



SINDbladet

Nr. 4 | August 2012 | Udgivet af Landsforeningen SIND

Har du talt med dit
forsikringselskab
i tide?

Folkemødet 2012



Lykke Friis om at være pårørende | Politisk udspil | ADHD
Sommerhøjskole | Beretning 2010-2012 | Hjemløse

Gud mildner luften for de klippede får



Foto: Lars Svankjær

Med aftalerne om skattereform og reform af fleksjob og førtidspension har regeringen "klippet" 6,6 mia. kr. af overførselsindkomsterne – herunder tilskud til fleksjob. For at "mildne luften for de klippede får" får de unge psykisk syge 1,4 mia. kr. tilbage

AF KNUD KRISTENSEN, Landsformand

Vandrehallen på Christiansborg kan man bl.a. finde de trøstende ord "Gud mildner luften for de klippede får."

En trøst som mennesker på overførselsindkomst kan få mere end god brug for i fremtiden.

Ved aftalen om skattereform enedes aftalepartnerne om at beskære overførselsindkomsterne med 2,9 mia. kr. årligt.

Det sker ved, at man fremover vil regulere overførselsindkomsterne med prisudviklingen frem for lønudviklingen. Mennesker på overførselsindkomst vil fremover få færre penge mellem hænderne, end de ellers ville have fået.

Ved aftalen om reform af fleksjob og førtidspension enedes aftalepartnerne om at tage yderligere 3,7 mia. kr. årligt fra modtagere af førtidspension og borgere i fleksjob.

Det sker ved at unge under 40 år fremover normalt ikke tilkendes førtidspension, men visiteres til et ressourceforløb, hvor man får den ydelse, man havde før (typisk kontanthjælp), og ved at omlægge fleksjobtilskuddet.

I alt reducerer man med de to reformer udgiften til borgere på overførselsindkomster med de nævnte 6,6 mia. kr.

1,4 mia. kr. heraf anvendes på at finansiere ressourceforløb for bl.a. unge psykisk syge. Ressourceforløb der skal forhindre, at de unge psykisk syge havner på førtidspension. 0,1 mia.

kr. anvendes på et forsøg på at skaffe flere førtidspensionister i job med løntilskud (ret til ressourceforløb og beskæftigelsestilbud).

Uanset hvor meget hæren af spindoktorer forsøger at fremstille reformerne som Guds gave til de stakkels unge psykisk syge, der ellers var i fare for at blive efterladt på perronen og parkeret på en passiv livslang forsørgelse (eller hvad der ellers er sagt af tilsvarende sludder), så vil jeg fastholde, at de gode ting i reformerne bedst kan beskrives med Rasmus Larsens ord: Gud mildner luften for de klippede får.

Om valget var klogt, vil vise sig

Faktum er, at underdanmark fremover hvert år må aflevere en check på 5,1 mia. kr. til overdanmark, der så kan varme sig ved lettelser i topskatten.

SIND har ingen holdning til topskat, bevilninger til forskning og undervisning (eller hvad pengene ellers er tænkt brugt til), men vi har den holdning, at menneskelige værdier skal vægtes højere end økonomiske hensyn.

Det er muligt, at der er behov for finanspolitiske stramninger i Danmark, men der står ingen steder skrevet, at det er de allerdårligst

stillede, der skal betale regningen for års finanspolitisk laden stå til.

Det er muligt – ja endda sandsynligt – at mennesker på overførselsindkomst, når de betragtes ud gennem Finansministeriets sprossede vinduer, er for dyre, og at de mangler incitament til at søge beskæftigelse.

Men set fra den enkelte overførselsindkomstmotagers side, er der ikke meget at juble over. For ham/hende er det brugbare jobmuligheder og ikke incitament, der er mangel på.

Jeg tillader mig stiltfærdigt at minde om, at det ikke er denne samfundsgruppe, der har skabt den krise, vi pt. befinder os i.

At forligspartierne vælger at sende en så stor del af regningen til folk på overførselsindkomst er – synes jeg – hverken rimeligt eller retfærdigt. Det var heller ikke nødvendigt – det var et valg. Et valg som S-SF-R-regeringen nu må stå på mål for.

Om valget var klogt, vil vise sig. Det bliver til syvende og sidst en sag mellem forligspartierne og deres vælgere. At mange vælgere havde forventet sig noget andet, det kan aflæses med al ønskelig tydelighed i meningsmålingerne.

Vi vil her i bladet orientere nærmere om reformerne, når de bliver omsat til lovforslag.



SINDbladet
41. 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 Haring Jørgensen

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

Følgende har også bidraget:
Rasmus Damkjær, Pia Frydensberg, Mette Meldgaard, Rebekka Holm Andersen, Diana Ebba Ø. B. Pedersen, Trine Kit Jensen, Helle Eriksen 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
Colourbox & Kirstian Bennedsen

Layout: SIND/bia

Tryk
KLS Grafisk Hus A/S

Oplag
8.000

SINDs ambassadører



Poul Nyrup Rasmussen



Diana Benneweis

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

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

Abonnement
Kr. 280 årligt.

Medlemsskab 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

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



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



541 Trykkeri 016





I DETTE NUMMER

- /04 **SIND i medierne**
- /06 **Nyt SIND-projekt skal hjælpe psykisk sårbare**
Allerede sidst på efteråret forventer SIND at kunne realisere Projekt SIND-Motionsven. Et pilotprojekt, hvor psykisk sårbare får tilknyttet en mentor, som kan motivere og støtte den enkelte borger til at komme ud at røre sig. Forventningerne er store.
- /07 **Sved og smil hos SIND Frederiksberg**
Fysisk aktivitet kan modvirke lavt selvværd, depression og stress. Derudover kan kombinationen af motion og socialt samvær føre til et øget psykisk velvære. Motion er derfor et godt supplement til kognitiv terapi og medicinsk behandling.
- /10 **Fra mødelokale til ministerens bord**
SIND, boligselskabet KAB samt fagforbundene FOA og Politiforbundet samarbejdede i forsommeren om at sikre hjælp til oversete psykisk syge, der lever under dårlige forhold i eget hjem. Et af resultaterne er, at social- og integrationsminister Karen Hækkerup nu vil mødes med organisationerne.
- /11 **Svært at blive forsikret som psykisk syg**
Både psykisk syge og tidligere psykisk syge kan opleve problemer, når de ønsker at tegne en ulykkes-, livs-, eller pensionsforsikring, hvor man skal oplyse om sin helbreds-tilstand, forklarer konsulent hos Forsikringsoplysningen, Forsikring & Pension.
- /14 **Folkemødet: Holdninger og hygge**
Hundredevis af politisk interesserede og beslutningstagere var i dialog med Landsforeningen SIND ved Folkemødet i juni på Bornholm.
- /16 **Bedre hjælp til psykisk syge hjemløse**
Et nyt gadeplansteam under Region Hovedstadens Psykiatri skal i samarbejde med Københavns Kommune styrke indsatsen for psykisk syge hjemløse.
- /18 **Tegninger: Hvordan er det at være barn i en familie med psykisk sygdom?**
- /20 **Lykke Friis: Få hjælp hurtigt**
Depression er en folkesygdom, mener den tidligere minister Lykke Friis, der selv har haft sygdommen på tættest hold og kender alt til den svære rolle som pårørende.

- /22 **ADHD: Når hjernen går på overdrive**
Diagnosen ADHD har været på stærk frem-march i Danmark. Det anslås, at 100.000 voksne danskere har diagnosen – og at der mindst er et barn i hver klasse med ADHD.
- /23 **Mødeplan og dagsorden for Landsforeningen SINDs landsmøde 2012**
- /24 **Landsmøde: 2010-2012 blev en begivenhedsrig periode for SIND**
Mere synlighed, mere samarbejde, flere projekter og mange flere mennesker med behov for hjælp. Sådan lyder essensen af landsformand Knud Kristensens beretning til SINDs landsmøde om de forløbne to års aktiviteter.
- /26 **Spændende dage på SINDs sommerhøjskole**
- /27 **Konference: Et skridt videre mod rehabilitering og recovery**
Bedre rehabilitering og recovery for psykisk syge var nogle af nøgleordene til konferencen 'Et skridt videre' arrangeret af Region Hovedstadens psykiatri og Det Sociale Netværk i forsommeren 2012. Øksnehallen dannede rammen for arrangementet, der bød på mere end ti indlæg, otte workshops og to debatpaneler med både professionelle, brugere og pårørende indenfor psykiatrien.
- /28 **Siden for dig, som hjælper andre Tryghed, undervisning og udfordringer**
Portræt: Flere hundrede psykisk sårbare får hver eneste uge spirende selvtillid, ny viden, mere mod på fremtiden og tættere venskaber hos SIND skolerne i Aalborg, hvor forstander Knud Birk Petersen i samarbejde med 35 medarbejdere driver Lille Skole for Voksne og SIND Daghøjskole.
- /36 **Efterlysning: Gør vi – og du – nok?**
SINDs brugerudvalg mener, at mange kan gøre mere for at bidrage til afstigmatisering af sindslidelser. Gør vi – og du – nok, lyder spørgsmålet.

FASTE RUBRIKKER

- /02 **Leder**
- /02 **Kolofon**
- /04 **SIND i medierne**
- /08 **SIND Ungdom**
- /29 **Bøger**
- /30 **Poesi**
- /31 **"Butik"**
- /31 **Lokalnyt**
- /34 **Kreds- og lokalformænd**
- /34 **SIND-nettets koordinators**
- /34 **SINDs udvalgsformænd**
- /35 **SINDs rådgivninger**
- /35 **Støt SIND**

SIND i medierne: Fortsat hyppig omtale

Redaktionen sammenfatter ved hver deadline, hvor, hvorfor og hvor ofte Landsforeningen SIND omtales i medierne. På disse to sider er nogle af eksemplerne. Medieomtalen siden sidste blad ligger fortsat på et meget højt niveau.

SINDs Landsformand Knud Kristensen citeres hyppigt, men også SINDs foreninger og aktiviteter omtales mere og mere i medierne. Navnlig det politiske Folkemøde på Bornholm i maj måned (se artiklerne side 14 og 15 – red.) bidrog til at løfte omtalen af SIND lokalt. Bl.a. DR P4, TV 2 Bornholm og Bornholms Tidende omtalte. Også SINDs løbende aktiviteter i andre dele af landet fik omtale.

De landsdækkende medier har først og fremmest trukket på Landsforeningens SINDs ekspertise og kendskab til lovgivning og hver-

dag omkring sindslidende og deres pårørende. Hvor SIND for et par år siden navnlig var i medierne ved konflikthistorier – eksempelvis om rømninger fra lukkede afdelinger – så handler historierne nu mere om psykiatriens rammer og ressourcer. SIND citeres ofte sammen med eksperter og beslutningstagere. Desuden inddrages SIND i stigende grad i andre organisationers udspil og omtale. Omtalen illustrerer, at SIND i dag spiller en langt mere central rolle i medier og beslutningsprocesser end tidligere år.

På www.sind.dk og på Facebook er det muligt at holde sig ajour med – og diskutere – omtalen af SIND i medierne.

/hhj



Det er os, der ser de psykisk syge

Et nyt samarbejde mellem FOA, SIND, Politiforbundet og KAB vil hjælpe oversete psykisk syge ud af usynligheden. Det oplyste dagbladet Politiken den 7. juni med afsæt i en fælles kronik, de fire organisationer stod bag. (Se artiklen side 10 – red.)

Kronikken beskrev problemet med oversete psykiske syge, der lever i uhumske forhold i egen bolig, og foreslog initiativer, som kan forebygge flere sager i fremtiden.

Politiken supplerede kronikken med to artikler. Udover et indblik i en konkret sag bad avisen bl.a. social- og integrationsminister Karen Hækkerup om en kommentar. Ministeren udtalte til Politiken, at hun vil mødes med organisationerne.

Stort efterslæb

Radioavisen, DR P1, oplyste den 30. maj, at der mangler 1.200 ansatte i psykiatrien. Udover partiet Venstre, der efterlyste initiativer fra regeringen, som matcher løfterne under valgkampen, medvirkede bl.a. Landsforeningen SIND. Fra SIND lød kritikken bl.a. at patienter for ofte udskrives for tidligt gr. personalemangel. Også Lægeforeningen påpegede manglen på medarbejdere.

Samme dag i et andet indslag oplyste Dansk Psykologforening, at en ny specialiseret uddannelse betyder, at psykologer kan hjælpe med diagnoser og behandling. Desværre benytter psykiatrien sig ikke af muligheden for at inddrage disse psykologer.

SIND mødte Regentparret

Landsforeningen SIND var med, da frivillige fra en lang række organisationer den 19. juni deltog i Regentparrets haveselskab på Fredensborg slot. Adskillige medier omtalte arrangementet.

SINDs deltagere nød dialogen med andre frivillige og det veltilrettelagte arrangement. Tre af SINDs frivillige oplevede desuden at tale med medlemmer af den kongelige familie.

Hendes Kongelige Højhed Kronprinsesse Mary, protektor for SIND, var i dialog med kredsformændene Kirsten Hove og Karen Thomsen.

Fra Landsforeningen SIND deltog Torben Hansen (SIND Ungdom), Karen Thomsen, Ole Hagman, Kirsten Hove, Kim Rattenborg og Michael Møller (ikke med på foto)



SIND Ungdoms nyvalgte bestyrelsesformand, 28-årige Torben Hansen, blev inviteret hen til Hendes Majestæt Dronning Margrethes bord for at fortælle om ungdomsarbejdet i SIND. SINDs frivillige oplevede en positiv, imødekomende interesse for foreningens arbejde.

“Jeg fortalte, hvordan SIND Ungdom får unge til at brænde for vores forening ved at give vores frivillige konkrete opgaver i stedet for at overøse dem med dagsordener og referater ved traditionelle møder,” siger Torben Hansen.

SIND Ungdoms nyvalgte bestyrelsesformand Torben Hansen i dialog med Hendes Majestæt Dronning Margrethe



Omfattende omtale af overmedicinering

Adskillige nyhedsmedier omtalte gennem juni måned, at psykiatriske patienter i Hvidovre og Glostrup var blevet overmedicineret så meget, at det kan få sundhedsskadelige konsekvenser. Sagen førte sidst på måneden til, at lederen af det omstridte psykiatriske center fratrådte sin stilling.

Landsforeningen SIND medvirkede i flere interviews. Bl.a. havde tv-programmet Deadline på DR2 den 23. juni landsformand Knud Kristensen i studiet.

Knud Kristensen pegede bl.a. på de manglende ressourcer som en af årsagerne til, at problemet opstod. Problemet er bl.a. at der mangler personale til konstant at overvåge de patienter, der er selvskadende. Derfor står valget ofte mellem to onder: Tvang og fiksering eller medicinering.



Foto: www.colourbox.com

Efterlyses: En ny uddannelse

I dagbladet Politiken var Landsforeningen SIND den 19. juni medunderskriver på en kronik, som efterlyste en ny og forbedret uddannelse til socialpædagogerne. Socialpædagogernes forbundsformand Benny Andersen havde udover SIND allieret sig med Stig Langvad, formand for Danske Handicaporganisationer, samt Sytter Kristensen, landsformand for LEV.

Kronikken anbefalede bl.a. et uddannelsesløft til den tredjedel af de nyuddannede pædagoger, der ansættes på det specialiserede sociale område. Der bør oprettes en selvstændig socialpædagogisk uddannelse, hvor fagligheden styrkes i indsatsen over for landets udsatte grupper.

Pakkeforløb til debat

Patienter, der er blevet psykisk syge, skal have tilbud om den samme type ambulante behandling uanset hvor i landet, de bor.

Det er tanken bag de såkaldte pakkeforløb, som Danske Regioner har præsenteret. Det er fx danskere, der lider af angst, depression og fobier, som kan se frem til bedre behandling. Desuden fremmer udspillet ligestilling mellem sindslidelser og fysiske sygdomme.

Den 22. juni omtalte flere medier initiativet, bl.a. DR Radioavisen på P4 og P1.

Landsforeningen SIND roste pakkeforløbene. Knud Kristensen beskrev dem bl.a. som et mangeårigt ønske fra SIND, der nu går i opfyldelse.

Flere syge misbrugere

Flere og flere danskere har en psykisk diagnose og et misbrug på samme tid. Det oplyste dagbladet MetroXpress den 25. juni.

Historien blev citeret i adskillige medier.

Antallet af patienter er steget med 65,2 pct. på ti år. Sidste år havde 5.687 både en sindslidelse og et stofmisbrug. Landsforeningen SIND

efterlyste en tydeligere placering af ansvaret for, hvem der skal tage sig af disse patienter.

“De falder ned mellem to stole og får ikke hjælp nogen af stederne. Det betyder, at folk, der har et lille misbrug ved siden af deres psykiske sygdom, ikke bliver behandlet, og så ender det galt,” sagde landsformand Knud Kristensen.



modström og Mathilde Falch støtter SIND

Sangerinden Mathilde Falchs meget personlige fortælling i sidste blad om, hvordan hun har vendt en periode med psykisk sårbarhed til noget positivt, gjorde indtryk på mange læsere. Også uden for SIND.

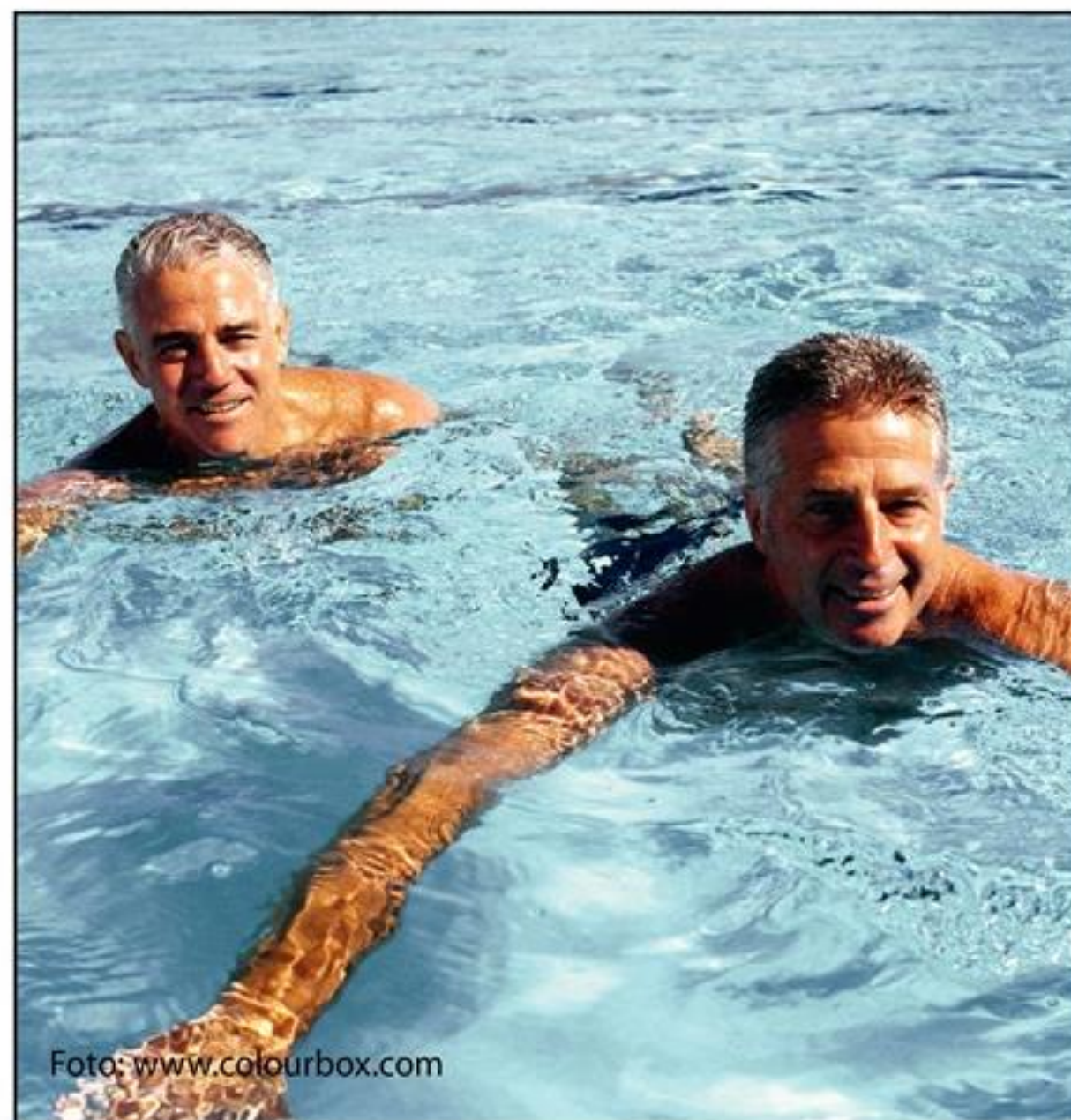
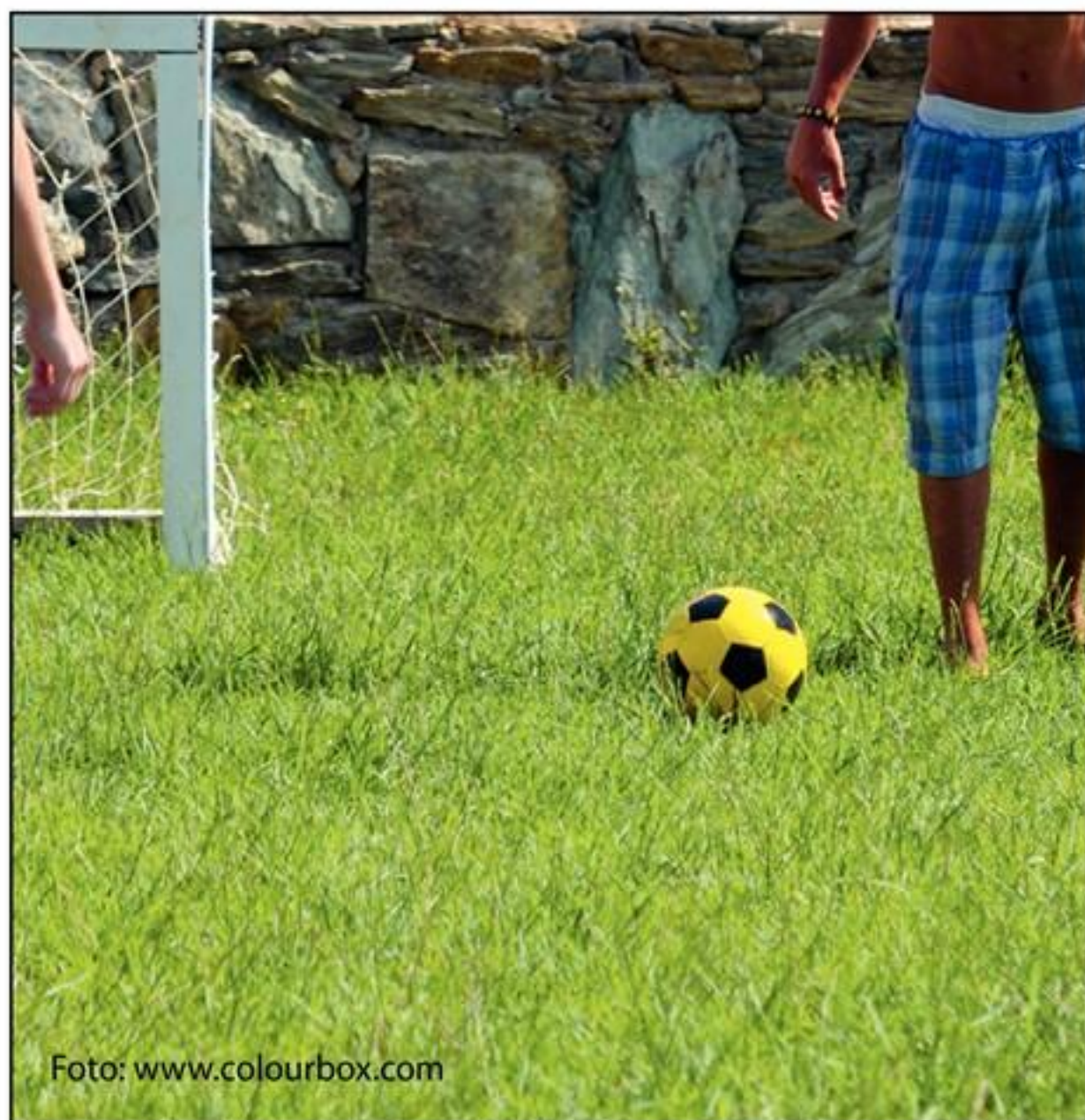
Modefirmaet modström har derfor sammen med Mathilde Falch valgt at støtte SIND via en særlig trøje, som til efteråret sælges i sort og hvid. For hver solgt trøje doneres 15 kr. til Landsforeningen SIND.

Landsforeningen SIND retter en varm tak til Mathilde Falch og modström for samarbejdet. Udover det økonomiske perspektiv er samarbejdet også positivt, fordi trøjen og den opmærksomhed, den skaber, bidrager til at skabe åbenhed og forståelse for psykisk sårbarhed i samfundet.

Læs mere på Facebook eller her:

www.modstrom.com, www.mathildefalch.dk, www.sind.dk





Nyt SIND-projekt skal hjælpe psykisk sårbare

Allerede sidst på efteråret forventer SIND at kunne realisere Projekt SIND-Motionsven. Et pilotprojekt, hvor psykisk sårbare får tilknyttet en mentor, som kan motivere og støtte den enkelte borger til at komme ud at røre sig. Forventningerne er store

AF DIANA EBBA Ø. B. PEDERSEN

Forestil dig, at der hver tirsdag og torsdag kommer en person og banker på din dør og sammen med dig tager ud og spiller fodbold, løber en tur eller går til svømning. Du har lyst til at dyrke motion, men har bare rigtig svært ved at gøre det alene.

Lige nu bliver der i SIND arbejdet hårdt på, at mennesker med en psykisk lidelse kan få tilknyttet en motionsven eller en mentor, som kan støtte, motivere og inspirere vedkommende til at komme ud fra hjemmet og dyrke motion med henblik på at få en bedre livskvalitet.

“Det er en kendt sag, at fysisk aktivitet giver velvære, som har indflydelse på vores humør. Men vi ved også, at det kan være rigtig svært for mange med en psykisk lidelse at komme ud af døren og få dyrket motion,” fortæller primus motor på Projekt SIND-Motionsven og næstformand i SIND, Helle Johansson.

Pilotprojekt med visioner

Derfor har SIND nu taget hul på Danmarks første motionsven-projekt, som hvis alt går vel kan løbe af stablen til efteråret. Pilotprojektet tager udgangspunkt i tre fynske kommuner, Odense, Faaborg-Midtfyn og Svendborg, og skal over de næste tre år i samarbejde med Syddansk Universitet, Odense Universitetshospital og lokalpsykiatrien i de tre kommuner, hjælpe psykisk syge til at opnå et sundere og mere fysisk aktivt liv. Og projektet er blevet vel modtaget hele vejen rundt i kommunerne, lyder det fra SIND.

Projektet henvender sig både til psykiatriske patienter, som gerne vil have hjælp til at komme ud af døren og få dyrket noget motion, når de bliver udskrevet, men også til psykisk sårbare borgere, som lige nu sidder derhjemme og har lysten til at dyrke motion, men har svært ved at få det gjort alene.

SIND er godt i gang med at finde motionsvenner og mentorer i de tre fynske kommuner, som skal hjælpe og være en slags rollemodeller for de psykisk sårbare. Men det er hårdt arbejde, for det er vigtigt, at den psykisk sårbare bliver matchet med den rette motionsven.

“Noget af det vigtigste er, at vi kan matche de rigtige mennesker. Det handler om at møde op hjemme hos den psykisk sårbare, sige goddag og følges med vedkommende til fodbold, svømning eller bare gå en tur i naturen,” fortæller Helle Johansson, der sammen med frivillig i SIND, Niels Selck, er godt i gang med at søge penge til projektet via fonde. Blandt andet skal alle mentorer have et psykoedukationskursus, hvor de skal lære om psykisk sygdom, så de ved, hvad det vil sige at have en psykisk lidelse.

En god relation

SIND har indgået en partnerskabsaftale med DGI og DAI, som handler om, at de tre organisationer vil fastholde dialog med henblik på at inspirere, motivere og udvikle idéer, som kan være til gavn for psykisk sårbare.

“Vi vil arbejde for, at psykiatrien åbner sig i forhold til det resterende samfund. Vi samarbejder med kommunerne og prøver på at hjælpe folk ude i samfundet, så de kan bruge alment tilbud ude i idrætsforeningerne,” siger Helle Johansson, der har store forventninger til det tre-årige motionsprojekt:

“Hvis det her projekt om tre år viser sig at være bæredygtigt, så skal resten af landet selvfølgelig have gavn af det. Hvis det viser sig, at de personer, vi kan være med til at hjælpe, lige pludselig begynder selv at kunne klare sig, så har vi gjort et godt stykke arbejde,” fortæller næstformanden og tilføjer, at der udover at forbedre den psykisk sårbares sundhed også er et helt andet og meget vigtigt ben i dette projekt:

“Og det er inklusion og afstigmatisering. Projektet bygger på at åbne døre og udbrede viden. Vi håber dermed, at man vil få en større viden om psykisk sårbarhed. At yde et menneske hjælp, som har behov, giver glæde for den, som hjælper. Det bliver en relation, som går begge veje,” understreger Helle Johansson.

SIND satser på at finde i alt 40 mentorer til projektet i de tre kommuner.

Konference: Idrætten – en ressource i socialpsykiatrien?

På Syddansk Universitet, den 10. september 2012, kl. 9.30–15.30, afholder Dansk Arbejder Idrætsforbund (DAI) i samarbejde med Center for Handicap og Bevægelsesfremme, SDU, konference om idrætten som en ressource i socialpsykiatrien. Der præsenteres en evaluering af arbejdet i DAI med Idræt for Sindslidende og orienteres om et større udviklings- og forskningsprojekt, der er igangsat med støtte af Danmarks Idræts-Forbund og Landsforeningen SIND. Desuden bliver der en bred drøftelse af, hvordan idrætten bedst kan tjene som en ressource i socialpsykiatrien. Idrætslige, socialfaglige og politiske aktører giver deres besyv med, så udviklings- og forskningsprojektet kan komme godt fra start. Nærmere oplysninger og tilmelding til DAI, lisbeth@dai-sport.dk, tlf. 20 45 91 69.



Sved og smil hos SIND Frederiksberg

Fysisk aktivitet kan modvirke lavt selvværd, depression og stress. Derudover kan kombinationen af motion og socialt samvær føre til et øget psykisk velvære. Motion er derfor et godt supplement til kognitiv terapi og medicinsk behandling

AF MAJA HORNSTRUP JAKOBSEN, INSTRUKTØR

Hvorfor tog SIND Frederiksberg i efteråret 2010 initiativ til "Motionsholdet" i samarbejde med oplysningsforbundet FOF?

Lægeligt set er svaret, at en vedvarende psykisk belastning eller stresstilstand kan give forhøjet blodtryk, pulsforstyrrelser og øge åreforkedning. Undersøgelser viser, at der især blandt psykiatriske patienter ses en tendens til svær overvægt og hjerte-kar-sygdomme. Derfor ønsker Sundhedsstyrelsen, at fysisk aktivitet integreres som systematisk tilbud og desuden indgår i behandlingen af psykiske syge patienter. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at indlagte psykiatriske patienter tilbydes fysisk aktivitet af moderat intensitet i mindst 30 min. dagligt for voksne og 60 min. for børn og unge under 18 år.

Glæden ved motion

Motion er ikke "hokus pokus". De fleste er klar over motionens positive virkning på fysikken, men ikke alle er klar over, hvilken virkning motion har på den psykiske tilstand. Forbindelsen mellem motion og mindre depression, angst og stress skyldes i høj grad psykologiske mekanismer. Det viser sig, at psykiske sygdomme som depression og angst kan svækkes ved at personen udsættes for situationer, der giver anledning til glæde og positive følelser, hvilket kan være en god forklaring på, hvorfor motion ofte øger den psykiske trivsel. I forbindelse med træning opstår der en følelse af selvkontrol og selvtillid som direkte modvirker følelsen af passivitet og hjælpeløshed og giver mod til at tage fat på nogle af de hverdagsproblemer, der kan ligge til grund for den depressive tilstand.

Der findes dog også en mulig ydre socialpsykologisk forklaring på, at motion kan føre

til et øget psykisk velvære, nemlig hvis motionen udføres i et behageligt samvær med andre deltagere. På den måde bliver motionen indirekte årsag til et øget socialt netværk og støtte. En social støtte, som Sundhedsstyrelsen mener, afføder psykologiske gevinster i form af livsglæde, overskud, social trivsel, selvtillid og handlekompetencer.

SIND Frederiksberg

Målet med SIND Frederiksbergs initiativ, "Motionsholdet", er netop at få mere motion i hverdagen.

Der kan være mange motiver for, at deltagerne dukker troligt op hver onsdag og fredag, og alle har hver deres personlige grunde til at deltage i træningen. Eksempelvis tilmeldte Allan sig holdet i starten for at genoptræne et dårligt knæ. Nu mærker han ingenting til knæet, men træner stadig trofast to gange om ugen. Ellers kan begrundelserne for at starte på "Motionsholdet" være mange, fx at man vil øge sin muskelstyrke, forbedre konditionen el-

ler smide et par kilo, som alle har gjort, siden de startede.

For Willy, der lider af diabetes, spiller motionsholdet en stor rolle, da motion har en væsentlig betydning i forhold til forebyggelse og behandling af diabetes. En anden af holdets deltagere, Svend, mærker en stor positiv virkning af træningen i forhold til en bedre nattesøvn.

"Man kan mærke stor forskel på fysisk træthed og kemisk træthed," siger Svend, som med en bedre søvn også oplever et større overskud i hverdagen.

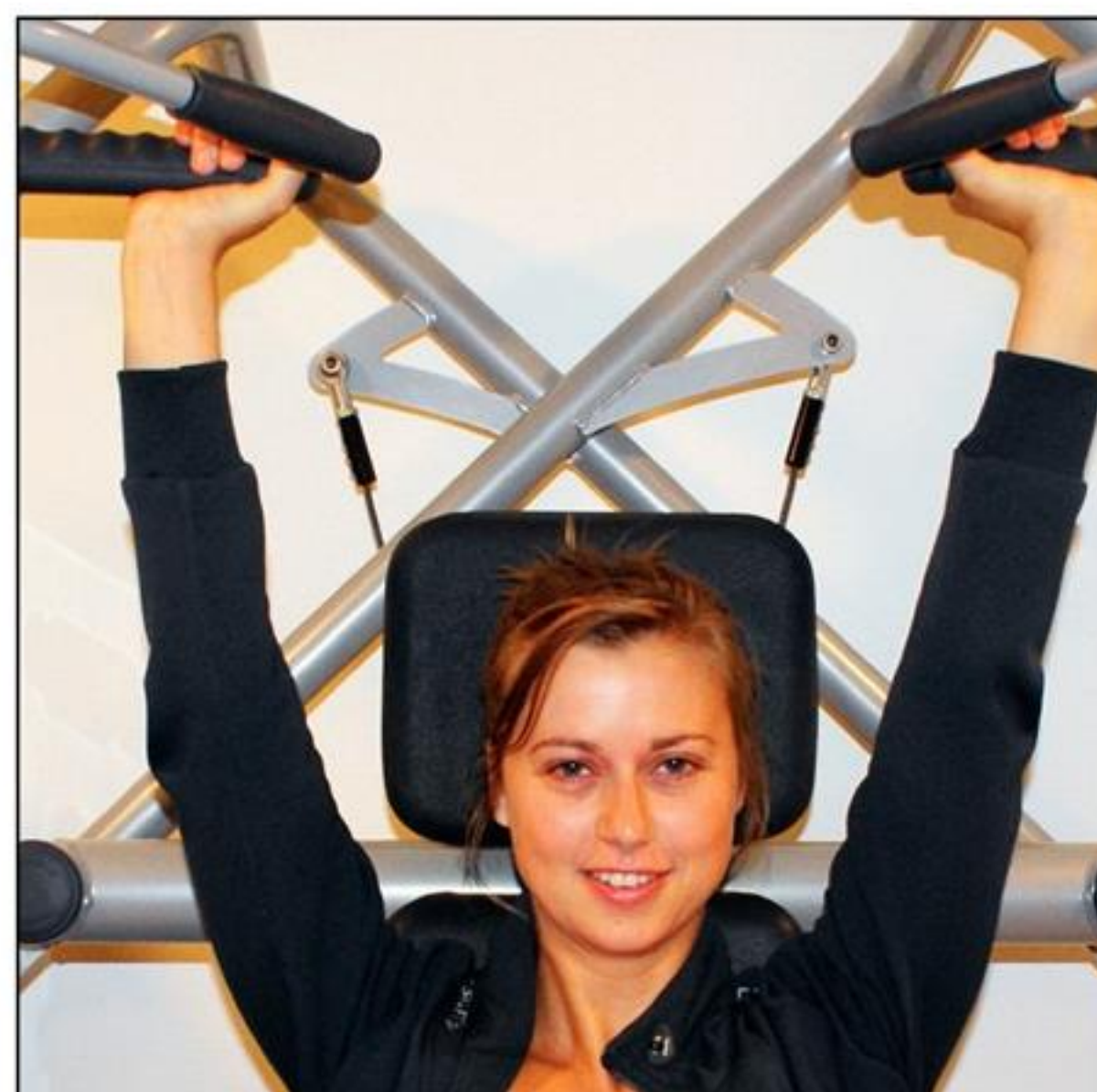
Alle kan være med

De fysiske anstrengelser er tydelige i kælderlokalet i Falkoner Fitness, og der bliver til tider pustet og svedt om kap. Nogen oplever en nødvendighed for at komme ofte til træning, mens andre bruger tilbuddet som en mulighed for at træne en enkelt gang i ugen.

Alt i alt er det "SINDsyg god motion", som Jesper, en deltager på holdet, en dag udtrykte det. Man kommer hjemmefra, møder nogle skønne folk, får sig en snak om vind og vejr, hører lidt god musik og har en hyggelig træningstime. En time hvor træning er i fokus og hvor erfaringer og en baggrund med psykisk sårbarhed blot ligger i bevidstheden, som en støttende fælles faktor.

FAKTA

På SIND Frederiksbergs hjemmeside kan du læse mere om "Motionsholdet". Er du medlem af SIND kan du tilmelde dig "Motionsholdet", og det er uanset tidligere erfaringer med træning: www.sind.dk/frederiksberg



SIND Ungdom

Unge hjælper unge

28-årige Bianca er en af de frivillige hos SIND Ungdom. Hun bruger sine erfaringer og oplevelser som pårørende til at hjælpe andre unge videre i livet

AF ANNA HØGH, SIND UNGDOM



28-årige Bianca bor på Frederiksberg med sin kæreste. Til daglig arbejder hun som souschef i Irma, og i fritiden er hun frivillig hos SIND Ungdom

“Jeg har fået noget godt og giver det videre.” Ordene kommer fra Bianca, som er frivillig hos SIND Ungdom. Hun er i gang med at gøre klar til klubaften i organisationens lokaler i Sølvgade, København. Her kan unge psykisk sårbare kigge forbi til hyggesnak og et måltid mad.

“Vi handler ind, laver mad og gør rent – opgaver som i virkeligheden er lidt kedelige, men som er hyggelige, når man er sammen om det. Og så lytter vi,” fortæller Bianca om frivilligtjansen på en typisk klubaften.

Biancas vej til SIND Ungdom gik via et gruppeforløb for pårørende i foråret 2011. Hendes kæreste lider af angst, og det gav

hende stor ballast at deltage i samtalegruppen, som blev ledet af en psykolog.

“Det var rart at komme et sted, hvor man ikke skulle tage hensyn til den syge. Et sted hvor man også kunne lufte negative følelser som vrede og sorg. Dem undlader man nemlig ofte at vise sin pårørende.”

Efter gruppeforløbet valgte Bianca at fortsætte i SIND Ungdom som frivillig.

“Jeg ville gerne hjælpe et sted, som havde hjulpet mig,” fortæller hun. Hun oplever, at hun “giver det videre” på en god måde.

Udover at være frivillig på klubaftener, filmaftener og til kreativt værksted deltager Bianca også i aktivitetsudvalget.

“Her planlægger vi, hvordan aktiviteterne forløber og lægger vagtplan. Vi diskuterer i det hele taget, hvordan vi kan være her alle sammen på en god måde.”

Bianca tilbringer alt fra to til ti dage månedligt i SIND Ungdom og er efter eget udsagn typen, som engagerer sig i de ting, hun vælger at gå ind i.

Klokken nærmer sig 15, hvor klubben åbner dørene. Bianca går i gang med at brygge kaffe og svinger en støvsuger, så der er rent og hyggeligt, når de andre dukker op.

Helt tæt på politikerne

Aktivitetsniveauet var højt hos SIND Ungdom på årets Folkemøde på Bornholm. Både når der blev hygget og diskuteret med andre deltagere, og når SIND Ungdom var i dialog med politikere og beslutningstagere

AF ANNA HØGH, SIND UNGDOM

Inddragelse i eget behandlingsforløb var budskabet fra Camilla fra SIND Ungdoms bestyrelse, da hun greb mikrofonen under det fire dage lange Folkemøde på Bornholm. Anledningen var en debat på Hotel Allinge,



Her ses repræsentanterne fra SIND Ungdom på Folkemødets campingplads – også kaldet Den politiske slagmark. Fra venstre: Lasse, Camilla, Torben, Daniella, Allan og Adam

hvor deltagerne mødte fem regionspolitikere for at diskutere det danske sundhedsvæsen.

“Jeg har brug for mere struktur og konkrete mål at arbejde hen imod, men jeg bliver ikke inddraget i mit eget behandlingsforløb,” fastslog Camilla, som blev diagnosticeret med borderline for et år siden.

Samtidig pointerede hun også, hvor vigtigt det er at støtte psykisk sårbare efter endt behandling:

“Social eksklusion kan føre til ensomhed og i værste tilfælde selvmordsforsøg,” understregede Camilla.

Og budskaberne gav pote. Steen Bach Nielsen (S), formand for regionernes demokratiudvalg, søsatte idéen om en conference, hvor politikere og unge patienter kan fortsætte arbejdet for et bedre og mere “ungdommeligt” sundhedsvæsen.

Lån en psykisk sårbar

Men SIND Ungdom blev også hørt i andre sammenhænge under folkemødet. Endda på en lidt utraditionel måde. Camilla og Daniella, begge fra SIND Ungdoms bestyrelse, deltog i det såkaldte Menneskebibliotek. Her kunne folkemødets deltagere “låne” en psykisk sårbar og stille de spørgsmål, som de måske ikke tør stille i dagligdagen. En snak med fire unge piger om mediernes fremstilling af psykisk sårbare gjorde op med en almindelig fordom:

“Der er flere historier om, at mennesker, der lider af skizofreni, undlader at tage deres medicin og gør nogle vanvittige ting, men det er et fåtal,” fortæller Daniella, som selv blev diagnosticeret med skizofreni for fire år siden.

Ved at dele ud af egne erfaringer ønsker hun at bidrage til et mere nuanceret billede af psykisk sårbare.



SIND Ungdom

Aktiviteter 2012

SIND Ungdoms aktiviteter august / september 2012
SIND Ungdom, 4275 7207
www.sindungdom.dk



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

Vi tager forbehold for ændringer i programmet.

Få besked om ændringer og vores kommende aktiviteter ved at sende en mail til info@sindungdom.dk og skriv 'tilmeld nyhedsbrev' i emnefeltet. Så får du hver uge en opdateret oversigt over den kommende uges aktiviteter.

AUGUST

- Onsdag den 1. august: Klubaften kl. 15-21, Sølvgade 34
- Tirsdag den 7. august: Kreativt værksted kl. 16-20, Sølvgade 34
- Onsdag den 8. august: Klubaften kl. 15-21, Sølvgade 34
- Torsdag den 9. august: Filmaften kl. 18 – 21, Sølvgade 34
- Tirsdag den 14. august: Kreativt værksted kl. 16-20, Sølvgade 34
- Onsdag den 15. august: Klubaften kl. 15-21, Sølvgade 34
- Tirsdag den 21. august: Kreativt værksted kl. 16-20, Sølvgade 34
- Onsdag den 22. august: Klubaften kl. 15-21, Sølvgade 34
- Tirsdag den 28. august: Kreativt værksted kl. 16-20, Sølvgade 34
- Onsdag den 29. august: Klubaften kl. 15-21, Sølvgade 34

ÅBEN KLUBAFTEN

Fællesspisning, afslapning og hyggesnak i godt selskab er essensen af klubaftenerne. Vi hjælpes ad med at vælge dagens menu, købe ind og lave mad, og så er der mulighed for at spille spil, udfolde sine kreative sider eller bare at slappe af. Kom og tilbring nogle hyggelige timer sammen med andre unge psykisk sårbare, pårørende og frivillige.

Du er altid velkommen, og du behøver ikke at sige på forhånd, at du kommer. Det er gratis at spise med. Tilmeld dig maden ved at møde op i klubben eller send en sms på dagen senest kl. 16 med navn og antal på tlf. 51 91 01 57.

KREATIVT VÆRKSTED

Kom og mal, tegn, klip/klister og sy eller tag dit eget kreative projekt med. Vi tilbringer en hyggelig eftermiddag og aften sammen, hvor vi også laver mad og spiser sammen. Det er gratis at spise med.

Alle må byde ind med deres forslag til en tema-måned eller idéer til kreative aktiviteter, vi kan lave. Både nybegyndere og kunstneriske genier er velkomne.

FILMAFTEN

Kom som du er og vær sammen med ligesindede til hygge foran skærmen. Vi slapper af i sofaen, snakker og ser selvfølgelig nogle fantastiske film i alle genrer fra gys til kærlighed.

KULTUR, NATUR OG HYGGE

SIND Ungdom holder løbende sociale arrangementer såsom teaterure, café-besøg og kanosejls samt ved højtider som påske og jul. Hvis du har en god idé, så fortæl os om den!

SEPTEMBER

- Tirsdag den 4. september: Kreativt værksted kl. 16-20, Sølvgade 34
- Onsdag den 5. september: Klubaften kl. 15-21, Sølvgade 34
- Tirsdag den 11. september: Kreativt værksted kl. 16-20, Sølvgade 34
- Onsdag den 12. september: Klubaften kl. 15-21, Sølvgade 34
- Torsdag den 13. september: Filmaften kl. 18 – 21, Sølvgade 34
- Tirsdag den 18. september: Kreativt værksted kl. 16-20, Sølvgade 34
- Onsdag den 19. september: Klubaften kl. 15-21, Sølvgade 34
- Tirsdag den 25. september: Kreativt værksted kl. 16-20, Sølvgade 34
- Onsdag den 26. september: Klubaften kl. 15-21, Sølvgade 34

Velkommen til SIND Ungdoms nye bestyrelsesformand

Torben Hansen er 28 år og uddannet datamatiker. Han arbejder til daglig som softwaretester hos VP Securities og har ofte hjulpet SIND Ungdom med IT-teknisk assistance. Torben har været bestyrelsesmedlem siden 2010. Han vil arbejde for et mere synligt SIND Ungdom og for flere aktiviteter til unge psykisk sårbare og pårørende på landsplan.



Fra mødelokale til **ministerens bord**

SIND, boligselskabet KAB samt fagforbundene FOA og Politiforbundet samarbejdede i forsommeren om at sikre hjælp til oversete psykisk syge, der lever under dårlige forhold i eget hjem. Et af resultaterne er, at social- og integrationsminister Karen Hækkerup nu vil mødes med organisationerne

AF REBEKKA HOLM ANDERSEN OG HENRIK HARRING JØRGENSEN

Tryksvært på dagens udgave af dagbladet Politiken den 7. juni var knap blevet tør, før endnu flere medier omtalte et udspil fra SIND, fagforbundet FOA, Politiforbundet og boligselskabet KAB. Under overskriften "Vi ser de psykisk syge" slog de fire organisationer alarm i en fremtrædende kronik om det store behov for hjælp til de oversete psykisk syge i egen bolig.

Kronikken fik hurtigt flere til at reagere: Mange kontaktede SIND og de øvrige organisationer med kommentarer. Social- og integrationsminister Karen Hækkerup udtalte til Politiken, at hun vil mødes med organisationerne. Også ved årets største politiske begivenhed – Folkemødet på Bornholm – blev emnet taget op ved et velbesøgt debatarrangement, hvor mange engagerede sig i debatten.

Optakten til det forstærkede fokus på et velkendt, men særdeles politisk forsømt problem, var et par uformelle idemøder mellem de fire organisationer. Ved mødebordet stod det hurtigt klart, at mængden af viden og erfaringer hos SIND, boligselskabet KAB samt fagforbundene FOA og Politiforbundet rakte til adskillige kronikker og udspil.

Landsforeningen SIND, FOA, Politiforbundet og KAB har alle en kontaktflade med psykisk syge. Det er enten som pårørende – for eksempel familie eller nabo –, som myndighed eller som medarbejdere i social- og sundhedssektoren eller i den almene boligsektor.

Med den første kronik, som kan læses i fuld ordlyd på Politikens hjemmeside, anbefalede organisationerne fem konkrete løsninger:



Foto: Andreas Kilden, SIND Horsens

Hotline

Det vil være gavnligt, hvis der bliver oprettet eller ydet tilskud til en hotline eller en alarmtelefon, så medarbejdere og almindelige borgere ved, hvem de skal kontakte, hvis de møder en psykisk syg med akut behov for hjælp.

Lovgivning

Der skal være klare retningslinjer i forhold til, hvornår sundhedspersonalet må og kan skride ind og hjælpe personer i eget hjem. Dilemmaet opstår fx, når den psykisk syge har sagt nej til eksempelvis rengøringshjælp eller personlig pleje, og det socialfaglige personale har svært ved at vurdere, hvornår eller om, de må gribe ind. Som lovgivningen ser ud nu, giver den anledning til misforståelser, fordi boligen på den ene side er ukrænkelig ifølge Grundloven, mens der på den anden side er bestemmelser i sociallovgivningen, der gør, at det offentlige skal gribe ind, hvis personer har brug for hjælp.

Dialog

Videndeling og bedre samarbejde på tværs af myndigheder og medarbejdere, der har nærkontakt med psykisk syge i eget hjem, er vigtigt. Det kan eksempelvis gøres ved et samarbejde mellem myndigheder eller boligorganisationer. Eller ved en udvidelse af det traditionelle SSP samarbejde, som nu er målrettet børn og unge. SSP kunne i stedet udvides til også at gælde de oversete psykisk syge og få boligorganisationerne med, så det i stedet kommer til at hedde BSSP.

Samarbejde

Et bedre samarbejde mellem regioner og kommuner er vigtigt. Som det ser ud i dag, står regionerne med ansvaret for indlæggelse og behandling på de psykiatriske hospitaler og i distriktpsykiatrien. Mens kommunerne har ansvaret for den socialpsykiatriske indsats overfor borgere i eget hjem. Denne opdeling kan betyde, at psykisk syge bliver overset, fordi ingen ved, hvem der har ansvaret. Derfor foreslår de fire organisationer, at de relevante ministerier sammen med Danske Regioner og Kommunernes Landsforening sætter et projekt i gang, der kan skaffe overblik over, hvem der står med ansvaret for psykisk syge i egen bolig.

Boliger

Der skal være flere bofællesskaber, opgangsfællesskaber og skæve boliger. Kommunerne skal sikre, at der er det rigtige udbud og balance mellem de forskellige tilbud.

Annonce

Rum, hjerte og viden

På Holmstrupgård er vi specialister i unge med psykiske lidelser, og vores medarbejdere er fyldt til randen med teori, ideer og erfaring. Vi vil dit unge menneske det bedste – og har papir på vores resultater!

Holmstrupgård er et ungdomspsykiatrisk døgntilbud med base i Østjylland.



Holmstrupgård

www.holmstrupgaard.dk

regionmidtjylland **midt**



Foto: www.colourbox.com



Svært at blive forsikret som psykisk syg

Både psykisk syge og tidligere psykisk syge kan opleve problemer, når de ønsker at tegne en ulykkes-, livs- eller pensionsforsikring, hvor man skal oplyse om sin helbredstilstand, forklarer konsulent hos Forsikringsoplysningen, Forsikring & Pension

AF REBEKKA HOLM ANDERSEN, JOURNALIST

At få en psykiatrisk diagnose kan være hårdt. Uanset om du er pårørende eller syg. Derudover kan det være svært at få lov til at tegne en forsikring. Riccardo Krogh Pescatori, konsulent hos Forsikringsoplysningen, Forsikring og Pension, forklarer, at det kan være sværere for en psykisk syg end for en rask at tegne en forsikring, hvis man skal opgive sine helbredsoplysninger. Det kan hos nogle selskaber dreje sig om eksempelvis ulykkesforsikringer, pensionsordninger og livsforsikringer.

Psykisk syge kan få svært ved at få lov til at tegne eksempelvis en ulykkesforsikring, fordi forsikringsselskabet udfører en konkret og medicinsk vurdering i det enkelte tilfælde. Forsikringsselskabet kan vurdere, at der er en forhøjet risiko for, at der sker en skade, hvis man eksempelvis lider af en depression eller skizofreni. Ud fra helbredsoplysningerne vurderer forsikringsselskabet, om du kan få lov til at få en forsikring. Hvad er den konkrete risiko i forhold til præmien, og hvis du afviger i forhold til gennemsnittet, så kan selskabet enten vælge at sige nej tak,

eller give dig forsikringen med en forhøjet præmie.

Ifølge Forsikringsoplysningen afviser forsikringsselskabet oftest, fordi de vurderer, at risikoen for, at der sker en skade, som har relation til den psykiske lidelse, er alt for stor.

Men det er ikke kun folk med en nuværende psykisk lidelse, der kan få problemer med at tegne en forsikring. Det kan også give problemer mange år efter, man er blevet erklæret rask.

"Når lægerne indbyrdes ikke kan blive enige om, hvor mange år efter der kan være efterveer, eller

man kan få tilbageslag, er det også svært for forsikringsselskaberne at vurdere. Men det er en konkret vurdering fra sag til sag," siger han.

Mangler tal

Hvor mange af de psykisk syge, der ikke kan få lov til at tegne en forsikring, er der ingen tal på, ifølge forsikringskonsulent, Riccardo Krogh Pescatori.

"Der er to muligheder – enten bliver man forsikret, og så bliver man noteret ned på lige fod med alle andre. Eller også får man et afslag, og det bliver ikke registreret nogen steder."

Kontakt dit forsikringsselskab

Er du eller har du været psykisk syg? Så er det vigtigt, du undersøger dine forsikringer. Ikke alle forsikringsselskaber siger ja til at forsikre psykisk syge

AF REBEKKA HOLM ANDERSEN, JOURNALIST

Du cykler på en stille villavej, og pludselig er der et hul i asfalten. Cyklen vælter, og du slår to af dine fortænder ud. Nu er gode råd dyre, og det er vigtigt at have din ulykkesforsikring i orden. Er den det?

Landsforeningen SIND har foretaget stikprøver i den danske forsikringsbranche på baggrund af oplysningerne om, at nogle selskaber ikke eller kun delvist forsikrer nuværende eller tidligere psykisk syge. Svarene er forskellige, og det kan være en jungle at finde rundt i. Derfor anbefaler SIND, at du undersøger dine egne forsikringer. Enten via selskabet, via forsikringsoplysningen eller via internettet, fx www.forsikringsguiden.dk.



Et god tommelfingerregel er, at hvis der ikke bliver spurgt til helbredsoplysninger, så har de fleste mulighed for at blive dækket af forsikringen.

Landsforeningen SIND vil på baggrund af stikprøverne ikke fremhæve særlige selskaber. DH, Danske Handicaporganisationer, samarbejder med Handi Forsikringservice. Her kan du få en hændelsesforsikring, som ca. svarer til en ulykkesforsikring. Denne type forsikring dækker dig, hvis du skulle være så uheldig at brække en arm eller et ben, eller hvis du bærer briller og snubler og slår brillerne i stykker, så du har mulighed for at få nye briller. Læs mere på www.handiforsikringservice.dk.

Ydmygende ikke at kunne tegne en forsikring

20 års troskab til det samme forsikringselskab viser sig at være uden betydning. Da Erik skal omlægge et huslån og tegne en ny forsikring, bliver han afvist, fordi han er psykisk syg efter overfald. Afvisningen sker på trods af, at han er kommet sig så meget, at han i dag har fast job, hus og godt familieliv



Foto: www.colourbox.com

AF REBEKKA HOLM ANDERSEN, JOURNALIST

Efter at have haft en restgældsforsikring i 20 år ønsker Erik på 52 år at få lagt sit lån om i huset og i den forbindelse er han også nødt til at tegne en ny restgældsfor- sikring. Men da han er blevet psykisk syg, siden han første gang tegnede forsikringen, kan hans bank ikke længere tilbyde ham den. Begrundelsen er, at han har psykiatriske diag- noser.

Restgældsforsikringen går ud på, at Erik og hans kone får udbetalt restgælden i deres hus, hvis den ene af parterne dør før den anden. Erik får dermed udbetalt restgælden, hvis hans kone dør, men hun får intet, hvis Erik dør før hende, fordi han ikke kan tegne forsikringen.

Efter Erik får afslag hos sin bank, forsøger han i stedet at tegne en livsforsikring hos sit eget forsikringselskab, hvor han har alle sine andre forsikringer, men får igen et afslag med samme begrundelse.

“Det er uretfærdigt, at det skal gå økono- misk ud over min kone, at jeg er psykisk syg. Det er ydmygende, at min kone kan dække mig og forsikre mig, hvis hun går bort, men jeg kan ikke gøre det samme for hende.”

Hvad grunden er til, at Erik ikke kan få en forsikring, er han stadig meget i tvivl om, og

han kan ikke forstå, hvorfor han udgør en stør- re risiko end så mange andre. Han ser ikke sig selv som selvmordstruet, og hvis han tog sit eget liv, så vil forsikringen alligevel ikke dække, så han har svært ved at tro, at det er med i for- sikringselskabernes risikovurdering.

Erik lider af panikangst, posttraumatisk stress syndrom og ADHD, blandt andet udløst af at arbejde med stofmisbrugere i mange år som socialpædagog.

“Jeg er blevet overfaldet flere gange og har haft nogle voldsomme oplevelser i forbindelse med mit arbejde, men jeg har aldrig tænkt, at det ville få en indflydelse på mine forsikringer,” forklarer han.

Velfungerende hverdag

I en velfungerende hverdag som socialpæda- gog, hvor Erik er medicineret og går til samta- ler hos en psykiater, har han svært ved at se, hvorfor han udgør en større risiko end andre.

“Min sygdom er under behandling og kon- trol, så jeg vil påstå, at jeg er bedre tjekket end så mange andre, fordi jeg også får målt mit blodtryk og hjerterytmen, da lægerne holder øje med, hvordan den medicin, jeg tager, på- virker mig,” slutter han.

Respons fra SIND-medlemmer

Har du som pårørende eller psykisk sårbar oplevet problemer med dit forsikrings- selskab? Det spørgsmål på SINDs side på Face- book fik flere medlemmer og sympatisører til at reagere. På disse sider kan du læse to af eksemplerne.

Redaktionen har valgt at undlade at trykke navnene på de to medvirkende, vi har talt med. Tilsvarende har vi ikke nævnt de forsikringselskaber, der rejstes kritik af. Som interviewet med Forsikringsoplysnin- gen på side 11 viser, er der tale om et ge- nerelt problem, der omfatter flere dele af branchen – ikke blot enkelte selskaber.

Landsforeningen SIND arbejder på landsplan for at forbedre forholdene på området. Enkeltvis har SINDs rådgivnin- ger og fx bisiddere, der også kontaktes om mange andre emner, som udgangspunkt sjældent ressourcer til at gå ind i. Men ori- entér gerne SIND, hvis du har problemer, på landsforeningen@sind.dk. Eksempler styr- ker argumenterne i det politiske arbejde.

Pårørenderådgivningen: Vanskeligt at blive forsikret

Landsforeningen SINDs På- rørenderådgivning i Aar- hus får opkald fra pårørende eller psykisk sårbare om man- ge emner. Pårørenderådgivnin- gens leder Anne Margrethe Gad Jørgensen har også modtaget en del opkald fra pårørende, som har spurgt til forsikringer. Det har især handlet om, at det er svært

at få en rejseforsikring, men også ulykkesforsikringen er der blevet spurgt meget til.

“Mange af dem, der ringer til os, spørger om det kan være rig- tigt, at de ikke kan få en forsik- ring. Og det er desværre ofte rig- tigt. Vores råd til dem er, at de skal skifte forsikringselskab og kontakte deres respektive poli-

tiske organisationer, så der kan komme fokus på det her,” siger Anne Margrethe Gad Jørgen- sen og fortsætter: “Det ender of- te med, at dem vi taler med ikke får en forsikring. Det er det rene galimatias, fordi det er folk, der er svage i forvejen, som skal presses ud i at være endnu dårligere stil- let,” slutter hun.



Anne Margrethe Gad Jørgen- sen, leder af Påørenderådgiv- ningen i Aarhus

Jeg føler mig **magtesløs**

Efter et udlandsophold i Paris kommer Julie hjem til Danmark og vil tegne sig en indbo- og ulykkesforsikring, men det viser sig at være besværligt



Foto: www.colourbox.com

Som studerende i Fransk og Europæiske Studier har Julie boet i blandt andet Frankrig, og da hun i efteråret 2011 kommer hjem fra et ophold i Paris, vil hun tegne en ny indbo- og ulykkesforsikring. Hun ønsker samtidig at skifte forsikringselskab, men det viser sig at blive et svært skift. Hun bliver ringet op af en forsikringskonsulent fra det nye forsikringselskab, som stiller hende en masse spørgsmål. Et af spørgsmålene går på, om hun er eller har været syg. Hun svarer ærligt, at hun lider af tvangsoverspisning og tidligere har haft en depression. Men hun regner ikke med, at det har nogen betydning for hendes mulighed for at blive forsikret. Hun bliver derefter bedt om at udfylde en masse ekstra papirer og bliver meget overrasket, da hun læser spørgsmålet, hvad hendes vægt er. Igen svarer hun ærligt, fordi hun ikke tror, at det har nogen betydning for hendes forsikringsmuligheder.

Derefter går der flere måneder, før Julie igen hører fra forsikringselskabet. Denne gang er det via en PBS-opkrævning på indboforsikringen, men hun har stadig ikke hørt noget om ulykkesforsikringen. Hun ringer derfor til forsikringselskabet for at høre, hvorfor hun ikke har fået et svar på, om hun kan tegne en ulykkesforsikring. Svaret bliver, at de er i gang

med at behandle Julies sag, men personen, der sidder med sagen, er på ferie, så der kunne godt gå noget tid endnu.

“Jeg synes, at det er lidt voldsomt, at det kan tage mere end to måneder at behandle min anmodning om at tegne noget så simpelt som en ulykkesforsikring, men det går nok, tænker jeg. Jeg har aldrig været skyld i en ulykke,” siger Julie.

I slutningen af februar 2012 får Julie så et brev fra forsikringselskabet, og det er med et afslag, hvor der står, at hun ikke kan få en forsikring, fordi hun har en spiseforstyrrelse. Men det svar kan Julie slet ikke forstå og ringer derfor igen til forsikringselskabet for at få en forklaring.

“Jeg er jo ikke i gang med at tegne en livsforsikring eller en sundhedsforsikring, så jeg kan slet ikke forstå, hvad min spiseforstyrrelse har med sagen at gøre,” siger Julie.

Der er ikke nogen yderligere forklaring, og Julie ender derfor med at opsig alle sine forsikringer, fordi hun ikke længere vil støtte det givne forsikringselskab.

“Jeg græder i telefonen, fordi jeg føler mig så magtesløs. Jeg synes, at det er ekstremt unfair, fordi jeg vil jo bare forsikres, hvis jeg kommer til skade, eller hvis jeg kommer til at skade andre. Men det må jeg ikke,” siger hun og fort-

AF REBEKKA HOLM ANDERSEN, JOURNALIST

sætter: “Nogle gange kan man få lov til at blive forsikret mod en forhøjet præmie, hvis man er en gruppe med en forhøjet risiko, men det kommer heller ikke på tale. De vil bare virkelig ikke forsikre mig.”

Julie giver dog ikke så let op og vil stadig gerne vide, hvorfor hun ikke kan blive forsikret. Hun skriver derfor et langt brev til forsikringselskabet for at få en forklaring på, hvad der ligger til grund for deres beslutning. Ifølge Julie ender hun med at blive spist af med en kort forklaring om, at hendes BMI er for højt, og at hun derfor har større risiko for at få varige mén, hvis hun kommer ud for en ulykke.

“Jeg synes, at det er en tam begrundelse, og jeg vil også gerne se en statistik, der viser, at det er korrekt.”

Efter oplevelsen med forsikringselskabet har Julie ikke haft overskud til at forsøge at tegne en ulykkesforsikring hos et andet selskab, fordi hun er bange for at få flere afslag.

“Jeg føler mig diskrimineret, fordi jeg har ikke selv valgt at blive syg. Det er klart, at jeg selv har indtaget den mad, der er skyld i min overvægt. Men det er på grund af den sygdom, jeg lider af,” forklarer hun.

Det mener **SIND**

Alle skal have mulighed for at blive forsikret

Det fylder ikke meget i medierne eller hos politikerne, at psykisk syge har svært ved at tegne en forsikring. Men hos de menige medlemmer i SIND kan det have stor betydning og kan gøre det svært at leve et normalt liv.

Det kan dog være velbegrundet, at alle ikke kan tegne en forsikring. Forsikringselskaber er private forretninger, der skal tænke på, hvordan de får lavet produkter, de kan tjene penge på. Men det kan, ifølge Knud Kristen-

sen, SINDs Landsformand, være i strid med handicapkonventionen, at psykisk syge ikke kan tegne en forsikring på grund af deres sygdom.

“Handicapkonventionen som Danmark er en del af, skal aktivt forhindre, at folk bliver diskrimineret på grund af deres handicap, og her er der tilsyneladende tale om en diskrimination,” siger Knud Kristensen.

Det kan få store personlige konsekvenser for den psykisk syge, hvis de ikke kan tegne en forsikring.

“Hvis man er psykisk syg og elsker at cykle, så kan du i nogle tilfælde ikke tillade dig at købe en ny cykel, fordi hvis den bliver stjålet, så er der ikke nogen forsikringsdækning. Det gør det rigtig svært at leve et liv som alle andre,” siger han.

Knud Kristensen har ikke en færdig løsning på, hvordan man kan hjælpe psykisk syge til at få en forsikring. Men en mulighed er et statsligt forsikringselskab, som kan tilbyde en forsikring til blandt andet psykisk syge.



Foto: Lars Svankjær

“Hvis man kan lave en statslig skraldespand, der tager sig af banker, der ikke kan blive drevet professionelt, så vil man også kunne lave et statsligt forsikringselskab, der vil tage sig af dem, som ingen andre vil forsikre,” siger Knud Kristensen.



Smil og opmærksomme miner, da næsten alle Folketingets partier deltog i et debatmøde hos SIND. DR vært Poul Friis styrede kyndigt debatten



Stemning og aktivitet i teltet og ved arrangementerne



SIND Bornholms allestedsnærværende formand og organisatoriske ankermand på projektet, Lars Christensen, interviewes af DR P4s journalist Knud Emil Thovtrup



Landsformand Knud Kristensen telefoninterviewes af en TV 2-journalist fra Jylland



Kirsten Kallesøe, PS Landsforening og foredragsholder, delte sin gribende sygdomshistorie. I dag er hun kommet sig

Folkemødet: Holdninger og hygge

Hundredevis af politisk interesserede og beslutningstagere var i dialog med Landsforeningen SIND ved Folkemødet i juni på Bornholm. Trods et højt aktivitetsniveau blev der også tid til hygge med nuværende og kommende samarbejdspartnere

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

FOTO: ANDREAS KILDEN (SIND Horsens), KRISTIAN BENNEDSEN (SIND Kolding), LARS CHRISTENSEN (SIND Bornholm)

Borgmesteren, der lige ville hilse på. Partiformanden, der aktivt ville støtte en god sag. Ægteparret, der efterlyste rådgivning om deres psykisk syge datters sag. Vælgerforeningskassereren, der ville høre om mulighederne for at

blive aktiv i SIND lokalt. DR journalisten, der skulle have et live interview på plads.

Sådan var et beskedent udpluk af de mange henvendelser, Landsforeningen SIND fik gennem fire travle dage på Folkemødet på Born-

holm. I Allinge bidrog i omegnen af 30.000 politisk interesserede, beslutningstagere og journalister til at gøre den politiske festival til en ganske særlig oplevelse. Atmosfæren var som en god kombination af dyrskue, højskole,



RØD!		BLÅ!	
LIV	13.1	Liselott	14.2
SOFIE	13.7	MAS	13.9
PERNILLE	12.2	JACOB	18.7
ÖZLEM	12.0	KARINA	14.1
JESPER	16.2	EVA	16.7
MAS	16.9	BENEDIKTE	15.3
RUBEN	18.1	PIA	14.2
SOPHIE	15.5	LARS	16.5
FINN	14.5	JANE	15.9
CHRISTIAN	17.4	PETER	19.3



41 politikere deltog i "Tramp for SIND". Flere erklærede, at de meget gerne stiller op til næste år



Nanna Lüders skabte en ganske særlig atmosfære ved SINDs arrangement



Få kan som Anne Marie Helger forene alle i et lokale i fælles, klukkende latter



Speakers Corner – Folkemødets åbne talerstol – havde ofte besøg fra SIND



SIND, Fagforbundet FOA og KAB afholdt fælles debatmøde om oversete psykisk syge

musikfestival og valgkampskulmination tilsat så blændende sommervejr, at selv de prangende postkort i stativerne i havnekiosken virkede grå og efterårsagtige.

Landsforeningen SIND havde langtfra Folkemødets største telt og slet ikke det største budget. Tværtimod. De to telte var mindre end en gennemsnitlig carport, og pladsen var trang mellem de mange brochurer, bøger og skilte, som med flittig brug af tape fyldte væggene. Alligevel lykkedes det over alt forventning SINDs frivillige at imødegå den skarpe konkurrence om opmærksomheden fra langt større organisationer og partier, der fx var allieret med blikfang som kendte ansigter, højtflyvende balloner, svalende drikkevarer og kreativ skiltning.

SINDs frivillige fik mange henvendelser i telte og prægede desuden andre dele af Folke-

mødet. Dels fra den åbne talerstol – speakers corner – og dels via fem vidt forskellige debattarrangementer. Dertil kom, at tusinder af forbigående foran de centralt placerede telte ved selvsyn oplevede, at Landsforeningen SIND har engagerede frivillige, der hyppigt er i dialog med andre. Også uden for Allinge fulgte mange SIND. DR P4 og TV 2 Bornholm sendte fra telte, hvorfra SIND Bornholms allestedsnærværende formand og organisatoriske ankermand på projektet, Lars Christensen, også opdaterede flittigt på Facebook.

Sved og statistik

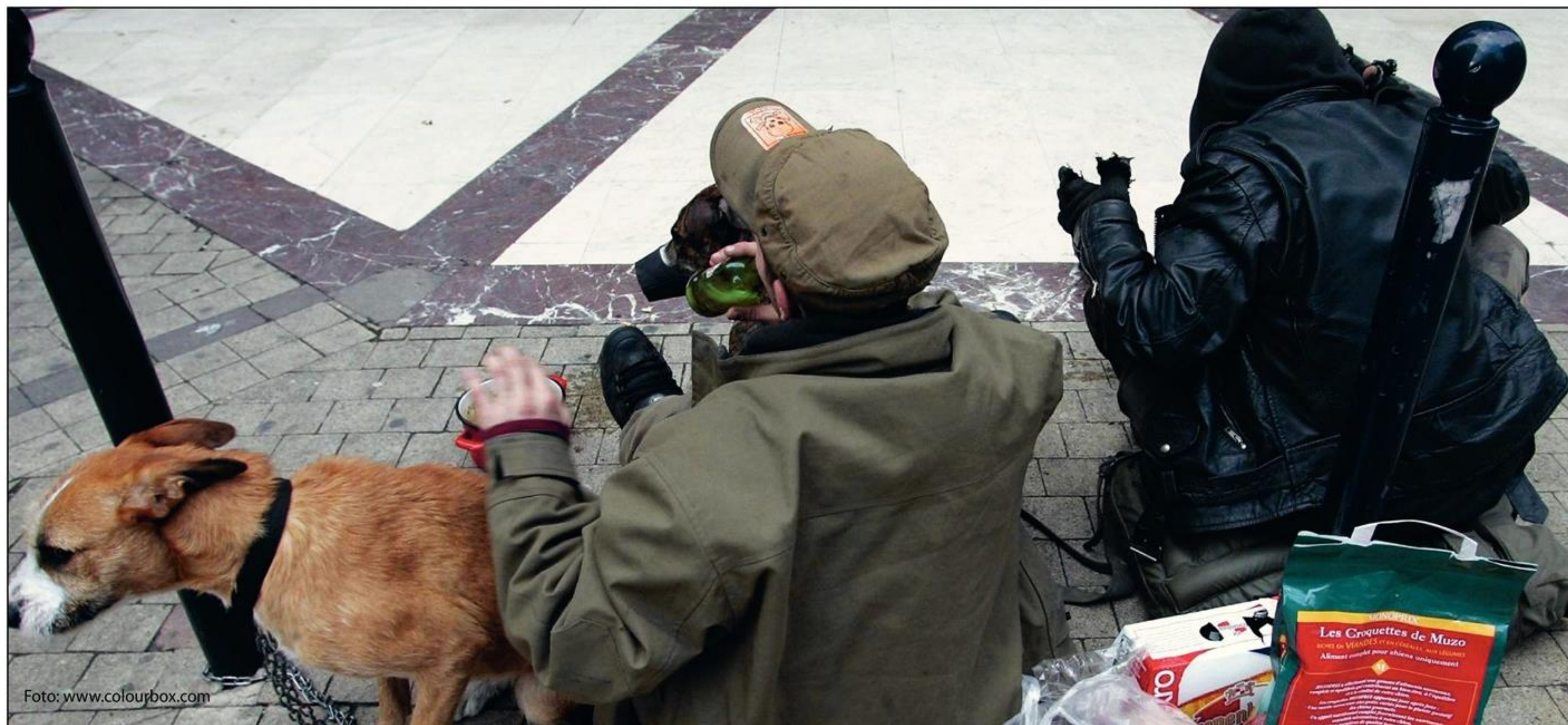
Dialogen mellem SIND og andre var ikke kun præget af fakta, forklaringer og fortællinger om personlige oplevelser. Der blev også svedt og konkurreret på kondition i en god sags tje-

neste: Aktiviteten "Tramp for SIND", hvor politikere fra blå blok cyklede om kap med rød blok i det ene af SINDs telte, blev et tilløbsstykke. 41 politikere deltog i dysten.

Blå blok vandt med 329 km mod rød bloks 309,5 km. Den sideløbende indsamling på Beternow.org tog en noget dramatisk vending, efter de sidste havde cyklet. Rød blok førte indsamlingen, lige indtil psykiatriordfører Liselott Blixt fra Dansk Folkeparti på sit partis vegne donerede 10.000 kr. til Landsforeningen SIND.

Landsforeningen SIND siger 1000 tak til politikere og alle andre, der bidrog til at gøre Folkemødet 2012 til en ganske særlig oplevelse.

På gensyn i 2013.



Bedre hjælp til psykisk syge hjemløse

Et nyt gadeplansteam under Region Hovedstadens Psykiatri skal i samarbejde med Københavns Kommune styrke indsatsen for psykisk syge hjemløse. Målet er at sikre bedre hjælp til en gruppe borgere, som systemet ikke hidtil har været gearet til at håndtere

AF TRINE KIT JENSEN

De er gadesovere eller holder til på herberger og natcaféer. Mange har en psykisk lidelse, men ofte har de ikke kontakt til behandlingssystemet og får derfor ikke den hjælp, de har brug for. Det skal et nyt psykiatrisk gadeplansteam i Region Hovedstadens regi være med til at råde bod på.

Gadeplansteamet har base i akut-funktionen på Psykiatrisk Center Hvidovre og vil herfra rykke ud i nærmiljøet, hvor medarbejderne fra psykiatrien skal arbejde tæt sammen med Københavns Kommunes hjemløseenhed og andre aktører på feltet, der i forvejen har kontakt til målgruppen.

”De hjemløse har brug for, at vi tænker psykiatri på en lidt anden måde. Vi skal ud og møde dem, hvor de er, så vi kan tilbyde rådgivning og behandling, der gør deres dagligdag og tilværelse bedre,” siger centerchef Birgitte Welcher, Psykiatrisk Center Hvidovre.

Det nye initiativ er finansieret af regionsrådets særlig pulje til samarbejdsprojekter, der forbedrer forholdene for socialt udsatte. Det blev sat i værk 1. august og er bl.a. kommet i stand, fordi Københavns Kommune har efterlyst en mere fleksibel og direkte indgang til psykiatrien for hjemløse, der har svært ved at profitere af mere traditionelle tilbud.

”Den ordinære indgang er, at man henvender sig til sin egen læge, får en henvisning og et tidspunkt at møde op på, og det er ikke en reel handlemulighed for de her mennesker. Det er deres liv alt for kaotisk til,” siger Lot-

te Larsen, socialforvaltningens repræsentant i den arbejdsgruppe, der henover sommeren har arbejdet på højtryk for at få samarbejdsfladerne på plads.

Til de dårligst fungerende psykisk syge har psykiatrien allerede opsøgende psykoseteams, men behandling her kræver visitation, og disse teams arbejder primært i dagtimerne på hverdage. Gadeplansteamet får udvidet ”åbnings-



Birgitte Welcher

tid.” Som udgangspunkt vil det operere i tidsrummet kl. 7-24, og hvis der er brug for det også om natten.

”Vores dækning skal selvfølgelig være dér, hvor de mennesker, der i forvejen arbejder med de hjemløse vurderer, at der er mest behov for os,” siger Birgitte Welcher.

Holdet fra psykiatrien, der skal løfte indsatsen i forhold til de psykisk syge hjemløse, består i første omgang af en ledende afdelingssygeplejerske, en overlæge og to-tre sygeplejersker. Den sammensætning er valgt, fordi teamet på den måde også kan tage sig af fysiske komplikationer, og det er under overvejelse at ansætte andet sundhedsfagligt personale som fx ergoterapeuter.

Tillid er afgørende

I forhold til herberger og natcaféer er gadeplansteamets arbejdsform endnu ikke lagt helt fast. Men modellen kunne fx være, at teamet på en fast aften vil være til stede for at rådgive og undervise de hjemløse, der måtte ønske det, fortæller Birgitte Welcher.

”Vi vil give os god tid til at komme i dialog, så vi får etableret et tillidsfuldt forhold og kan starte en behandling, der både kan være samtaler og medicin,” siger hun.

Idéen er også, at teamet skal fungere som brobygger til den øvrige del af det psykiatriske system, fx i forbindelse med indlæggelser. Her er det tanken, at teamet har en tovholderfunktion, når den hjemløses tilstand er så stabil, at



Foto: www.colourbox.com

der kan ske udslusning til andre behandlingstilbud og helst bolig.

“På den måde vil vi arbejde på, at forløbene bliver så vellykkede som overhovedet muligt,” siger Birgitte Welcher.

Med hensyn til gadesoverne skal teamet både bistå og trække på erfaringerne fra “Særræk”, et projekt under kommunens hjemløshed, der i to år har haft fokus på netop denne gruppe. Medarbejderne her opsøger psykisk syge hjemløse, der oftest helt alene opholder sig i parker, under broer og på togstationer.

“Typisk er der tale om mænd i alderen fra 50 år og opefter, der lider af paranoid skizofreni, og det er et langt sejt træk at vinde deres tillid,” fortæller Aksel Graversen, socialpædagog og projektkoordinator med 20 års ballast fra arbejde i socialpsykiatrien.

“Ofte mangler gadesoverne sygdomserkendelse, og måske har de dårlige erfaringer i forbindelse med tidligere indlæggelser. Nogle gange kan det tage måneder at etablere kontakten, og lykkes det at motivere dem til at komme i behandling, skal der helst være nogle til at tage sig af dem lige her og nu. Det håber jeg, at vi nemmere kan komme igennem med, når vi har det her team,” siger han.

Aksel Graversen peger bl.a. på, at gadesovere, han med hiv og sving har overtalt til at ta-

ge med på psykiatrisk skadestue eller hospital, nogle gange har ventet i timer på en læge – og derfor er gået igen med uforrettet sag. Projektkoordinatoren ser derfor frem til, at det nye psykiatriske team rykker med ud i felten, så udredning og behandling kan starte allerede her og måske forhindre nogle tvangsindlæggelser. Dem har der efter samråd med en deltidsansat psykiater været ti af i projektets levetid, fordi gadesoverne både psykisk og fysisk har været så hårdt medtagede, at der ikke var andre udveje.

“Med medicin kan flere måske få det så meget bedre, at de i højere grad bliver i stand til at tage vare på sig selv og indse, at de har brug for hjælp. Det vil sikre, at de dårligste psykiske syge får en mere lempelig behandling, end det er tilfældet, når indlæggelser sker med tvang,” siger han.

Hånd om alle problemer

Når det gælder psykisk syge hjemløse, der måske ikke har haft tag over hovedet i årevis, vurderer Birgitte Welcher, at det vil være svært helt at undgå tvangsindlæggelser.

“Vi vil selvfølgelig forsøge at arbejde med en frivillig tilgang. Men der er også et uforvarsomhedskriterium som betyder, at man nogle gange må gribe til tvang. Anvender vi tvang, er det afgørende, at både psykiatri og kommune

i samarbejde følger ansvarsfuldt op på de planer, der indgås aftaler om. Ellers mener jeg, at det er et svigt af den hjemløshed,” siger hun.

Centerchefen satser dog samtidig på, at den hjælp gadeplansteamet vil tilbyde de hjemløse på herberger og natcaféer kan dæmme op for, at flere havner som gadesovere.

“Gadesoverne er en relativt lille gruppe, men noget tyder på, at der hele tiden kommer nye til, og det vil være et godt mål at få sat en stopper for den udvikling,” siger hun.

I Københavns Kommunes socialforvaltning er det håbet, at det nye samarbejde med psykiatrien på sigt kan være med til at hjælpe flere ud af hjemløshed og ind i et passende botilbud eller egen lejlighed.

“Hjemløse har en masse forskellige problemstillinger. Der skal tages hånd om dem alle sammen, herunder en eventuel sindslidelse, og vores egne socialfaglige medarbejdere kan ikke levere hele pakken. De kan have mistanke om en psykisk lidelse, men ikke stille en diagnose eller give psykiatrisk behandling,” siger Lotte Larsen.

Regionsrådet har over de næste tre år afsat godt 20 millioner kroner til det psykiatriske gadeplansteam. Derefter vil en evaluering afgøre, om initiativet skal fortsætte.

Kontingent: Ti 20'ere hjælper mange



Foto: www.colourbox.com

Er du medlem af SIND? Det årlige kontingent er blot på 200 kr. I praksis har kontingentindtægterne langt større betydning, end regnskaberne viser. Da fx tips- og lottoindtægterne stiger i takt med kontingentindtægterne, så yngler de ti 20'ere, man betaler, til endnu flere penge.

Kontingentindtægterne har stor betydning for SINDs mulighed for at hjælpe andre. Ikke blot økonomisk. Opbakningen fra medlemmer – også dem, der ikke er aktive i foreningen – er desuden et meget motiverende skulderklap for de flere hundrede frivillige, som er omdrejningspunktet for en lang række aktiviteter, tilbud og foreninger i hele Danmark.

Vil du forlænge dit medlemskab eller melde dig ind i SIND? Så klik ind på hjemmesiden, hvor der kan betales med Dankort, eller benyt netbank hjemmefra: Reg. nr. 9541, konto nr. 0005403944.

Hvordan er det at være barn i e

desperate døtre og
syge mødre



hjernen på en syg
mor eller far



- vrede
- ked af det
- selvmord
tanker
- forvirret
- træt
- stress
- humør
svingninger
- glad
- sur
- travlt
- bange

i et barns forstilling.

n familie med psykisk sygdom?



MINE TANKER

Er far fuld nu?
Han er så dum!
Elsker han mig?
Er alkoholden bedre?
Har han en ny kæreste?
Jeg hader ham!!

Hvor er mor nu?
Er hun på hospitalet?

Børnenes tegninger på disse sider tog form i forsommeren ved afslutningen på sammenlagt 20 timers dialog med andre i samme situation.

SINDs Pårørenderådgivning har i mange år suppleret hjælp via telefonen med samtalegrupper for børn og unge. Op til otte deltager ti gange to timer sammen med to professionelle gruppeledere. Før og efter forløbet mødes SINDs gruppeledere med forældrene.

Erfaringerne med forløbene er særdeles positive. Læs mere på Pårørenderådgivningens hjemmeside: www.sindspaa.dk.



Lykke Friis: Få hjælp hurtigt

Depression er en folkesygdom, mener den tidligere minister Lykke Friis, der selv har haft sygdommen på tættest hold og kender alt til den svære rolle som pårørende. Derfor råder hun andre til at søge viden og hjælp så hurtigt som muligt

AF METTE MELDGAARD

“Som pårørende oplever man, at ens kære pludselig er bag en glasvæg. Og den glasvæg slår man sig altså virkelig hårdt på.”

Lykke Friis taler passioneret om de mange, mange emner, der interesserer hende – og så om det, der gør ondt og kommer helt tæt på personen, og ikke politikerens, Lykke Friis.

Energien og engagementet rækker langt ud over Christiansborgs endeløse korridorer, hvor det kræver en guide at finde lige præcis den dør, som er indgangen til Lykke Friis' kontor. Her tager den tidligere klima- og energiminister samt minister for ligestilling sig tid til at tale om sine egne oplevelser som pårørende til en depressionsramt far.

Åbenhed, åbenhed, åbenhed

Lykke Friis' far, Hans Friis, døde i sommeren 2010 og nåede aldrig at komme sig over sin depression, der viste sig at være overlappende med en demenssygdom. Reflekterende og realistisk forsøger den 42-årige folketingspolitiker nu at dele ud af sine erfaringer fra en hård tid med sygdom, og egentlig er hun ikke i tvivl om, hvor hun skal starte.

“Åbenhed, åbenhed, åbenhed! Den eneste måde, både min far og jeg fik hjælp på, var at tale om det, og derved finder man jo også ud af, at der er andre, der er ramt, og at man ikke er Palle alene i verden. Det gør, at man bliver hjulpet videre og kan hjælpe andre – og det synes jeg også er lige så vigtigt,” understreger hun.

Udover åbenhed er nøgleordene for Lykke Friis professionel hjælp og ikke mindst viden. For den netop så fagligt stærke og videbegærlige kvinde kom selv til kort, da hun pludselig blev plantet i rollen som pårørende.

“I den første svære tid, når man ikke rigtigt ved, hvad det er, bliver man jo nervøs, og man føler en utrolig stor afmagt. Også fordi depression stadig er så tabubelagt, så tager det nok også længere tid at finde ud af, hvad det er – og jeg skal da blankt indrømme, at mit vidensniveau omkring depression ikke var højt nok. I min naivitet troede jeg, at depression altid havde en årsag: en dårlig barndom eller problemer på arbejdet. Men at der også findes kliniske de-

pressioner, det anede jeg jo ikke,” erkender hun og pointerer;

“Hvor man skal søge hjælp, og hvordan man gør det, synes jeg er en af de pårørendes vigtigste opgaver. Og det er jo også der, hvor sådan en som mig kommer på banen og prøver at afmystificere det,” siger Lykke Friis, der tidligere har stået frem med sin personlige historie.

I overensstemmelse med faren valgte hun allerede i 2008 at fortælle om sygdommen og det at være pårørende. Samtidig engagerede hun sig i Psykiatrifonden og “Landsindsatsen mod Depression.” Lykke Friis oplevede efterfølgende, at beslutningen om at tale åbent og offentligt om den svære, private situation blev modtaget med mange positive reaktioner.

“Åbenhed, åbenhed, åbenhed,” siger Lykke Friis



Foto: Folketinget/Stein Brogaard

Omvendt er hun også selv blevet væsentligt mere opmærksom på andre pårørende og gør med egne ord en dyd ud af at spørge ind til, hvordan det så rent faktisk går.

Depression, en folkesygdom

Det var dog ikke udelukkende farens situation, der fik Lykke Friis til at engagere sig. Der har nemlig været andre eksempler på psykisk sårbarhed i hendes nærmeste familie, og det er her, at hendes definerings af depression som en folkesygdom kommer ind i billedet.

“Ud over min far var også min svigermor og faster ramt af depression, og det påvirker hele vejen rundt. Det er tre bare i min familie, så hvordan ser det ikke ud hos andre? Og nogle får talt om det og andre gør ikke, og så er det bedste råd; fakta, fakta, fakta. Få nu noget viden og søg noget hjælp,” lyder det klare budskab fra Lykke Friis, der mener, at tabuerne omkring depression langt fra er brudt ned.

Handler det om uvidenhed?

“Ja, det gør det – hvilket jo så er et paradoks, fordi det er en folkesygdom. Og derfor burde det jo også være en folkets sag,” fastslår hun.

Sorger og skuffesystemer

Mens viden og professionel hjælp er det første, Lykke Friis råder andre pårørende til at søge, så er det vigtigt for hende at understrege, at det altid vil være individuelt, hvordan den enkelte agerer i rollen som pårørende.

Selv lægger hun ikke skjul på, at hun er typen, der arbejder sig ud af sine problemer og sorger. Det gør hun ved hjælp af et mentalt skuffesystem, der tillader hende at fokusere på én udfordring ad gangen.

“Så koncentrerer jeg mig 100 pct. om det her med depressionen, og så kan jeg lukke den skuffe og åbne en anden og koncentrerer mig 100 procent om for eksempel EU's udvidelse mod øst, og det hjælper mig. Men det er klart, at det er individuelt, hvordan man håndterer det,” forklarer Lykke Friis og tilføjer:

“Men jeg er også typen, der så læser 17 bøger for at finde ud af, hvad for eksempel de-

pression betyder – og det gjorde min far også. Jeg skulle slæbe bøger med hjem til ham om det ene og det andet,” siger hun med et smil.

Tid til time out

Den energiske udstråling må siges at være Lykke Friis' varemærke, og man kan let få det indtryk, at hun ville være i stand til at arbejde i en uendelighed. Men efter en intens periode som minister og en, ifølge hende selv, ekstrem hård valgkamp, blev det nødvendigt at stoppe op og trække vejret en ekstra gang.

“Der skulle jeg lige sunde mig. Jeg kunne godt mærke, at jeg var ved at presse mig selv ud, hvor jeg lige skulle tage en time out,” erkender Lykke Friis, der som minister lærte, at hun nogle gange må lægge sit perfektionistiske gen til side.

“Jeg har lært noget om benhård prioritering – også lidt på den hårde måde.”

Har du fundet din balance?

“Det er en konstant kamp. Jeg interesserer mig for ufatteligt mange ting; hvordan går det i Ukraine, hvordan går det med ligestillingen i Norge, hvad med litteraturen? Men så længe det er begejstringen, der driver værket, så er det også fint nok, men man skal også kunne trække i nødbremsen. Det er jeg blevet bedre til,” slutter den tidligere minister og ræsonnerer sig hurtigt frem til, at hun som oppositionspolitiker ikke har sat antallet af arbejdstimer mærkbart ned.

“Nej, i perioder er det lige før, at timerne er de samme,” siger Lykke Friis, mens hun kaster et blik på klokken og konstaterer, at den

“Og så er det bedste råd; fakta, fakta, fakta. Få nu noget viden og søg noget hjælp

politiske virkelighed og dagens næste aftale venter.

FAKTA

- Lykke Friis, født den 27. oktober 1969 i Lyngby-Taarbæk.
- Privat: gift med Peter.
- Medlem af Folketinget og EU-ordfører for Venstre.
- Tidligere klima- og energiminister og minister for ligestilling.
- Før Lykke Friis gik ind i politik, var hun senest prorektor ved Københavns Universitet.

Kilde: www.lykkefriis.dk, www.ft.dk

“Som pårørende oplever man, at ens kære pludselig er bag en glasvæg. Og den glasvæg slår man sig altså virkelig hårdt på”



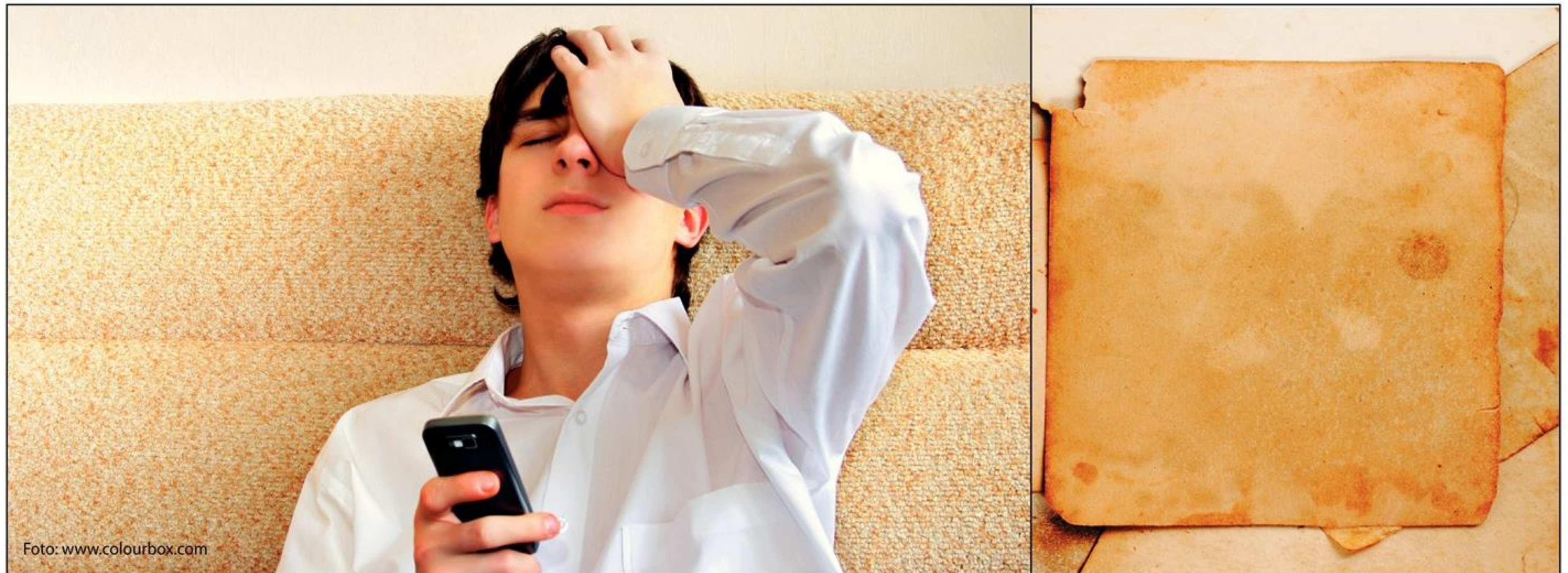
Foto: www.colourbox.com

ADHD: Når hjernen går på overdrive

Diagnosen ADHD har været på stærk fremmarch i Danmark.

Det anslås, at 100.000 voksne danskere har diagnosen – og at der mindst er et barn i hver klasse med ADHD. Sygdommen kan betyde livslange problemer med at koncentrere sig og have relationer. Men ADHD kan behandles, og en del mennesker med diagnosen lever et helt almindeligt liv med familie og job

AF HELLE ERIKSEN



Det er sommer, og for mange mennesker betyder det, at man pakker kufferten og drager på ferie. En dejlig oplevelse for de fleste danskere. Men har du ADHD, er det ikke sikkert, at det er nemt eller sjovt at tage på ferie. For du kan have svært ved at overskue at pakke kufferten og blive færdig med det. Og når du er på ferie, irriteres du nemt, fordi dine rutiner ikke er som derhjemme. Og så kan det være svært for dig at have overskud og koncentration nok til at opleve nye ting og se seværdigheder. At have ADHD er derfor tit en udfordring for dem, der har det – og deres pårørende.

Mennesker med ADHD har svært ved at overskue hverdagen

En af dem, der kender til udfordringerne med at have ADHD, er Lone på 40 år, som er uddannet social- og sundhedsassistent. For ti år siden fik hun en depression og måtte stoppe med

sit arbejde. Efter et længere forløb fik Lone tilkendt fleksjob, blev ansat på kontor og var på antidepressiv medicin i otte år. Men hun følte ikke, at hun fik det bedre: "Jeg havde ikke overskud til sociale ting og var slem til at sætte ting i gang uden at gøre dem færdig. Jeg gik fx i gang med at lave julepynt, men jeg mistede interessen for det og kunne ikke engang overskue at rydde det væk igen," fortæller Lone.

Den rigtige diagnose kan skabe gode resultater

Men på et tidspunkt sker der noget, som får betydning for Lone. Hendes ældste søn på 21 år får diagnosen ADHD, og derfor taler Lone også med sin læge om den diagnose, og bliver henvist til udredning hos en psykiater:

"Da jeg i december 2010 får diagnosen ADHD er det faktisk en lettelse for mig. Jeg får den rette medicin for det, og det gør, at jeg bedre kan strukturere min hverdag, fokusere på mine opgaver og holde styr på tankerne. Så det hjalp mig at finde ud af, at det var den rigtige diagnose."

Lone har i sin skoletid klaret sig godt fagligt, men ikke så godt socialt, hvor hun altid har været bedst på tomandshånd. Hun fortæller, at hun var et let offer for mobning som barn, men alligevel har hun valgt at være åben omkring sin diagnose som voksen: "Det må være andres problem, hvis de har fordomme omkring ADHD. Jeg har hele tiden været åben, og det er jeg glad for," siger Lone.

Lone fortæller, at hun på trods af problemer med mobning og sociale relationer dog også

oplevede positive sociale ting i skoletiden: "Jeg gik til svømning, og det var primært der, jeg havde mit sociale liv. Som 16-årig mødte jeg min kæreste, som jeg stadig er sammen med i dag. Hans støtte har betydet meget for mig."

ADHD er arveligt og går ud over koncentration og relationer

Man mener, at ADHD er arvelig og ikke en sygdom, som man kan få på grund af fx en dårlig opvækst. Børn med ADHD er urolige og har svært ved at sidde stille og koncentrere sig. De bliver let distraheret, kan snakke meget og have svært ved at indgå normalt i sociale relationer. Hos voksne kan det vise sig ved, at man fx ofte skifter job og partner, svinger meget i humør og har svært ved at koncentrere sig og have overblik. Medicin som fx Ritalin og terapi har heldigvis tit positiv indvirkning på mennesker med ADHD.

FAKTA

Hvor kan du få hjælp?

Du kan kontakte din læge, der sammen med en psykolog/psykiater kan stille diagnosen. Man kan også kontakte sin kommunes Pædagogisk Psykologisk Rådgivning, som kan hjælpe med det videre forløb. Du kan også kontakte ADHD Foreningen eller SINDs telefonrådgivning på 70 23 27 50.

FAKTA

Hvad betyder ADHD?

ADHD betyder Attention Deficit Hyperactivity Disorder. Man kan have tre forskellige typer af ADHD:

- ADHD – med overvejende opmærksomhedsforstyrrelse
- ADHD – med overvejende hyperaktivitet og impulsivitet
- ADHD – med begge dele.



Foto: www.colourbox.com

Mødeplan og dagsorden for Landsforeningen SINDs landsmøde 2012



Lørdag den 29. september 2012

Kl. 10.30-12.30	Indskrivning for deltagelse i landsmødet	Kl. 16.30-17.00	Det reviderede regnskab fremlægges til debat og godkendelse
Kl. 12.30-13.30	Frokost	Kl. 17.00-18.00	Præsentation af kandidater til alle valg
Kl. 13.30-14.00	Åbning af landsmødet og uddeling af SIND-prisen 2012	Kl. 19.00-21.00	Middag
Kl. 14.00-14.30	Valg af dirigenter. Valg af stemmetællere. Godkendelse af forretningsorden for landsmødet Kandidatlistor til HB skal være afleveret til dirigenterne senest kl. 16.00	Kl. 21.30-	Kaffebord samt hyggeligt samvær
Kl. 14.30-15.30	Pause: Værelsesindtjekning samt kaffe m/ kage		
Kl. 15.30-16.30	Landsformandens og udvalgenes beretning fremlægges til debat og godkendelse, ligesom Hovedbestyrelsens forslag samt planer for den kommende landsmødeperiode fremlægges til debat og godkendelse		

Søndag den 30. september 2012

Kl. 09.00-10.00	Behandling af forslag til vedtægtsændringer samt øvrige indkomne forslag	Kl. 15.00-15.30	Kaffe
Kl. 10.00-10.30	Kaffe	Kl. 15.30-16.00	Resultatet af valgene fremlægges
Kl. 10.30-12.00	Behandling af forslag fortsættes	Kl. 16.00	Tak for i dag
Kl. 12.00-13.00	Frokost		
Kl. 13.00-14.00	Budgettet for den kommende landsmødeperiode fremlægges til orientering og debat		Bemærk, at medlemmerne af Hovedbestyrelsen kl. 16.15 afholder konstituerende møde.
Kl. 14.00-15.00	Valg af: Landsformand Landsnæstformand / 1. landsnæstformand Landskasserer / 2. landsnæstformand 5 medlemmer til Hovedbestyrelsen og 3 suppleanter for landsmødevalgte medlemmer af Hovedbestyrelsen Landsrevisor og Landsrevisorsuppleant		

Landsmøde: 2010-2012 blev en begivenhedsrig periode for SIND

Mere synlighed, mere samarbejde, flere projekter og mange flere mennesker med behov for hjælp. Sådan lyder essensen af landsformand Knud Kristensens beretning til SINDs landsmøde om de forløbne to års aktiviteter. Hele beretningen kan læses på SINDs hjemmeside

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Landsformand Knud Kristensens beretning til SINDs landsmøde, der kan læses i fuld ordlyd på SINDs hjemmeside, afspejler, at perioden 2010-2012 har været travl og begivenhedsrig.

De 16 sider, hvoraf nogle citeres længere nede i artiklen, rummer mange eksempler på positive beslutninger og begivenheder, som i de fleste foreninger automatisk vil udløse smil og tilfredshed. Fx har SIND aldrig før været mere i medierne end nu, aldrig før haft tættere kontakt til ledende beslutningstagere, aldrig før kunnet fremhæve, at sindslidelser er nævnt i et regeringsgrundlag, og aldrig før haft tættere samarbejde mellem de SIND-rådgivninger, der hjælper andre.

Alligevel er det ikke kun glæde og tilfredse miner, som kommer til at præge SINDs næste landsmøde, hvor beretningen kommer til debat. Den positive udvikling internt i SIND er nemlig accelereret frem samtidig med, at forholdene uden for SIND har været bekymrende:

Beretningen bærer præg af, at presset de seneste år har været stort på de mennesker, hvis interesser Landsforeningen SIND varetager. Navnlig psykisk sårbar, pårørende og professionelle, ansat i forskellige dele af psykiatrien, har mærket, at samfundets økonomiske barometer er slået over i krise. Mennesker, der er i behandling eller har brug for at komme det, får alt for sjældent den nødvendige opbakning, hjælp og forståelse, det kræver at komme videre. Tværtimod.

Udviklingen har også smittet af på SIND. Frivillige og ansatte har haft travlt med at holde trit med de mange henvendelser. SIND har mange tilbud over hele landet, som kontaktes. Dertil kommer, at navnet SIND kendes af 74 pct. af befolkningen. For danskere, der for første gang kommer i berøring med sindslidelser som patienter eller pårørende, er SIND derfor ofte førstevalget, de henvender sig til.

De dystre tendenser omkring medlemmerne betyder, at der aldrig før har været så meget brug for SIND som nu.

Internt: Modernisering og samarbejde

Landsforeningen SIND har de seneste to år taget en række initiativer for at forbedre og fremtidssikre foreningens aktiviteter og for at påvirke samfundets tilgang og tilbud til sindslidelser.



Internt nævnes bl.a. i beretningen, at SIND har åbnet foreningen overfor unge psykisk sårbar og pårørende via etableringen af SIND Ungdom. SINDs fremtidige organisation og arbejdsform har været til debat ved workshops over hele Danmark, hvilket har resulteret i mange nye ideer, der er til debat på landsmødet under overskriften SIND 2012.

I forhold til hjælp stiller SIND en lang række tilbud til rådighed for medlemmer og andre. Landsforeningen har en række SIND-aktiviteter i form af fx væresteder, klubber, huse, lilleskoler m.m. Hertil kommer de mange arrangementer som kredse og lokalforeninger afholder året rundt. I 13 kommuner tilbydes gennem SIND-nettet besøgsvenner til sindslidende.

Desuden har SIND i landsmødeperioden koblet foreningens største telefonrådgivninger sammen og koordineret åbningstiderne. Resultatet er, at man nu på 70 23 27 50 kan få telefonisk rådgivning kl. 11-22 på alle hverdage og 17-22 på søndage.

Implementeringen af den landsdækkende telefonrådgivning har været koordineret af en styregruppe, og de deltagende rådgivninger har ydet en stor ekstrainsats for at få det hele til at hænge sammen. Landsforeningen har ydet et bidrag til ansættelse af en deltidsmedarbejder, der var nødvendig for at få kabalen til at gå op.

Eksternt: Politik og samarbejde

Knud Kristensen konstaterer i de afsnit af beretningen, der beskriver presse og politik, at omverdens interesse for at lytte til og samarbejde med SIND har udviklet sig positivt. Han nævner de gode relationer til beslutningstagere og til andre foreninger – nationalt og internationalt – samt nye typer alliancer. Fx på idrætsområdet med DGI og DAI samt på boligområdet med KAB, FOA og Politiforbundet.

Forholdet til medlemmer af Folketinget er et kapitel for sig. Her understreger Knud Kristensen, at SIND – navnlig op til valget – forsøgte at sætte fokus på det faktum, at bevilningerne til psykiatrien slet ikke har fulgt med udviklingen i antallet af patienter:

”Det lykkedes over forventning, og psykiatrien kom til at fylde rigtigt meget i valgkampen. De fleste partier havde psykiatrien med i deres valgoplæg, og højdepunktet var, da S og SF i deres fælles udspil Fair Forandring lovede regionspsykiatrien en ekstra årlig bevilling på to mia. kr. Et andet højdepunkt var, at jeg blev inviteret med i studiet i en partilederrunde i TV i valgkampens slutfase. Ved denne lejlighed lovede alle de deltagende partiledere, at psykiatrien skulle ligestilles med det øvrige sundhedsvæsen, og at der skulle tilføres flere ressourcer. Efter valget kunne vi med stor tilfredshed konstatere, at psykiatrien blev omtalt i regeringsgrundlaget. Også her blev der lovet ligestilling med somatikken, og det blev varslet, at der skulle nedsættes et udvalg, der skulle komme med et bud på fremtidens psykiatri.

Imidlertid viste det sig, da finansloven blev fremlagt, at de gyldne løfter fordampede som vand under ørkensolen. Siden har det været en kamp op ad bakke for at sikre, at valgløfterne bliver indfriet.

Der begynder så småt at ske noget. Således var der i forbindelse med regeringens aftale med Danske Regioner i 2012 et løft på kr. 200 mio. årligt til psykiatrien – og disse penge kom for første gang ikke fra satspuljen, men fra den ’rigtige’ finanslov.

Til vores store tilfredshed blev vi tillige inviteret med i regeringens psykiatriudvalg, der har påbegyndt arbejdet i juni 2012.

Der er naturligvis lang vej igen, men rejsen er begyndt.

Vi har også fået opfyldt vores ønske om pakkeforløb i psykiatrien (som vi har kendt det



Endelig har vi ingen grund til at tro på, at der er arbejdspladser til de unge psykisk syge, der visiteres til et fleksjob med få timers ugentlig arbejdstid. Det rummelige arbejdsmarked findes ganske enkelt ikke.

Vi følger implementeringen af reformen. Endelig har vi fået en skattereform, der reducerer reguleringen af overførselsindkomsterne, så de af vores medlemmer, der er på førtidspension (eller en anden overførselsindkomst) fremover får færre penge, end de ellers ville have fået.

Med skattereformen og reformen af førtidspension og fleksjob har man taget 4,9 mia. kr. fra mennesker på overførselsindkomst for bl.a. at finansiere skattelettelser.

Jeg tror, at vi er mange, der har svært ved at se det socialt retfærdige i disse reformer."

Hele beretningen kan læses på www.sind.dk.

fra fx hjerte- og kræftbehandlingen). Pakkeforløb sikrer en ensartet behandling, så man ikke behandles dårligere i Nordjylland end i København – eller omvendt.

Endelig presser Sundhedsstyrelsen nu på for at få kommunerne til at igangsætte arbejdet med at forebygge psykisk sygdom. De har bl.a. offentliggjort en forebyggelsespakke om mental sundhed.

Til gengæld må vi konstatere, at vi har tabt kampen for at forhindre en reform af førtidspensions- og fleksjobsordningerne.

Reformen indeholder gode elementer, men desværre skal forbedringerne finansieres af de svageste selv.

De, der før ville have fået førtidspension, vil blive henvist til at leve af en lavere overførselsindkomst i årevis, mens man forsøger at behandle deres sygdom.

Samtidig vil det formentlig blive noget nær umuligt at få førtidspension, før man er fyldt fyre år.

Folketingsvalget 2011

Sæt psykiatrien på valgplakaten

– Inspirationshæfte til brug i valgkampen

Mere end 50% af vælgerne er – direkte eller indirekte – berørt af psykisk sygdom. Skal vi ikke beslutte, at vi alle stemmer på én, der vil gøre noget særligt for psykiatrien?

SINDbladet

Nr. 3 | Juni 2012 | Udgivet af Landsforeningen SIND

TEMA:
Nye vaner kan motionere smilerynkerne og give ny energi

valgkamp | Ny teknik hjælper travle rådgivere
SIND på www.linkedin.com | Bøger | Lokalnyt

alch:
Du kan ikke styre andres forventninger

SIND i medierne | Øget politisk indflydelse | Ny forskning på vej | Nye værktøjer til arbejdsgivere | Korsang i Odsherred | Angst | Ti mio. kr. til SIND | Panodilpigerne | Poesi | Bøger | Lokalnyt



Spændende dage på SINDs sommerhøjskole

Eftertænkksomhed, hygge, inspiration og tolerance prægede ugen, da 64 SIND-medlemmer – psykisk sårbare og pårørende i alle aldre – i sommer deltog i SINDs sommerhøjskole

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN



Udover de gode oplevelser, det varmende fællesskab og den særlige stemning så er det typiske danske omskiftelige sommervejr endnu et argument for at tilbringe noget af sommerferien på en højskole. Det oplevede 64 SIND-medlemmer den sidste uge af juni på SINDs årlige sommerhøjskole.

Ugen bød på alsidige oplevelser: Når blæsten og regnen havde overtaget udenfor, var søgningen stor til samtalegrupper, værksteder og foredrag.

Andre dage, når solen og termometret var i top, opstod smil, hygge og venskaber ude i højskolens spændende og smukke have og ved de små caféborde i

gården. Også skovturen og grillen på stranden tiltrak mange.

Igen i år samarbejdede Brenderup Højskole på Fyn med SIND om højskolen, der blev afviklet for sjette gang. Højskolen er gennem årene blevet så populær, at der meget hurtigt skal oprettes venteliste. 2012 blev ingen undtagelse.

Venteliste

Tilbagemeldingerne fra de tilfredse kursister tyder på, at mund-til-øre-metoden vil bidrage til at skabe endnu større interesse for højskolen i 2013. (Se faktabox). Også arrangørerne var særdeles godt tilfredse.

SINDs kredsformand i Nordjylland, Jens Ibsen, har alle årene

været med til at arrangere og afvikle højskolen. I år blev han flankeret af Leni Grundvig, Roskilde, der er med i SINDs forretningsudvalg samt formand for Aktivitets- & Kursusudvalget.

De fremhæver begge den gode stemning: Kursisterne var i år meget forskellige. Både hvad angår alder og livssituation. Nogle var i 20'erne, andre omkring 70 år. Nogle havde job – eller havde haft arbejde indtil for nylig – mens andre gennem hele livet har kæmpet med psykisk sygdom. Alsidigheden betød, at nogle ivrigt og ordrigt opsøgte debatter og aktiviteter, mens andre først og fremmest nød stemningen samt den tolerance og rummelighed, SINDs sommerhøjskole altid har plads til.

”Styrken er, at her er plads til alle, og at alle – uanset om de har en god eller dårlig dag – i løbet af ugen bidrager til en god fælles oplevelse,” siger Jens Ibsen.

Seksualvejleder

Kursisterne bidrog med mange gode ideer til kommende kurser og aktiviteter. Kombinationen af udflugter, samvær, værksteder, samtalegrupper og foredrag skabte oplevelser for enhver smag.

Blandt foredragsholderne var i år fx SINDs landsformand Knud

Kristensen, psykoterapeut Kirsten Kallesøe, coach Kim Lerager Jensen og seksualvejleder Marianne Secher. Reaktionen på sidstnævnte viste, at hvad der for flertallet af danskerne måske er et tabu, det kan blandt psykisk sårbare, som jævnlige forholder sig til og fortæller om egne følelser, både være nemmere at tale om, men også afsløre, hvor mange problemer, der opstår i forbindelse med behandlingen og sexlivet i bred forstand.

”Spørgelysten stor, og emnets vigtighed bør gøre, at det tages op andre steder i SIND, fx bladet,” foreslår Jens Ibsen.

FAKTA

Sommerhøjskolen 2013

Du kan allerede nu blive skrevet op, så du får tilsendt den nye brochure, når den er færdig. Bemærk: Det er ikke en tilmelding til højskoleopholdet, men alene bestilling af næste års brochure.

Kontakt Brenderup Højskole for yderligere oplysninger: 64 44 24 14.

I SIND-bladet oktober 2012 vil der være tilmeldingsskema til SIND Sommerhøjskole 2013.

Efterlysning: Vil du have din egen historie på www.SIND.dk?

Hvis du har oplevelser og erfaringer som psykisk sårbar eller pårørende, så melder tanken sig måske af og til om at skrive og formidle din historie til andre? Måske har du en følelse af, at din historie kan hjælpe andre, der står i samme situation som dig selv?

SIND får ofte henvendelser, som der desværre meget sjældent er mulighed for at bringe på en af bladets blot 36 sider.

Men nu bliver det muligt på SINDs hjemmeside: Ligesom du kan skrive og kommentere digte her, kan du nu også skrive din personlige fortælling. Du kan også kommentere andres.

Du skal kigge under menuen Digte & dialog, og her vil du finde fanen Min historie. Du kan skrive om alt mellem himmel og jord, og du må gerne være anonym. Forudsætningen for at få historien med er, at du ikke omtaler andre med navn, så de kan genkendes, men alene fortæller om dig selv, så andre måske kan lade sig inspirere.

Læs mere på www.sind.dk/min_historie

Et skridt videre mod **rehabilitering** og **recovery**

Bedre rehabilitering og recovery for psykisk syge var nogle af nøgleordene til konferencen 'Et skridt videre' arrangeret af Region Hovedstadens psykiatri og Det Sociale Netværk i forsommeren 2012. Øksnehallen dannede rammen for arrangementet, der bød på mere end ti indlæg, otte workshops og to debatpaneler med både professionelle, brugere og pårørende indenfor psykiatrien

AF PIA LØVSTAD FRYDENBERG, FOTO: IDA MELIN

De godt 600 deltagere blev budt velkommen af Poul Nyrup Rasmussen, formand for Det Sociale Netværk, og Martin Lund, direktør i Region Hovedstadens psykiatri. Et varmt bifald lød, og tv-vært Martin Krasnik stod klar til at skyde konferencens tema om rehabilitering og recovery i forhold til psykisk sygdom i gang.

Poul Nyrup Rasmussen kick-startede den gode stemning med fællessang og ordene:

"Vi er alle eksperter – lad os sammen sprænge enhver lukket vej og gøre denne recovery-konference til meget mere end blot endnu én af slagsen."

Brug psykisk sårbarens erfaringer

Talere som blandt andet Patricia Deegan, professor ved Dartmouth Medical School, Merete Nordentoft, professor ved Psykiatrisk Center København og John Larsen, forskningschef ved Rethink England, gav hver deres bud på vigtige pointer indenfor recovery-begrebet, og hvordan næste skridt på vejen mod etablering af recoverytankegangen i psykiatrien bedst kan tages.

De gennemgående budskaber nåede helt ned på bagerste række, både på engelsk og dansk. Man skal tænke recovery som en proces og ikke som et enkeltstående terapeutisk tiltag. Prioritér et større fokus på det enkelte menneskes ressourcer, frem for på diagnosen.



600 deltog i konferencen

Og brug psykiatriske brugeres erfaringer i stillinger indenfor det psykiatriske system.

Levende workshops

Deltagerne blev også fagligt og personligt inspirerede af de mange workshops undervejs i konferencen. Temaerne varierede fra 'Stigma i sundhedsvæsenet', 'En helt anden brik – medarbejdere med egne erfaringer', til 'Recovery-orientering i klinisk praksis'. Lokalerne sat af til formålet var fyldt godt op og enkelte steder måtte tilmeldte finde hen til andre workshops på grund af pladsmangel.

Modsatrettede meninger om recovery

Af to omgange præsenterede scenen et panel sammensat af både brugere af psykiatrien, pårørende til psykisk syge mennesker og

professionelle. Begge gange bød diskussionerne på modsatrettede meninger og holdninger. For eksempel fremhævede Merete Nordentoft, professor fra Psykiatrisk Center København, i første reflekterende team, at psykiatrien allerede er i gang med recovery-tankegangen, blandt andet via OPUS som tager udgangspunkt i den individuelle patients situation og behov. Her fremhævede Patricia Deegan, professor fra Dartmouth Medical School, behovet for også at ændre sprogbrugen overfor sindslidende; "For example we tend to talk negatively about Borderlines", og fortalte, at hver gang hun og hendes

kolleger kom til at tale nedsættende om sindslidelser, skulle de smide småmønter i en skål på bordet.

I konferencens andet reflekterende team kom holdningerne også på højkant. Ikke mindst da Anne Lindhardt, formand for Psykiatrifonden, fik spørgsmålet: Er ligeværd ikke et mål, mellem patient og læge? Svaret kom prompte: "Jeg mener ikke, at man skal ignorere værdien af de magtpositioner, der findes," understregende at en ligeværdig relation mellem den syge og behandleren ikke kan lade sig gøre i praksis. Ord som paneldeltager Erik Olsen, tidligere psykiatribrunder fra LAP, Landsforeningen af nuværende og tidligere Psykiatribrugere, tog stor afstand fra – og bragte eksempler om tvang i psykiatrien på banen.



Siden for dig, som hjælper andre

Landsforeningen SIND har medarbejdere i hele Danmark. Udover de seks ansatte på sekretariatet arbejder væsentligt flere lokalt i foreninger og aktiviteter. Navnlig i Aalborg, Aarhus, Odense og København supplerer medarbejdere indsatsen fra mange hundrede frivillige. På denne side i bladet kan du i hvert nummer komme tættere på SINDs faglige puls.

Redaktionen bringer her ideer, inspiration og information for ansatte og frivillige. Alle er velkomne til at sende faglige spørgsmål og forslag. Vi trækker på erfaringer fra hele Danmark, og har desuden samlet en gruppe ledere, der til daglig vejleder og motiverer andre, som hjælper mennesker, der har sindslidelser inde på livet. Kontakt os via: fagligt@sind.dk

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. medforfatter til bogen Håndbog for psykiatribrugere og pårørende.

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

Tryghed, undervisning og udfordringer

Portræt: Flere hundrede psykisk sårbare får hver eneste uge spirende selvtillid, ny viden, mere mod på fremtiden og tættere venskaber hos SIND skolerne i Aalborg, hvor forstander Knud Birk Petersen i samarbejde med 35 medarbejdere driver Lille Skole for Voksne og SIND Daghøjskole

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Målt på antallet af aktiviteter, tilbud, medarbejdere og nye realiserede ideer, så virker SIND skolerne i Aalborg måske som en hektisk arbejdsplads. Men målt på den stemning, de mange psykisk sårbare unge hver eneste uge mærker, så er billedet et helt andet: Tryghed samt tid til tålmodig dialog og udvikling er et af de kendetegn, som SIND skolerne gennem snart 25 år har fået solid rutine i at sikre.

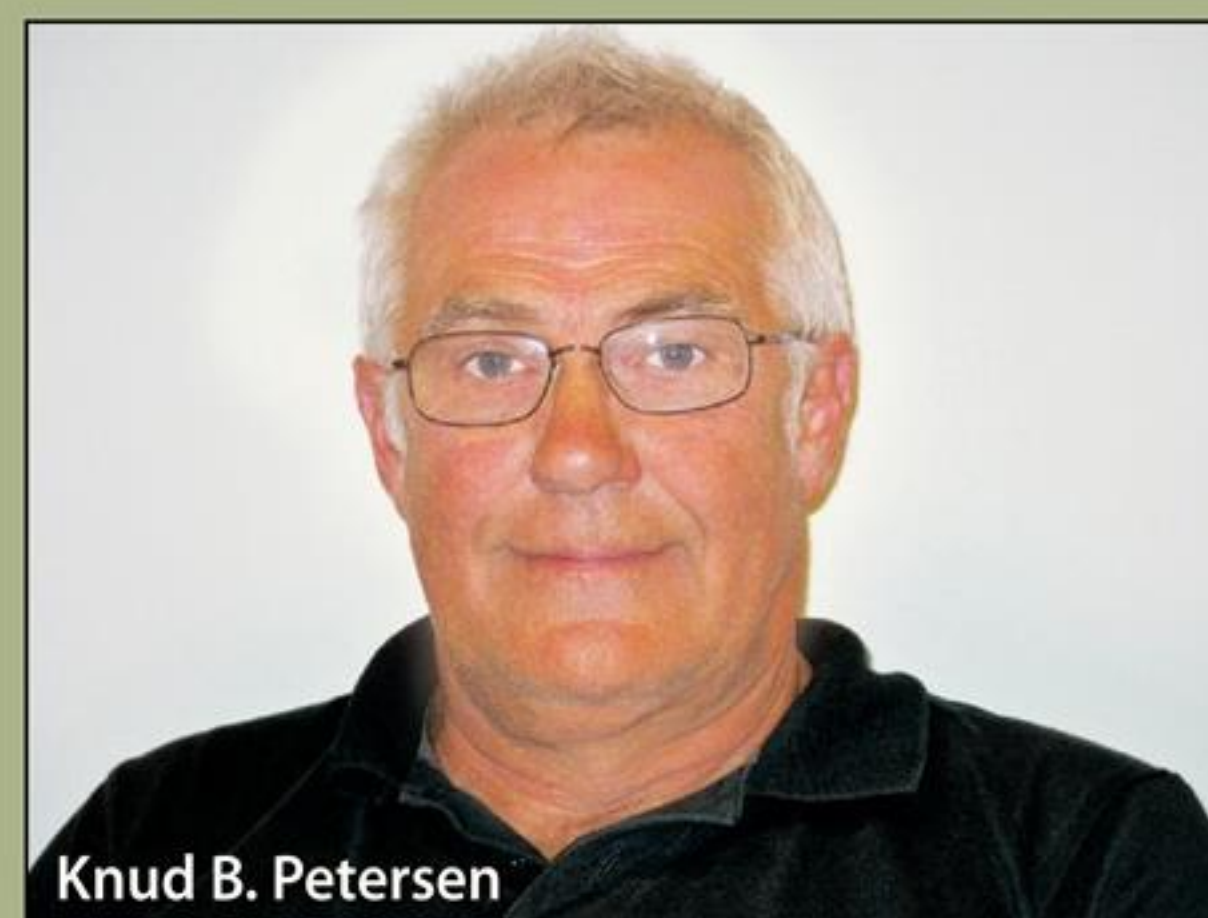
Siden 2006 har forstander Knud Birk Petersen sammen med 35 medarbejdere – primært deltidsansatte lærere – været med til at hjælpe unge videre i livet. For ansatte byder skolerne både på muligheder for spændende faglig sparring med andre og for professionelt og omsorgsfuldt at imødekomme de behov, som fx arbejdsløse unge med fx en depression eller et selvmordsforsøg har i bagagen.

“Vi er ikke et værested, men en skole med faglighed, skemaer og programmer, der udfordrer og udvikler vores elever i trygge rammer og et tempo, der matcher dem,” siger Knud Birk Petersen.

Virksomhedskonsulent og studiementor
Aktuelt spænder skolerne over en halv snes forskellige tilbud, hvor en daghøjskole og en aften-skole er de største. 113 unge psykisk sårbare – tre ud af fire er på kontanthjælp – følger daghøjskolen mellem kl. 9 og 15. Aftenskolen udbyder årligt ca. 60 vidt forskellige kurser, fx syning og Pilates, med et par hundrede deltagere. Skolerne står desuden bag andre uddannelses-tilbud, specialundervisning og adskillige tilbud om rådgivning. Eksempelvis har de unge på SIND Daghøjskole adgang til to socialrådgivere, en virksomhedskonsulent, der bl.a. kan hjælpe med praktikpladser, og en studiementor. Modsat offentlige tilbud kan unge næsten altid få en snak med kort varsel uden at have en aftale.

Leder, revisor og socialpædagog

Knud Birk Petersen, der gennem 30 år har arbejdet med psykisk sårbare danskere og i 25 år desuden lejlighedsvis har været patientrådgiver på en lukket afdeling, sætter stor pris på rollen som forstander. Hans faglige ballast er udover ledererfaring fra flere private og offentlige institutioner bl.a. uddannelser som revisor og socialpædagog. Han fremhæver alsidighe-



Knud B. Petersen

den i jobbet og de korte beslutningsveje, som skaber gode muligheder for hurtigt at omsætte gode ideer til virkelighed.

“Vi konstaterede fx for noget tid siden, at STU, Særligt Tilrettelagt Ungdomsuddannelse, mest blev brugt af unge med andre typer handicap. Så er det dejligt lidt pioneragtigt at kunne etablere nye tilbud, der snart også kommer psykisk sårbare unge i Aalborg til gode,” siger Knud Birk Petersen.

Den nye uddannelse betyder, at SIND skolerne 800 kvm. store lokaler i hjertet af Aalborgs gågadekvarter ikke længere slår til. 300 ekstra kvm. i en anden ejendom står derfor snart klar til at byde unge på nye oplevelser.

Klub for Unge

Seneste projekt er på SIND Skolerne er klubben On side, hvor unge op til 30 år kan komme tre dage om ugen. Klubben spænder over en madklub, socialt samvær, fælles kulturoplevelser og meget mere.

Klubben er etableret i samarbejde med socialpsykiatrien i Aalborg kommune.

“Vi har mange forskellige tilbud, men uanset uddannelsen er udgangspunktet det samme: Vi hjælper de unge med at finde motivationen i deres eget liv til at komme videre. Alle kursister har en individuel handlingsplan. Politisk set tales der meget om stramninger, men vores erfaring gennem mange år er, at man ikke kan straffe eller true mennesker ud af en svær situation. Det kan tage lang tid at rejse sig igen og genfinde sin personlighed. Men med tålmodighed, tryghed og et tempo, der er tilpasset den enkelte, er det muligt at finde nye veje til et job, en uddannelse eller et bedre liv,” siger Knud Birk Petersen.

Boganmeldelserne i SIND-bladet, der skrives set fra et brugerperspektiv af Jesper Steen Andersen, SIND Frederiksberg og bladudvalget, er også tilgængelige på www.sind.dk

Lis Kunckel, Anette Stauning Flicker og Birgit Signora Toft

Benzodiazepiner: Afhængighed på recept

Jeg må indrømme, at jeg selv får bivirkningsmedicin mod søvnløshed – altså piller til at dysse mig i søvn med. Det er derfor med stor undren og interesse, at jeg har læst denne bog, som nævner præparatet som beslægtet med benzodiazepiner. Min psykiater udskriver uden tøven disse tabletter, og jeg tager dem i god tro.

Problemet rides op i bogen: Op imod en halv million danskere i primær- og sekundærsektoren fik i 2010 ordineret et Benzodiazepin, hvoraf 60.000 afhængige langtidsbrugere tog daglige doser i varierende størrelser (det må være sådan en som mig). Forfatteren skriver, at Benzodiazepin-afhængighed er et problem, der skabes og er skabt inden for sundhedsvæsenet, hvor patienterne ofte uforskyldt bliver mere syge, end de oprindeligt var. Det må da kaldes noget af en debatskabende bog.

Man kan spørge: Hvem er det dog, der vover at sætte sig op mod lægerne/psykiaterne? Svaret er, at det er Lis Kunckel, der oprindeligt er uddannet som folkeskolelærer og siden

2001 har arbejdet som frivillig i BenzoRådgivningen og Anette Stauning Flicker, der har boet mange år i USA og arbejdet på et advokatkontor samt Birgit Signora Toft, der er farmaceut, ph.d. og forfatter. Sidstnævnte har undervist i psykofarmakologi i mange år.

Afhængighed

I bogen følger vi historien om Trine, der har fået de samme piller som jeg. Da Benzodiazepinerne blev taget fra hende, oplevede hun: "Jeg fik det frygteligt dårligt, isolerede mig, så mærkelige syner og lå bare derhjemme og græd og rystede."

Der står, at Benzodiazepinerne blev introduceret i Danmark i midten af 1960'erne: Benzodiazepiner var i de efterfølgende mange år de lægemidler, der gav den største indtjening til lægemiddelindustrien sammenlignet med andre præparater (Whitaker, R. 2010). Det er flest kvinder, der får ordineret Benzodiazepiner (65 pct.). På en opgørelse over antal solgte døgn-doser i 2010, kan man se, at Imovane, der i bo-

gen nævnes som beslægtet med Benzodiazepiner, er det mest udbredte med 17.852.000 solgte døgn-doser.

Der er i bogen en åbenhed overfor meditation og mindfulness, yoga og øreakupunktur, der grænser til New Age agitation. Der henvises endog bagerst i bogen til NADA-akupunktur. Alt i alt en provokerende og læseværdig bog, der sætter tanker i sving.



Lis Kunckel, Anette Stauning Flicker og Birgit Signora Toft
Benzodiazepiner – Afhængighed på recept
Symptomer, behandling og Information
183 sider, 199 kr.
ISBN: 978-87-412-5643-6
Hans Reitzels Forlag 2012



Allan Blaabjerg og Tina Holm Nyland

Kognitiv Terapi – spiseforstyrrelser

Det er uhyre vigtigt, at der foreligger en bog på dansk om kognitiv terapi og spiseforstyrrelser. Der står således i begyndelsen af bogen, at der er generel enighed om, at adfærdsfokuseret terapi er et nødvendigt element ved effektiv behandling af patienter med anoreksi og bulimi (Sundhedsstyrelsen 2005).

Om bogens indfaldsvinkel og egenart står der: "I modsætning til den typiske forskningsmanual abonnerer bogen således ikke på nogen autoritet hvad angår, hvordan et kognitivt adfærdsterapeutisk forløb skal gribes an session for session. Den dikterer ikke form og indhold ned i mindste detalje, men ansporer i stedet til reflekterede valg af strategier og teknikker."

Bogen kommer ind på anoreksia nervosa: "Det latinske navn anorexia nervosa betyder "nervøs mangel på appetit" og bulimia nervosa, hvor bulimi betyder "oksehunger" (græsk bous okse+ limos hunger)."

På engelsk taler man om "Binge Eating Disorder" (BED), hvor "binge" betyder ædegilde el-

ler orgie. Der er tale om en tvangsoverspisning, hvor patienter ud fra en objektiv betragtning indtager en signifikant større mængde mad end man almindeligvis ville i den pågældende situation.

På det sidste er der dukket et nyt begreb op, der hedder ortoreksia, som henviser til tvangspræget besættelse af at spise sundt, dvs. af madens sundhedskarakter.

Endvidere anføres det om bulimi, at overspisninger karakteriseres af en manglende evne til at stoppe selv. Et andet kendetegn ved bulimi er, at patienten forsøger at modvirke vægtøgning ved systematisk at betjene sig af mindst en af flere forskellige former for kompensatorisk adfærd – fx opkastninger eller faste eller misbrug af afførende eller vanddrivende midler. Patienten vil som regel være normalvægtig.

I modsætning til mange anoreksipatienter er bulimipatienter klar over, at de har en spiseforstyrrelse. Det synes underforstået i bogen, at det hovedsageligt er kvinder, det drejer sig

om. Der står: "Det er kun en ud af ti patienter med anoreksi, der er mænd. Ved anoreksi er der højeste dødelighed for kvinder mellem 25 og 29 år." Det er således et alvorstungt emne, bogen beskæftiger sig med, og det er godt, at der tages fat på det.

"Man kender ikke præcist interaktionsmekanismerne mellem gener og miljø, men meget tyder på, at miljøet har en stor indflydelse på, hvorvidt den genetiske disposition kommer til udtryk. Kognitiv terapi er blandt de førende terapiformer indenfor bulimi."

Der er til sidst i bogen 31 bilag, som der refereres til. Begge forfattere er kliniske psykologer med speciale i spiseforstyrrelser.



Allan Blaabjerg og Tina Holm Nyland
Kognitiv Terapi – spiseforstyrrelser
280 sider, 298 kr.
ISBN: 9 788 741 253 206
Hans Reitzels Forlag 2011

Digte fra læserne

Redaktionen modtager ofte digte fra læserne. Vi kan ikke bringe alle.

Digtene kommer denne gang fra Skriveværkstedet på SINDs daghøjskole i Aalborg. Kursisterne har vidt forskellig alder og baggrund, men alle har noget på hjerte, de gerne vil dele med andre

Ligeværdighed

Af Thomas B.

Psykisk, fysisk eller kryptisk
Lad være med at være kynisk
Vær ihærdig, ærlig og retfærdig
Du er ligeværdig
Sandfærdig
Værdig

Forvandling

Af Thomas B.

Jeg er ligesom en vissen blomst, som er begyndt at blomstre igen.
Omkring mig er der en hulens masse nye spændende arter, som skal udforskes.
Mit gødning er alle de nye indtryk og venlige smil, som jeg ikke kunne se af bare tåge før.
Der er kun en vej, og det er op af stigen.

Kommer der 1 ødelagt trin, har jeg nok energi til at springe over.
Kommer der 2 ødelagte trin, reparerer jeg dem.
Kommer der 3 ødelagte trin, køber jeg mig sgu bare en ny stige.

Hvordan føles panikangst

Af Thomas B.

Du står på skinnerne – toget buldrer imod dig
Din fod sidder fast – 5 sekunder til du rammes
Panikken overvælder
Blod og adrenalin pumpes rundt, du ryster
Du får revet din fod løs og flygter
Pludselig "vågner" du
Ser du befinder dig i køen i et lokalt supermarked
Adrenalin pumper stadig
Du sveder, ryster og kigger rundt
Glor folk på mig?
Det føles sådan, men er det sådan?
Du vandt denne gang
Det gør det også næste gang, du står på skinnerne

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 359 indlæg. Du finder digte og diskussioner under menupunktet digte & dialog.

/red.

Skriv nu det digt!!

Af Thomas B.

Svigt nu ej dit digt, det er din PLIGT
Hovedet er fyldt med en masse tanker, mylder som fylder
Få tankerne ned, få hovedet på glem, bliv ved og ved
Blyanten er ikke farlig, som en rocker på Harley

Klar parat start, kom i gang i en fart
Akkurat ligesom en dart
Nu er du klar, tøet op som en tatar,
overlegen som Al Capone med en cigar

TiD

Af Thomas B.

Har du TiD nok til at nå det til TiDen for TiDen?
Er det mon det rigtige TiDspunkt rent TiDsmæssigt?
Er det fordi, at du slår TiDen for meget ihjel?
Havde du mon haft mere TiD, hvis du levede i anden TiDs alder?
...eller har du bare brug for TiD til noget mere friTiD?

Det er uden tvivl TiDer til mere friTiD!
Vi har sjældent TiD til at aftale en TiD!
Det var bedre før i TiDen!
Vi fordriver mere og mere TiDen hele TiDen!
Det er spild af TiD!
Hvis TiD er penge, er spild af TiD spild af penge!
Vi behøver TiDsrums til at definere en TiDperiode!

Vi skal give os god TiD i god TiD i disse TiDer!
Undgå TiDspres
Det er på rette TiD at leve i TiDens ånd!
AlleTiDers..... eller TiDspilde??

Jeg vender tilbage til det

Af Lars M.

Jeg vender tilbage til det – savnet
Imens solen synker ned på havets bund
Vokser det sig større i mig.
Det er meget mere
End blot en flygtig tanke.
Der er noget ved det,
Noget dvælende
Som jeg ikke kan slippe.
Og i disse stunder er det
Ord som "opbrud" og "længsel"
Der hjemsøger mig.

Her er et udpluk af aktiviteterne i SINDs kredse og lokalforeninger. Ikke alt er med. Se mere lokalstof på www.sind.dk eller på Facebook

Hovedstadens Omegn

SIND Ballerup-Herlev

11. august 2012, kl. 13

Udflugt med SIND ud i det blå

Vi mødes ved Ballerup Station og finder ud af, hvor vi tager hen. Ingen tilmelding. Billigt, men enhver betaler for sig selv.

29. august og 26. september 2012, kl. 16-18

Café SIND

Åbent tilbud for psykisk sårbare, pårørende, medlemmer og interesserede
Hanne Andersen, regionsrådsmedlem, gæster 29. august cafeen for at fortælle om psykiatri og økonomi i Region Hovedstaden. Cafeen er et åbent tilbud for psykisk sårbare, pårørende, medlemmer og interesserede. Der er åbent sidste onsdag i måneden, altså også den 26. september SundhedsHuset, 2.sal 03-04, Gl. Rådhusvej 13, 2750 Ballerup.

10. oktober 2012, kl. 19. (Entré: 75 kr.)

Troldspejlet i Medborgerhuset

Herlev Medborgerhus, Herlevgårdsvej 18-20, Herlev
Koncerten arrangeres for at markere Sindets Dag. Troldspejlet eksperimenterer i den progressive rock-jazz-world-fusions finurlige univers. Musikken er visuel og pirker til lytterens egen indre video. Stramt og frit går hånd i hånd med gyngende rytmer og melodier.

SIND Gladsaxe og Hovedstadens Omegn

25. august 2012 kl. 11.15-15.30

Udflugt til Søgård

Bådfart på Bagsværd og Lyngby Sø.
Sølyst-gensynsudflugt, men andre er også velkomne
Afg. fra bådfarten, Lyngby Hovedgade kl. 11.35. Frokost på Søgård kl. 12.30, hvor du evt. kan støde til.
Du kan vælge at slutte ved Aldershvile Park. Ellers bådfart til Sophienholm med kaffe/is, evt. udstilling.
Afg. Sophienholm kl. 15.05, ank. Lyngby kl. 15.30.
Tilmelding senest den 18. august til kehove@gmail.com eller tlf. 23 26 03 10. Pris: 50 kr., der betales på Søgård.
Søgård, Slotsparken 32 A, 2880 Bagsværd.

5. september 2012, kl. 19-21

Depression – en folkesygdom

Ved psykoterapeut og antropolog Ulla Vincentsen.



Samvær med mennesker med psykoseproblemer

SIND har genoptrykt en af foreningens mest efterspurgte foldere. Navnlig pårørende er interesserede i den 70 sider lange folder "Samvær med mennesker med psykoseproblemer", skrevet af psykolog Bent Brok.

Folderen, der både byder på eksempler og leksikal viden, kan bestilles på sekretariatet eller 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
Medicinafhængighed – 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
Bestil eller bliv foredragsholder

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,-
Udskiftning 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)

Forebyggelsescentret, Søborg Hovedgade 200, 2860 Søborg

Ca. hver 6. dansker får en depression i løbet af livet. Endnu flere er pårørende til et menneske, som har en depression. Foredraget handler om, hvad det vil sige at have en depression både set fra en personlig, en psykologisk, en psykiatrisk og en samfundsmæssig vinkel. Hvad kan årsagerne til depression være? Hvorfor stiger antallet af mennesker, som får en depression? Hvordan kan depression behandles? Og hvad man selv kan gøre for at forebygge depression? Et bredt foredrag for alle som interesserer sig for depression. Der serveres kaffe og kage. Gratis. Tilmelding senest 29.08 til forebyggelsescenter@gladsaxe.dk eller 39 57 57 57.

17. september 2012, kl. 19-21

Om livet med borderline

Mit liv i ingenmandsland – Om livet med borderline. Ved Pia Løvstad Frydensberg, formand for Borderlinenetværket.

Forebyggelsescentret, Søborg Hovedgade 200, 2860 Søborg



Hør en beretning om livet med Borderline personlighedsforstyrrelse – for borderlinelidende, pårørende og andre interesserede. Der serveres kaffe og kage. Gratis. Tilmelding senest 10.09 til forebyggelsescenter@gladsaxe.dk eller 39 57 57 57.

18. september, 25. september, 2. oktober og 9. oktober 2012, kl. 19.00-21.30

Pårørende workshop

Fire tirsdage med psykoterapeut og antropolog Ulla Vincentsen.

Forebyggelsescentret, Søborg Hovedgade 200, 2860 Søborg.

Formålet med gruppen er at udveksle erfaringer og at udgøre et fortroligt og støttende rum, hvor deltagerne kan tale om de problemer, glæder og udfordringer, der er i dagligdagen. Der vil både være mulighed for at tale om emner, der fylder lige her og nu, og at tage udvalgte temaer op. Gruppen oprettes ved 4-8 deltagere. Der serveres kaffe og kage. Gratis. Tilmelding senest 10. september til forebyggelsescenter@gladsaxe.dk eller 39 57 57 57.

Husk topmødet

Skal du med til årets Psykiatritopmøde på Frederiksberg Gymnasium lørdag den 6. oktober? Tilmelding foregår via www.detsocialenetvaerk.dk, hvor du også kan læse mere om programmet.

13. oktober 2012, kl. 10-16

Pårørende workshop. Sådan finder du ro i livet som pårørende til et psykisk sårbart menneske!

Højgården, Bagsværd Hovedgade 274, 2880 Bagsværd. Bus 400S, S-tog Skovbrynet
En workshop med Kamilla Munk Appel som coach til dig, der som pårørende gerne vil:

- sige farvel til dårlig samvittighed
- tackle magtesløsheden
- finde eller genfinde din egne behov
- vedkende dig at det at føle omsorg gør ondt
- acceptere din rolle som pårørende
- finde din indre power
- arbejde med dig selv

Med frokost, kaffe og kage. Gratis Tilmelding senest 1. oktober til kehove@gmail.com eller mobil 23 26 03 10.

SIND Rødovre

Alle arrangementer afholdes i Kostalden, Rødovregård, Kirkesvinget 1, 2610 Rødovre.

13. august 2012, kl. 19.00

Om Gustav Wied

Jeannet Ulrikkeholm om den kendte forfatter. Gratis. Kaffe/te 10 kr.

20. august 2012, kl. 19.00

Viser og Swing

Irlind og Friis synger og spiller guitar/klarinet. Gratis Kaffe/te 10 kr.

27. august 2012, kl. 19.00

Eventyr af H.C. Andersen

Mag. art. Frantz Leander-Hansen læser op og redegør gennem tre eventyr for deres raffinerede opbygning. Gratis. Kaffe/te 10 kr.

3. september 2012, kl. 19.00

Om Cornelis Wreeswijk

Steen Svanholm synger og fortæller om denne visekunstners tekst- og melodiuivers. Gratis. Kaffe/te 10 kr.

10. september 2012, kl. 19.00

Om Vietnam

Ruth Christoffersen lader os opleve landet. Gratis. Kaffe/te 10 kr.

17. september 2012, kl. 19

Da Dannebrog blev forbudt

Asbjørn Hansen fortæller om sin barndom på Færøerne og sine oplevelser under 2. verdenskrig. Gratis. Kaffe/te 10 kr.

SIND Vestegnen

19. september 2012, kl. 19

Sensitive børn

Debatoplæg ved Lars Lolk fra HSP-foreningen. Billetter til 50 kr. bestilles på tlf. 27 83 21 50. Glashuset, Østergården 19a, 2635 Ishøj.

SIND og PsykiatriFonden

26. september, 3. oktober, 24. oktober, 31. oktober, 14. november og 5. december 2012

Psyko-se-kole for pårørende

Hejrevej 43, 2400 København NV. 6 onsdage med undervisning og samtaler for pårørende til mennesker med skizofreni og andre psykoser for at erstatte usikkerhed med viden. Pris: 300 kr. for 6 gange. Betales på reg. 1551 konto 4930738. Tilmelding inden 12. sep. til kehove@gmail.com eller tlf. 23 26 03 10.

SIND København

22. august 2012, kl. 19

Foredrag og debat med forfatter Dorrit Cato

Foredrag og debat med forfatteren Dorrit Cato, hvis datter Louise døde af medicinforgiftning. Københavns kommunes værested "Ungt Sind", Stormgade 20, 1555 København.

29. august 2012, kl. 19

Hvad er patientklagenævnets beføjelser og funktioner?

v/Johannes Nymark. Oplysende foredrag, hvor der vil være mulighed for at stille spørgsmål. Københavns kommunes værested "Ungt Sind", Stormgade 20, 1555 København.

6. september 2012, kl. 19

Foredrag om depression

Foredrag og efterfølgende debat med Sara Jakobsen Rützov: "Depression er en lykketyv". Københavns kommunes værested "Ungt Sind", Stormgade 20, 1555 København.

13. september 2012, kl. 19

Foredrag med Magrethe Koytu

Magrethe Koytu: "Mit liv som skuespiller, Taxa og med kunstnere for fred". Københavns kommune værested "Ungt Sind", Stormgade 20, 1555 København.

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

20. september 2012, kl. 19

Kim Bonnesen fortæller om rådgivning

Kim Bonnesen, leder af SIND Psykologisk Rådgivning i København fortæller om rådgivningen og om mulighederne for at få gratis rådgivning og samtaler.

Københavns kommunes værested "Ungt Sind", Stormgade 20, 1555 København.

Psykiatريفoreningernes Fællesråd

9. oktober 2012, kl. 17

At leve med skizofreni

Personlige erfaringer og forskningsresultater. Recovery og brugerinddragelse. Det levede liv og familierelationernes betydning.

Rigshospitalet, Aud 2. Blegdamsvej 9, 2100 Kbh. Ø. Gratis. Sandwich og kaffe. Ingen tilmelding.

Se program på www.psykiatريفoreningh.dk

Arr. Psykiatريفoreningernes Fællesråd i Region Hovedstaden (SIND, Bedre Psykiatri, LAP, OCD, Depressions og Angstforeningen, LMS, PS, L.f. Efterladte efter selvmord og Outsideren) og Region Hovedstadens Psykiatri.

SIND Vejle

2. august 2012, kl. 19.

Medlemsmøde med Birgit Holm, social- & psykiatrichef, Vejle kommune i Frivilligcenter Vejle, Borgvold 12b, 4. sal th, Vejle.

14. august 2012 kl. 19.

SIND Vejle lokalforening holder ekstraordinær generalforsamling, Frivilligcenter Vejle, Borgvold 12b, 4. sal th, Vejle.

Forslag til dagsorden:

1. Godkendelse af dagsorden
2. Valg af referent & dirigent
3. Valg til bestyrelse & evt. suppleant(er)
4. Valg til revisor & evt. suppleant.
5. Evt.

BenzoRådgivningen

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

Henvielse til anonym personlig rådgivning og støttegrupper.

Telefonrådgivning

mandag – torsdag kl. 18.00-20.00
samt onsdag kl. 9.00 -11.00.

Telefon 70 26 25 10

benzo@sind.dk www.benzo.dk



Mindeord om Kirsten Dam

Kirsten Dam døde pludselig i maj måned. Hun blev 73 år. Hun var aktiv til det sidste både i SINDs bestyrelsesarbejde i Roskilde og i Pårørendeudvalget, i menighedsarbejdet i Himmelev Kirke og politisk.

Hun skulle have været med på en bustur til Boserup skov den 10. maj, men kom ikke.

Vi kommer til at mangle hendes klare og markante opbakning både til SIND og til hendes politiske holdninger. Kirsten har været aktiv i SIND siden 1989 og har altid mødt op til møderne eller har meldt afbud. Hun var i en årrække frivillig medarbejder i SINDs værested Dueslaget i Roskilde.

Kirsten blev født 16. juli 1938 i Holbæk. Hendes far var præst og hendes mor hjemmegående.

Kirsten selv var uddannet (læg)præst ved en særuddannelsen i starten af 80'erne og hun var også uddannet lærer. Hun fik to børn, Martin og Anne-Mette.

Vores tanker går til familien.

Æret være Kirstens minde

Per Harvøe, formand for Roskilde kredsen

Gitte Nordby har trukket sig af personlige årsager. Der kræves minimum 2 i bestyrelsen. Freddy Mølgaard Jensen & Flemming Leer Jakobsen fortsætter.

vil man kunne få transportudgiften refunderet, forudsat at man køber den billigste mulige billet.

Arr: SIND Ribe Kreds' Pårørendeudvalg.

SIND Ribe Kreds

12. august 2012

Tur til "Den fynske Landsby" i Odense

Udflugt til "Den fynske Landsby" med efterfølgende spisning på restaurant "Flammen" i Odense. Kl. 11.10 Afgang med bus fra Esbjerg Rutebilholdeplads, lige over for SIND Huset-Esbjerg og i nærheden af Esbjerg Banegård. Kl. 12.30 opsamling af medlemmer på Fredericia Banegårds busholdeplads. Udflugten afsluttes ca. kl. 19.30 i Fredericia og ca. kl. 20.50 i Esbjerg.

Medbring selv frokost. Foreningen giver til gengæld buffetmiddagen på Restaurant "Flammen".

Det koster 75 kr. at deltage i udflugten. Brug man toget til at komme frem til busopsamlingspladserne ved Esbjerg og Fredericia Banegårde, vil man kunne få udgiften til den billigst mulige togbillet refunderet.

Tilmelding inden 1. august 2012 sker til følgende personer:

For medlemmer fra Esbjerg, Fanø, Billund og Varde Kommuner: Maria Anne Wagtmann, mariaannewagtmann@yahoo.com, tlf. 51 29 02 81. For medlemmer fra Billund Kommune: Liisa Aarrejärvi, liisa1952@hotmail.com, tlf.: 23 31 41 79.

13. september 2012, Kl. 19-21

"Livets rejse... fra vuggens magiske stund til alderdommens store visdoms-serenade"

Med mor og søn, Trine Alvilda og Christoffer Larsen.

Esbjerg Bibliotek

Der er i alt 45 billetter. Pris pr. billet: 50 kr.

Bestilling hos Henning L. Nielsen, tlf.: 75 45 44 52

Bestillingsfrist: 1. september 2012

Bor man uden for Esbjerg og bruger man tog eller rutebil til at komme frem til biblioteket,

SIND Sønderborg

26. september 2012, kl. 19.00

Autisme og ledsagende forstyrrelser

Afdelingskoordinator ved asperger IT i Vejle Bodil Hylleberg Christensen fortæller om autisme og ledsagende forstyrrelser. Foredraget handler også om trivsel, og hvilke konsekvenser ledsagende forstyrrelser kan have for den enkelte med autisme. Det giver større forståelse af sammenhængen mellem autisme og ledsagende forstyrrelse og en vis indsigt i forskellige ledsagende forstyrrelser karakter. Det giver en forklaring af ledsagende forstyrrelser udmøntning i adfærd, og hvordan de kan håndteres.

Sønderborg Bibliotek, Kongevej 19, Sønderborg. Gratis adgang. Alle er velkomne. Tilmelding til Christine Nielsen tlf. 74 67 35 54 eller mail sind@bbsyd.dk senest den 24. september.

10. oktober 2012, kl. 9-19

Sindets dag

Alle er velkomne på Cafe Kærbo ved rutebilstationen i Sønderborg. Cafeen drives af psykiatribrugere og har åbent fra kl. 9-19. Repræsentanter fra SIND vil være til stede hele dagen og besvare spørgsmål fra gæsterne. Leder af botilbud Kær, Anne Grethe Scharbach, og en bruger fortæller om botilbuddet.

10. oktober 2012, kl. 19-21

Michael Johnson holder foredrag om livet som psykiatribrunder og leder af Montagen i Aabenraa. Montagen er genoptræningsværksted for psykisk sårbare borgere.

Sønderborg Bibliotek, Kongevej 19, Sønderborg. Gratis adgang. Alle er velkomne. Tilmelding til Christine Nielsen tlf. 74 67 35 54 eller mail sind@bbsyd.dk senest den 08.10.12.

BORNHOLM

Lars Christensen
20 61 07 03
larboch@paradis.dk

FREDERIKSBERG

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

NORDSJÆLLAND

Kim Kjølgaard
51 62 85 73
km.kjolgaard@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

Flemming Møller-Jensen
26 49 56 11
fmj@webnetmail.dk

Rudersdal

Merete Ellebo
30 60 05 30
meel@hillerod.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-Lyngby-Gentofte

Hanne Colding
44 44 00 14
colding@dadlnet.dk

Rødovre

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

Vestegnen

Helle Nees
53 56 41 04
helle.nees@klogesen.dk

KØBENHAVN

Annette Mørk
52 48 79 54
tatmai@hotmail.com

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
22 96 55 87
jensltoft@gmail.com

Thy

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

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
flemmingleer.flj@gmail.com

Fredericia

Lis Bjelbo
75 92 64 09
bjelbo@mail.dk

Kolding

Lisbeth Bennedsen
31 62 42 09
lisbeth@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
35 11 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

Torben Hansen
2015 4663
torben@sindungdom.dk

SIND-NETTETS KOORDINATORER

AALBORG

Kirsten Midtgaard
50 50 45 09
km@sind.dk

**ALBERTSLUND-BALLERUP-
LYNGBY-HØRSHOLM**

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

FREDERIKSHAVN

Jette Christensen
30 11 33 41
cjattedk@hotmail.com

RØDOVRE

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

ODENSE

Hanne Madsen
27 49 86 58
hbm1954@hotmail.com

AARHUS

Gitte Troelsen
21 73 04 73
sindnetaarhus@sind.dk

SKANDERBORG-SILKEBORG

Lise Wendelin Lauridsen
40 55 20 32
Lisa.wendelinlauridsen@silke-
borg.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

BRUGERUDVALGET

Allan Claumarch
28 14 38 48
aclaumarch@c.dk

PÅRØRENDEUDVALGET

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

PR-UDVALGET

Ingelise Svendsen
59 91 28 05
is42@email.dk

ORGANISATIONSUDVALGET

Irene Hjortshøj
98 44 30 20
irhjf@frederikshavn.dk

SIND-INFORMATØRERNE

Lars Christensen
20 61 07 03
larboch@paradis.dk

FUNDRAISING

SINDs sekretariat
35 24 07 50
landsforeningen@sind.dk

HANDLEPLAN

Helle Johansson
62 20 55 78
helle@sind.dk

**AKTIVITETS- OG
KURSUSUDVALGET**

Leni Grundtvig Nielsen
46 36 76 51
lenigrund@webspeed.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 –
ellers henvises til telefonrådgivningen
i Aarhus

Randers

Åben rådgivning
Thors Bakke, Biografgade 3
8900 Randers C
Hver mandag 14-18 eller efter aftale.
Telefonrådgivning på tlf: 86 12 48 22.

SIND Randers

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

Rådgivningen foregår mandage mellem
kl. 16-18 i Randers Sundhedscenter
Thors Bakke, Biografgade 3
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

**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 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.

Ring **70 23 27 50**
og få hjælp

SIND tilbyder nu landsdækkende telefonrådgivning
for pårørende og psykisk sårbare.
Åbningstiden er kl. 11-22 på hverdage og
kl. 17-22 søndag.

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.

Du kan fratække op til 14.500 kr. årligt. Ægtefæller kan
hver især fratække det nævnte beløb.

Skaf en gave

SIND er godkendt efter ligningslovens § 8 A. Det be-
tyder, at gaver til landsforeningen er fradragsberetti-
get for giveren.

Der stilles en række krav for at opnå/bevare godken-
delse efter ligningsloven. Bl.a. 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.

Støt os økonomisk

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 betænker SIND i dit testamente, så kontakt sekreta-
riatet for yderligere informationer.



Foto: www.colourbox.com

Efterlysning: Gør vi – og du – nok?

Bag ideoplægget til bagsideklummen står denne gang ikke bare en, men hele 14 personer. De frivillige i et af SINDs otte udvalg – brugerudvalget – mener, at mange kan gøre mere for at bidrage til afstigmatisering af sindslidelser. Gør vi – og du – nok, lyder spørgsmålet

L eksikalt set er udtrykket "stigmatiseringsproblematikken" et abstrakt fremmedord for de fleste danskere. Men for psykisk sårbare og deres pårørende er udtrykket alt andet end abstrakt. Tværtimod. Stigmatisering medfører nogle meget konkrete og mærkbare følelser og tanker for de berørte: Det er ikke let at sætte ord overfor andre på, hvordan livet med eller tæt på en sindslidelse er. Og det er bestemt heller ikke let at forholde sig til, hvad omgivelserne mon tænker, hvis eller når de hører om sygdommen.

Emnet bliver jævnlige vendt, når frivillige i Landsforeningen SIND mødes. Både i foreninger, rådgivninger, tilbud og i SINDs otte forskellige udvalg. Et af udvalgene – brugerudvalget for medlemmer, der er eller har været syge – spørger nu SIND-bladets læsere: Gør vi i SIND nok for at bidrage til afstigmatisering? Og kan du selv, kære læser, gøre mere?

Deltag i debatten

Ideen opstod på et udvalgsmøde tidligere på året. Udvalgets debatoplæg kan læses i fuld længde på www.sind.dk, brevkassen. Du kan også læse og kommentere på Facebook.

På mødet kunne mange af brugerudvalgets medlemmer fortælle historier om både stigmatisering fra omgivelserne og selvstigmatisering. Der var bred enighed om, at begge dele er farlige for den gode integration og ligeværdige behandling.

Der var også enighed om, at både de syge og omgivelserne stadig har lang vej at gå, før

at der kan tales om en total afstigmatisering. Vi er på vej, men langt fra målet.

Brugerudvalget ønsker at give bolden op til debat om, hvad vi alle kan gøre for at hjælpe til i den proces? Medlemmerne af udvalget mener:

- 1) At det er utroligt vigtigt, at somatiske og psykiske sygdomme ligestilles.
- 2) At psykiske sygdomme ikke skal udelukke en fra arbejdsmarkedet.
- 3) At arbejdsmarkedet skal være så rummeligt, at alle kan deltage.
- 4) At frivilligt arbejde skal være lige så respekteret som ordinært arbejde.
- 5) At de, der ikke kan yde en indsats på arbejdsmarkedet, også skal respekteres på lige fod med andre.
- 6) At det er vigtigt at skabe modbilleder til den farlige sindslidende, fordi den velmedicinerede person med sindslidelse ikke er farlig for sine omgivelser.
- 7) Det er af meget stor betydning, at vi ikke selvstigmatiserer os, og at vi, der på en eller måde har en lidelse eller er psykisk sårbare, kommer videre i livet, bliver raske igen, eller gennemfører et fuldt recovery forløb og bliver i stand til at klare hverdagen. Fx et arbejde, en uddannelse, et frivilligt arbejde osv. Der er mange muligheder.

Hvad mener du? Deltag i debatten på SINDs hjemmeside eller Facebook.



Foto: www.colourbox.com