed gennem livet, hvor nogle af de samme karaktertræk er til stede.

Foredraget indeholder forslag til at håndtere en overstimulering af nervesystemet, og man kan høre om fordele ved at være sensitiv.

Tilmelding til Christine Nielsen tlf. 74 67 35 54 eller mail sind@bbsyd.dk senest den 8. oktober 2011.

Arrangør: SIND Sønderborg.

SIND Vejle Kreds

Udflugt til Madsbyparken, Fredericia

Lørdag den 13. august 2011 kl. 13

SIND Vejle Kreds indbyder til udflugt til Madsbyparken, Lumbyesvej 45 i Fredericia. Det er gratis at bruge alle faciliteter i parken. Den ligger kun 5 minutters gang fra stationen. Medbring madpakke mm. til en hyggelig dag. For togrejsende: Mød os ved udgangen i retning mod Madsbyparken (modsat hovedudgangen) afgang til parken kl. 13. For bilister: Mød os på parkeringspladsen ved stoppestedet for bybussen nr. 6 kl. 13.

Yderligere informationer kan fås hos Flemming Leer Jakobsen, tlf. 20 18 82 64.

Mandag d. 22. august 2011, kl. 19.00

Medlemsmøde i SIND Vejle lokalafdeling i Frivilligcenter, Borgvold 12B, Vejle

Foredrag: Recovery! – det kan lade sig gøre

15. september 2011, kl. 19 - 21:30

Byens Hus, Møllegade 10, 7300 Jelling

Der findes desværre meget stigmatisering og mange fordomme omkring psykisk sygdom. Lars Christensen er 51 år og har gennem en årække modtaget førtidspension som følge af diagnosen "Personlighedsforstyrrelse".

Efter mange års kamp er han blevet et levende bevis på, at det kan lade sig gøre at komme sig fra psykiske lidelser. Det er grunden til, at han nu tager rundt og fortæller om sit liv.

Desuden vil han også fortælle om sit engagement i Landsforeningen SIND, hvor han, udover at være næstformand i Lokalforeningen på Bornholm, også sidder i Hovedbestyrelsen samt i forskellige udvalg både lokalt og på landsplan.

Arrangeret i samarbejde med PsykInfo i Region Syddjylland.

SIND Halsnæs

Krudtværksfestivalen

10. september 2011

Krudtværksområdet i Frederiksværk. SIND Halsnæs har sit eget telt med materiale om SIND og plads til en lille snak om foreningen.

SIND Sommersjov festdag

19. august, fra kl. 15.00

Skjoldborg

Programmet spænder igen i år bl.a. over Petanquekonkurrence, festmiddag ca. kl. 18.00 og senere dans akkompagneret af 'MORS Dreng'. Kom, når det passer dig. Det er frivilligt, om du vil deltage selv eller blot more dig over konkurrencerne.

Drikkevarer kan købes i løbet af dagen.

Pris: 100 kr. for SIND-medlemmer, 150 kr. for øvrige.

For alle festdeltagere, som ikke bor i Frederiksværk, arrangeres der gratis hjemkørsel på det tidspunkt, som passer dig bedst!

Tilmeldingsfrist den 8. august – du er først tilmeldt, når du har betalt.

Betaling via netbank eller direkte til Kim Kjeldgaard, tlf. 40 23 10 69.

Arr: SIND Halsnæs Lokalforening

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

SIND Ballerup-Herlev

Café SIND i Ballerup

28. september, 26. oktober og 30. november, kl. 16-18.

Sundhedshuset, Gl. Rådhusvej 13, 2. sal, lokale 03 og 04, 2750 Ballerup

Åbent tilbud for medlemmer og andre interesserede. Et nyt initiativ, der har brug for opbakning.

Troldspejlet – koncert på Sinds Dags

10. oktober, kl. 19-21

Medborgerhuset, Herlevgårdsvej 18, 2730 Herlev. Entré 75 kr.

SIND Frederikshavn

SINDs årlige udflugt. I år til Ree Park - Ebeltoft Safari

1. september, kl. 9.00 – 21.00. Mødested: Kalkværksvej 7, Frederikshavn. (Se nærmere i dagspressen.) Turen slutter af med en god middag på Syvsten Kro.

Er du ung og mellem 19-36 år?
Bor du i København?
Er du nuværende eller tidligere psykiatriruger?

Så kom og vær med i den gratis samtalegruppe "Den blå planet"

Læs mere på www.sind-kbh.dk

Søger du et fællesskab med andre unge, hvor du kan føle dig forstået og blive accepteret, som du er?

Psykologisk
rådgivning
SIND København



Annonce



regionmidtjylland **midt**

Holmstrupgård

Velkommen til et ungdomspsykiatrisk kraftcenter

Det er vigtigt at finde det rigtige behandlingstilbud - og helst i første hug. På vores nye hjemmeside er det let at finde netop dét tilbud, der matcher den unges behov bedst. Læs mere om vores højt specialiserede behandlingstilbud på www.holmstrupgaard.dk



Døgntilbud til unge med psykiatriske lidelser

Ny hjælp til dig, der har været indlagt på en psykiatrisk afdeling

Kirsten Elise Hove, SIND, Hovedstadens Omegn og Klavs Serup Rasmussen, Tidsskriftet Outsideren, fortæller om www.udskrevet.dk og om en ny guide, der udleveres til alle, der udskrives fra et psykiatrisk center i Region Hovedstaden

Udskrivningsguiden er skrevet i øjenhøjde – overskuelig og let forståelig.

Hvis du inddrages i din egen udskrivelse, får du et bedre forløb og kommer dig i større omfang end hvis du ikke bliver inddraget.

De fleste, der har været indlagt til psykiatrisk behandling, synes, det er vigtigt at vide noget om:

- Hvem følger op på min behandling efter udskrivelsen? Hvor kan jeg henvende mig?
- Hvilke muligheder er der for psykiatrisk behandling efter udskrivelsen?
- Hvad skal jeg leve af, hvor skal jeg bo og hvad skal jeg lave? Har jeg behov for at få kontakt med min kommune eller jobcenter?

Der er få, men håndfaste retningslinjer, du kan holde dig til: Senest en uge efter du er blevet indlagt, skal den ansvarlige læge/psykiater i samarbejde med dig udarbejde en behandlingsplan, og du skal inviteres til en udskrivningssamtale, inden du bliver udskrevet.

Hvad indeholder guiden?

Udskrivningsguiden indeholder emner, der typisk fylder meget i forbindelse med en udskrivning, og som kan komplicere tiden efter en indlæggelse:

- Hvad skal der være styr på, før jeg forlader den psykiatriske afdeling? Der er en tjekliste.
- Hvor går jeg hen, hvis jeg får det dårligt igen? Du kan lave din egen kriseplan.
- Hvem udgør mit netværk – privat såvel som professionelt? Du kan lave dit relationskort.

Du kan også læse om tanker og følelser og om den usikkerhed på sig selv, der kan komme efter en indlæggelse. Mange har brug for hjælp til igen at se sig selv på en positiv måde og acceptere sig selv som den, man er. Det er vigtigt at understrege, at du kan komme dig og at du stadig er dig selv uanset diagnosen.

To systemer skal spille sammen, nemlig region og kommuner – det gør det ikke lettere. Derfor beskriver vi, hvad psykiatrisk behandling er, og hvor det kan foregå, samt hvad kommunerne helt overordnet kan støtte dig med. Det er en god ide at inddrage kommunens sagsbehandler i forbindelse med din udskrivelse.

Der er kontaktoplysninger til bruger- og pårørendeforeninger, telefonrådgivninger og de psykiatriske akutmodtagelser.

Hjemmesiden www.udskrevet.dk rummer filmklip og tekst.

De første seks måneder efter udskrivelse er en risikoperiode i forhold til selvmord, genindlæggelse, tab af bolig, arbejde, netværk og kriminalitet. Det er vigtigt at informere og støtte for at prøve at reducere disse risici.

Forfatterne er Kirsten Elise Hove, Psykiatريفoreningernes Fællesråd, og Klavs Serup Rasmussen, tidsskriftet Outsideren. Som forfattere har vi samarbejdet med Region Hovedstadens Psykiatri. Kontakt os (23 26 03

10, psykiatريفorening.formand@gmail.com eller 35 39 71 24, redaktion@outsideren.dk), hvis I er interesserede i at lave en tilsvarende udskrivningsguide i jeres region. Det kræver et samarbejde mellem bruger- og pårørendeforeninger og regionen.



SIND Hjørring

Sommerfest
Fredag d. 19. august 2011
kl. 18.00 – 22.00

På Specialskolen for Voksne, Elsagervej 25, 9800 Hjørring
Menu: Lækker sommermad.
Forskellige underholdningsindslag - dejlig musik og fællessang.
Invitationen gælder medlemmer af SINDs lokalforening i Hjørring med ægtefæller/kærester, frivillige, besøgsvenner i foreningen, Ungegruppen med forældre og søskende samt støttepersoner.
Pris pr. deltager: 125 kr.
Der vil kunne købes øl, vand og vin til fordelagtige priser.

Tilmelding senest mandag d. 8. august på følgende tlf./mail:
Erik Christoffersen, tlf. 98 98 62 42, mail: erikchristof@has.dk

**Vanskeligheder med livet?
Bor du i København?
Er du nuværende eller tidligere psykiatribrunder?**

Så kan vi tilbyde dig 10 gratis samtaler med en af vores frivillige psykologer/psykologistuderende

Læs mere på www.sind-kbh.dk



Psykologisk rådgivning
SIND København

ELLY MERRY PEJTERSEN, SIND STORSTRØM, har indsendt:

Mindeord

Vores allesammens Rita Winther, tidl. formand for SIND Storstrøm, er taget fra os.

Rita Winther var uerstattelig for os sindslidende og vores pårørende.

Du var der altid, når vi sindslidende havde brug for dig. Vi savner dig; men du er her stadig i vore hjerter. Du kørte altid ud til os nat eller dag, sne eller slud. Rita, du er uerstattelig. Du var der med din visdom og dit vidunderlige humør. Vi lærte meget om vores sygdom af dig. På sygehuset kom du for at besøge os, selvom dit helbred til sidst var meget dårligt. Både dit hjerte og kræften tog dig til sidst, men for os er du her stadig endnu.

Du tog livet "i stiv arm". Du var en engel på jorden, og nu er du en rigtig en med vinger.

Ære være Ritas minde.

BORNHOLM

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

FREDERIKSBERG

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

NORDSJÆLLANDS KREDS

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

Frederikssund-Egedal

Thomas Wester
47 31 40 30
thomaswester@forum.dk

Gribskov

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

Halsnæs

Anita Schnieber
61 70 30 46
anitaschnieber@yahoo.dk

Helsingør

Anne-Lise Bernitt
49 21 88 22

Hillerød-Allerød

48 26 58 53
huset@sind.dk

Rudersdal

Kirsten Schmidt
61 66 38 34
kschmidt@pc.dk

FYN

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

HOVEDSTADENS OMEGN

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

Ballerup-Herlev

Aase Aaholm Jepsen
44 97 45 23

Gladsaxe

Hanne Colding
44 44 00 14
colding@dadlnet.dk

Rødovre

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

Vestegnen

Anne Madsen
42 15 16 93
annemadsen@ishoejby.dk

KØBENHAVN

Vibeke Boolsen
30 74 25 69
Sind-koebenhavn@dbmail.dk

NORDJYLLAND

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

Aalborg

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

Frederikshavn

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

Hjørring

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

Mariagerfjord

Birthe Jørgensen
98 57 35 26
birthe_47@yahoo.dk

Mors

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

Thy

Annette Hedegaard Schou
24 87 71 86
skyw40@ofir.dk

RIBE

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

RINGKØBING

Ulla Christensen
40 94 20 34
lund2034@hotmail.com

ROSKILDE

Per Harvøe
46 36 13 39
perharvoe@webspeed.dk

Køge Bugt

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

Roskilde

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

STORSTRØM

Mogens Nielsen
55 44 42 40
bimoni@mail.dk

Næstved

Jørgen Risager
55 72 89 18
risrasch@stofanet.dk

SØNDERJYLLAND

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

Aabenraa

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

Sønderjylland Nord

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

Tønder

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

VEJLE

Flemming Leer Jakobsen
75 82 59 35
flj@io.dk

Fredericia

Lis Bjelbo
75 92 64 09
bjelbo@mail.dk

Kolding

Kristian Bennedsen
31 71 60 11
kristian@bennedsen.dk

Vejle

Flemming Leer Jakobsen
75 82 59 35
flemmingleer.flj@gmail.com

VESTSJÆLLAND

Ingelise Svendsen
59 91 28 05
is42@email.dk

Ringsted-Sorø

Kristian Sørensen
20 95 45 89
krisen@privat.dk

VIBORG

Birgitte Larsen
3511 71 43
birgitte.mfl@gmail.com

Skive

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

AARHUS

Tove Tolstrup
86 17 47 80
tove@tolstrup.org

Horsens

Andreas Kilden
27 57 46 71
andreas@sind.dk

Randers

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

Silkeborg

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

SIND UNGDOM

Lasse Rosenkjær Andersen
42 75 79 39
ungdom@sind.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
51 23 09 38
bhv@nalnet.dk

SKANDERBORG-SILKEBORG

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

AARHUS

Gitte Troelsen
21 73 04 73
sindnetaarhus@sind.dk

ALBERTSLUND-BALLERUP-LYNGBY

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

NORDFYN

Hans Sørensen
65 96 40 23
hsoer@km.dk

RØDOVRE

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

SVENDBORG

Inger Kruchov
40 12 21 71
ingerkruchov@yahoo.dk

SINDs UDVALGSFORMÆND

POLITISK UDVALG

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

PÅRØRENDEUDVALGET

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

ORGANISATIONSUDVALGET

Irene Hjortshøj
98 44 30 20
irhj@frederikshavn.dk

FUNDRAISING

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

AKTIVITETS- OG KURSUSUDVALGET

Leni Grundtvig Nielsen
46 36 76 51
lenigrund@webspeed.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

HANDLEPLAN

Helle Johansson
62 20 55 78
helle@sind.dk

SINDs PÅRØRENDERÅDGIVNING

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

PÅRØRENDERÅDGIVNING AARHUS**Åben rådgivning Risskov**

Skovagervej 2, indgang 65,
8240 Risskov
Mandag-torsdag 13-17, fredag efter af-
tale.

Juridisk rådgivning

Første mandag i hver måned.

Silkeborg

Kun efter aftale på 86 12 48 22.

Odder

Åben rådgivning for pårørende og bru-
gere sidste mandag i hver måned
18-20. Tlf.: 21 27 70 76 i træffetiden – el-
lers henvises til telefonrådgivningen i
Aarhus

Randers

Åben rådgivning
Vestervold 4
8900 Randers
Hver mandag 14-18 eller efter aftale.
Telefonrådgivning på tlf: 86 12 48 22.

SIND RANDERS

SIND Randers tilbyder åben rådgivning
efter aftale på tlf. 86 40 54 89 eller e-
mail: trine.juel@elromail.dk
Se evt. www.sindiranders.dk

Rådgivningen foregår mandage mel-
lem kl. 16-18 i Randers Sundhedscenter-
Vestervold 4
8900 Randers C.

TELEFONRÅDGIVNING ODENSE

Alle dage undtagen lørdag 18-22
66 12 39 90

**PSYKOLOGISK RÅDGIVNING
KØBENHAVN**

Gratis psykologisk rådgivning, samtaler
og pårørendegrupper.

Åben for personlig og telefonisk hen-
vendelse hver tirsdag og torsdag kl.
17.00 – 19.00.
Slotsgade 2, 2. tv., 2200 København N.
raadgivningen@sind-kbh.dk
35 36 09 04
Se mere på www.sind-kbh.dk

BENZO RÅDGIVNING

Information og rådgivning om afhæn-
gighed af sove-nervemedicin.
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

**ÅBEN ANONYM RÅDGIVNING
HILLERØD**

Personlig eller telefonisk henvendelse
SIND-huset, Milnersvej 13 B,
3400 Hillerød
Tirsdage 16-18, torsdage 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 / Arne: 21 45 20 64

PSYKOLOGRÅDGIVNING

Gratis anonym rådgivning Østergade 9,
Hjørring. Hver torsdag kl. 16 - 18.
Rådgivningen har også tilknyttet en
præst, der kan træffes på tlf. 98 96 03 98.
For aftale om bisiddere og besøgsven-
ner ring til 29 26 20 53 eller 98 98 62 42,
Erik Christoffersen.

PSYKOLOGRÅDGIVNING

Gratis anonym rådgivning Østergade 9,
Hjørring. Hver torsdag kl. 16 - 18.
Rådgivningen har også tilknyttet en
præst, der kan træffes på tlf. 98 96 03 98.
For aftale om bisiddere og besøgsven-
ner ring til 29 26 20 53 eller 98 98 62 42,
Erik Christoffersen.

Støt SIND

Mere end 50 pct. af danskerne er – direkte eller indirek-
te – 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 sy-
ge, 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 hundre-
de 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. Man-
ge 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 vej-
ledning – står for arbejdet i vores rådgivninger, SIND-
nettet, bisidderfunktion og i vores net af foredragshol-
dere – SIND-informatørerne.

Støt os økonomisk

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

Vælger du at give en eller flere pengegaver til Lands-
foreningen 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
fratrække op til 14.500 kr. Ægtefæller kan hver især fra-
trække det nævnte beløb.

Skaf en gave

SIND er godkendt efter ligningslovens § 8 A. Det be-
tyder, at gaver over kr. 500 til landsforeningen er fra-
dragsberettiget for gaveren.

Der stilles en række krav for at opnå/bevare godken-
delse efter ligningsloven. Bla. skal antallet af gavegive-
re overstige 100 i gennemsnit om året over en treårig
periode – og det samlede gavebeløb pr. gave skal væ-
re på mindst 50 kr.

Bliv frivillig

Vi opfordrer medlemmer, kreds- og lokalforeninger
samt andre med tilknytning til SIND til at gøre en sær-
lig indsats for at skaffe gavegivere, så vi kan bevare
godkendelsen.

Betænk SIND i dit testamente

Ønsker du at betænke SIND i dit testamente, så kon-
takt din advokat.

Kontakt sekretariatet

Hvis du påtænker at give os et gavebeløb, eller eventu-
elt betænke SIND i dit testamente, så kontakt sekretari-
atet for yderligere informationer./



Foto: www.colourbox.com

Prøv en rejse tilbage i tiden

Hvis sensommeren bliver for varm, kan Danmarks psykiatriske museer ikke blot byde på svalende skygge og tykke, kølige mure. Her er også tankevækkende oplevelser og informationer, der både kan få det til at løbe koldt ned af ryggen på de fleste og samtidig vække stof til eftertanke

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Traditionen tro er bagsiden hverken helliget politik, paragraffer, psykiatri eller psykologi. Emnet er mere muntert – nemlig ideer til utraditionelle fritidsoplevelser i sensommeren. Redaktionen zoomer denne gang ind på en særlig type museer. Ikke alle er velegnede for børn, men de er bestemt værd at overveje for alle, der interesserer sig for mennesker, samfund og sindslidelser. Syv steder i Danmark kan man opleve, hvordan hverdagen i gamle dage var på psykiatriske hospitaler.

Et af museerne ligger i Middelfart. Før sommerferien havde museet rundet de første tusinde gæster i år, og søgningen stiger fortsat. Flertallet af de besøgende har i årevis været ansatte inden for psykiatrien, men på det seneste er også gruppen af pårørende til sindslidende vokset. Alle er velkomne.

Museets 3.000 udstillede genstande afspejler psykiatriens historie gennem 111 år frem til 1999. Fra tidligere årtiers anbringelse – ofte på livstid – til nutidens øgede fokus på forståelse, helbredelse og recovery.

Eftertanke og indsigt

”For nogle gæster kan førstehåndsindtrykket være uhyggeligt. Men de fleste går herfra med en mere nuanceret forståelse af, hvad psykisk sygdom er og en øget appetit på at diskutere emnet. Og det er præcis vores ambition,” oplyser museumsinspektør Maiken Rude Nørup.

Blot få meter inde på museets lange gang med lukkede døre, gæsterne selv skal åbne, afløses følelsen af uhygge af noget helt andet: nysgerrighed og eftertanke. Usynlige sensorer tilsluttet skjulte højtalere starter pludseligt levende fortællinger om, hvordan det er ufri-villigt at høre stemmer. Det er stemmehørere, som har indtalt historierne om de lyde og ord,

Middelfart Psykiatriske Samling har gæster i alle aldre.

der i årevis har fulgt dem som venner og fjender. Enten bebrejdende ”du skal skamme dig!” eller beroligende ”du skal nok klare det”.

”Pårørende og professionelle fremhæver især lydene som noget, der skaber ny forståelse. Det er en måde at give patienterne en stemme. Tidligere blev de syge sjældent hørt og de raske talte sjældent om dem,” siger Maiken Rude Nørup.

Uhyggeligt

På spørgsmålet om museets mest uhyggelige genstande peger hun på slidte bæltter og handsker til tvang samt eksempler på, hvor trang hverdagen i sin tid var på et hospital, bygget til 400 sengeplader, udvidet til 700 og brugt til 1.200 patienter. Oprindeligt rummede lovgivningen desuden bestemmelser om, at afdøde patienters hjerner skulle fjernes og bruges til forskning. En af de transportkasser, der blev brugt til de i alt 9.455 hjerner, minder gæsterne om, at samfundet i dag har et helt andet syn på psykiatri.

”Mere er kommet frem i lyset på godt og på ondt. Navnlig medarbejdere og pårørende til patienter fra den tid, hvor tabuerne var stærkere, oplever nye nuancer, når de rejser tilbage i tiden.”



FAKTA

Psykiatrisk Sygehus Sønderøparkens Museum

Sønderøparken 1, 8800 Viborg

Psykiatrisk Historisk Museum (en del af Museum Overtaci)

Skovagervej 2, 8240 Risskov

Psykiatrisk Museum i Hviding

Ribevej 27, 6760 Ribe

Psykiatrisk museumssamling, Augustenborg

Storegade 22, 6440 Augustenborg

Nykøbing Sj. Psykiatriske Museum

Annebergparken 36, 4500, Nykøbing Sj.

Psykiatrisk Museum Oringe

Færggårdsvej 15, 4760 Vordingborg

Sct. Hans Hospitals Museum

Kurhuset, Kurhusvænge, 4000 Roskilde

Psykiatrisk Samling Middelfart

Teglårdsparken 17, 5500 Middelfart