



SINDblad^{et}

Nr. 4 | August 2014 | Udgivet af Landsforeningen SIND

D-A-D støtter SIND



Erstatning efter tvang

Nyt projekt hjælper flere ud i fritidslivet | Vil du være SIND-bisidder?
Folkemødet | Forsikringer | Camping med SIND

SIND gør en forskel!

Som aktiv i SIND kan jeg indimellem tvivle på, om det, vi gør, nytter. Lige nu er det – synes jeg – svært ikke at være optimistisk



Foto: Lars Svankjær

AF KNUD KRISTENSEN, LANDSFORMAND

En undersøgelse foretaget af medieanalysefirmaet Retriever viser, at sindslidelser nu har overhalet kræft og hjerte-/karsygdomme i mediernes omtale af folkesygdomme.

Undersøgelsen tager udgangspunkt i neutrale og positive omtaler i en række dagblade (samt Dagens Medicin, Ugeskrift for Læger og Weekendavisen).

Undersøgelsen viser, at sindslidelser tegner sig for 28 pct. af omtalerne af folkesygdomme i perioden 1. januar til 30. april 2014. Kræft tegner sig for 26 pct. og hjerte-/karsygdomme for 15 pct.

Kræftens Bekæmpelse er stadig den mest omtalte patientforening – fulgt af Hjerteforeningen og Diabetesforeningen.

SIND er den mest omtalte forening på psykiatriområdet, fulgt af Psykiatrifonden og Bedre Psykiatri.

Efter sundhedsminister Nick Hækkerup optræder jeg hyppigst i mediebilledet på psykiatriområdet.

Der lyttes

Undersøgelsen dokumenterer sort på hvidt, at det er lykkedes at få sat psykiatrien på dagsordenen – også når det gælder neutral og positiv omtale. De negative overskrifter har vi altid kunnet få!

At SIND også er den mest omtalte forening på psykiatriområdet, og SINDs formand den næstmest omtalte person, vidner

om, at der i høj grad lyttes, når vi taler. SIND gør en forskel!

Nytter det?

Men nytter det noget? Fører omtalen til resultater?

Selvfølgelig får SIND ikke bare uden videre sin vilje, men det går i den rigtige retning.

Regeringens psykiatriudvalg (som jeg var medlem af for SIND) fik at vide, at vi ikke måtte komme med forslag, der kostede penge.

Det satte vi os ud over, og vi forlangte flere penge til området.

Nu har samtlige partier i Folketinget tilsluttet sig vores holdning, og der er fundet 2,2 mia. kr. til psykiatrien. Ikke nok, men et stort skridt i den rigtige retning.

Regeringen og Folketinget har besluttet, at anvendelsen af tvang i psykiatrien skal halveres inden 2020.

Regeringen og Folketinget har sagt, at der skal gøres noget for at reducere antallet af mennesker, der får en foranstaltning, at der skal sættes ind for at reducere overdødeligheden blandt mennesker med en psykisk lidelse osv. osv.

Tingene bevæger sig – set fra mit skrivebord – langsomt i den helt rigtige retning.

I øjenhøjde

Men allerbedst er det – synes jeg – at man også ude i 'virkeligheden' lytter til SIND.

Mange brugere og pårørende trækker på SIND i den daglige kamp for at få den hjælp, som man har brug for – og krav på.

Her kan det ofte være et godt kort at trække, at man har SIND i ryggen. Det burde ikke være sådan, men det er desværre alt for ofte virkeligheden.

På Folkemødet på Bornholm mødte jeg en pårørende, der fortalte, at hendes syge familiemedlem ikke havde kunnet få den hjælp, der var brug for. Den pårørende henvendte sig til SINDs Pårørenderådgivning og fik rådgivning.

Ved at 'true' med SIND fik den pågældende hjælp til sin syge pårørende.

SIND gør en forskel

SIND gør altså en stor forskel!

På det overordnede niveau påvirker vi udviklingen i holdninger og politik.

I det nære/daglige går vi ind og giver konkret hjælp og rådgivning til brugere og pårørende, der er kommet i klemme i systemet.

Som frivillig i SIND er det resultaterne, der giver mig overskud til at fortsætte arbejdet.

Jeg håber, at du – kære læser – har det på samme måde.

Fortsat god sommer!



SINDbladet
43. årgang
ISSN 1603-7057

Udgiver
Landsforeningen SIND
Blekinge Boulevard 2,
2630 Taastrup
Tlf.: 35 24 07 50 Fax: 35 36 11 36
landsforeningen@sind.dk
www.sind.dk
Mandag-torsdag kl. 10-15
Fredag kl. 10-13

Redaktør
Henrik Harring Jørgensen

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

Følgende har også bidraget:
Frederik Cederskjold, Helle Hvidt Wallentin, Cecilie Friis Brøndal, Gwilli Bergenholtz, Jane Gisselmann, Rasmus Damkjær og Marianne Blus.

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 Henrik Harring Jørgensen.
hhj@sind.dk
Priser:
Helside: 16.000.-
Kvartside: 3.900.-
SIND-medlemmer får 15 pct. rabat.

Forsidefoto
Pressefoto: Mermaid Records/
Sony Music Entertainment

Layout: SIND/bia

Tryk
KLS Grafisk Hus A/S

Oplag
8.000

SINDs ambassadører

Foto: Lars Svankjær
Poul Nyrup RasmussenPressefoto: Cirkus Benneweis
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.

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

Girokonto
540-3944

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

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



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



541 Trykkeri 016





12

Modelfoto: www.colourbox.com



16

Foto: SIND



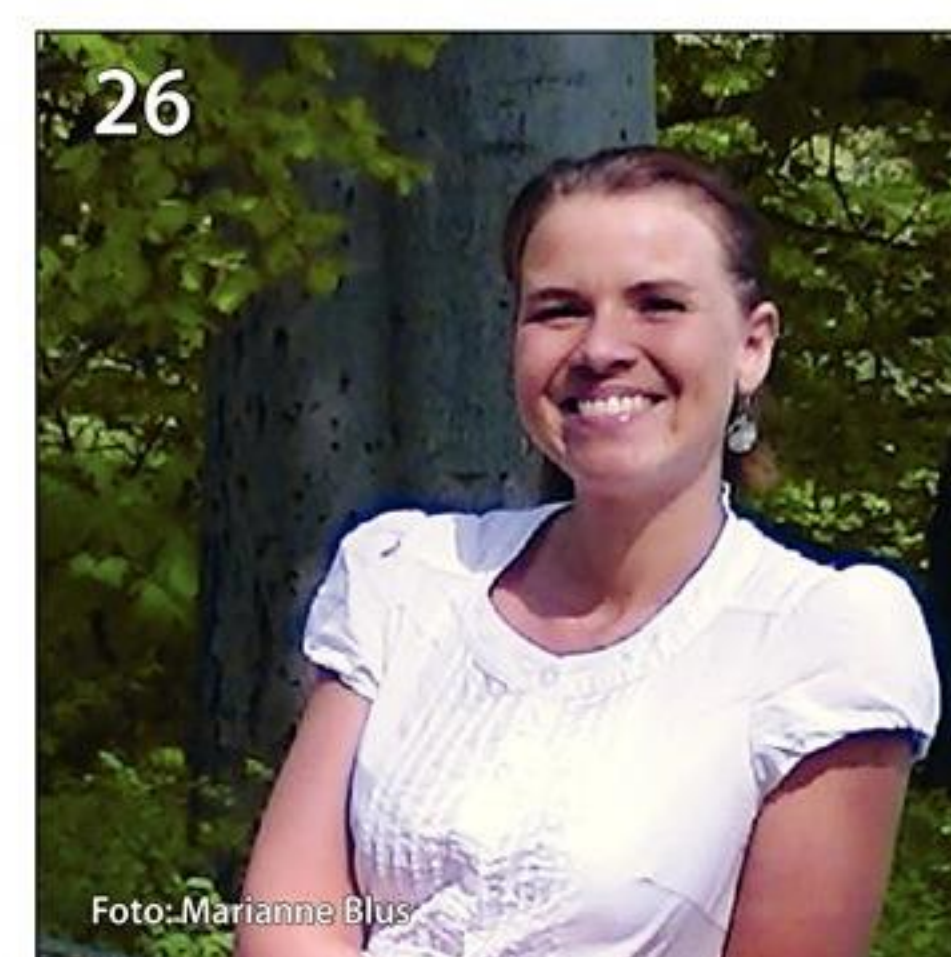
18

Foto: Metal Records/Sony Music Entertainment



22

Foto: Jane Gisselmann



26

Foto: Marianne Blus

I DETTE NUMMER

- /6 **SIND opruster frivilligindsatsen**
Med ny frivilligpolitik vil SIND sikre, at foreningens frivillige kan håndtere opgaverne så godt som muligt.
- /7 **SIND søger nye bisiddere**
– kunne du tænke dig en spændende og meningsfuld opgave som frivillig?
- /8 **Sæt X i kalenderen**
- /10 **Ulovlig bæltetiksering kan udløse erstatning**
At få både ret og få erstatning krævede rigtig mange timers indsats fra Mette D. Hansen, der havde været udsat for ulovlig bæltetiksering. Efter to år modtog hun 7.500 kr. Dertil kom, at selvværd og selvtillid fik et løft. Mette opfordrer andre til at søge hjælp og erstatning. Kun få kender muligheden.
- /11 **SIND efterlyser mere oplysning om erstatning**
SIND støtter Mette D. Hansens kritik af uklare retningslinjer om erstatning.
- /12 **Stigende antal selvmord kræver handling**
Foreningen Livslinien mener, at Danmark igen skal have en handlingsplan for forebyggelse af selvmord. Det kan skabe øget viden og grundlag for bedre hjælp til dem, der er i risiko for selvmord og deres pårørende. Men den politiske vilje mangler.
- /13 **Forsikringer: Politikere klar til lovændringer**
I juni viste et samråd i Folketingets Sundhedsudvalg, at der er bred politisk enighed om at tage afstand fra forskelsbehandling.
- /16 **Folkemødet: Mange ønskede dialog med SIND**
Landsforeningen SINDs 12 deltagere i årets Folkemøde fik nogle travle dage på Bornholm. Både ved debatarrangementer og ved uformelle samtaler i Allinge ønskede mange dialog med SIND.
- /18 **D-A-D støtter Landsforeningen SIND**
Hvem vil I gerne støtte? Et af Danmarks absolut bedst kendte bands, D-A-D, pegede fluks på Landsforeningen SIND, da de skulle vælge, hvilken organisation der

skulle have overskuddet fra en ny kampagne, der løber indtil september.

- /20 **SINDs sommerhøjskole: Ny strøm på de indre batterier**
Igen i år var SINDs sommerhøjskole udsolgt, flere måneder før de 60 deltagere mødtes på Brenderup Højskole til en uge med hygge, rummelighed og masser af inspiration.

- /21 **Uganda med andre øjne**
Mental Health Uganda, som Landsforeningen SIND i mange år har hjulpet, har mange aktiviteter. Organisationen er også et populært praktiksted for studerende fra universiteterne. To praktikanter fortæller her om deres oplevelser.

- /22 **Det er nemmere at komme af sted, når der er én, som venter**
Nyt projekt i Aarhus, som SIND deltager i, arbejder på at få flere sindslidende engageret i en fritidsaktivitet i Foreningsdanmark. Trækhestene i projektet er de frivillige "følgevenner".

- /25 **Efterlysning: Flere skal fortælle om bivirkninger**
Sundhedsstyrelsen modtager kun få henvendelser om bivirkninger ved psykiatrisk medicin. Derfor gør styrelsen nu særligt opmærksom på, hvor vigtigt det er at fortælle om bivirkninger.

- /26 **Diagnose: Ortoreksi**
Syg af at være sund: Stenalderkost, blodtypediæt og rawfood er nogle af de kostdogmer, der florerer i samfundet, og som flere danskere lever efter. Nogle gør det så meget, at det udvikler sig til spiseforstyrrelsen ortoreksi, der betyder en sygelig besættelse af sund mad og overdreven træning.

- /36 **Ned i tempo med SIND**
SIND Haderslevs medlemmer har i årevis haft muligheden for at leje sig til en uges ferieidyl. SIND-klubben har nemlig en campingvogn stående, som de har stor succes med at udleje til medlemmerne for et beskedent beløb.

FASTE RUBRIKKER

- /02 Leder
- /02 Kolofon
- /04 Presseklip
- /14 SIND Ungdom
- /24 Bøger
- /25 Støt SIND
- /28 Siden for dig, som hjælper andre
- /29 "Butik"
- /29 Lokalnyt
- /34 Regions- og lokalformænd
- /34 SIND-nettets koordinators
- /34 SINDs udvalgsformænd
- /35 SINDs rådgivninger

SIND i medierne: Sindslidelser og SIND mest i medierne

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

SIND har en stærk stemme i medierne, og sindslidelser var i årets første fire måneder den mest omtalte af 12 folkesygdomme i dagbladene. Sådan lød nogle af konklusionerne i en analyse fra medieovervågningsvirksomheden Retriever, som debatsamarbejdet TænkeTanken offentliggjorde på Folkemødet. Undersøgelsen er også omtalt i lederen på side 2.

Sindslidelser tegnede sig i perioden for 28 pct. af omtalen af folkesygdomme. Det er mere end kræft (26 pct.) og hjertesygdomme (15pct.). Det psykiatriske område er suverænt det mest omtalte emne. Efter sundhedsminister Nick Hækkerup optræder SINDs landsformand Knud Kristensen hyppigst i mediebilledet. Tilsvarende er SIND den mest omtalte af psykiatريفoreningerne i undersøgelsen.

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

/hhj



Foto: www.colourbox.com

DR P1: SIND: Uambitiøs indsats mod tvang

Regeringens psykiatriplan er uambitiøs, når det gælder indsatsen mod tvang og magtanvendelse i psykiatrien, mener Knud Kristensen, formand for Landsforeningen SIND. Det talte han blandt andet om, da han i juni besøgte studiet i P1-programmet "Den Sociale Udfordring". Han mener, at brugen af bæltefikseringer kan reduceres med 90 pct. frem mod år 2020. Det kræver, at man har en behandling at sætte i stedet. Den kommer ikke, blot fordi man har sat et mål om at reducere anvendelsen af tvang.

/fc

Jyllands-Posten: Udskaeldt behandler står til historisk krav

Efter at Region Nordjylland har gennemgået omkring 150 af psykiateren Arne Mejlhedes journaler, er der i juni rejst et krav om tilbagebetaling på seks mio. kr. Regionen har fundet tusinder af eksempler på mangelfuld dokumentation fra den omstridte psykiater. Kravet er uden sidestykke i Nordjylland, skrev Jyllands-Posten i juni.

Sidste år politianmeldte Landsforeningen SIND Arne Mejlhede. SIND har stadig en rådgivningsside til Arne Mejlhede-patienter, der har følt sig fejlbehandlet, men landsformanden for SIND Knud Kristensen siger, at der ikke kommer ret mange henvendelser længere.

"Der var en del henvendelser, da sagen kørte i pressen, og da Region Nordjylland skrev ud til de tidligere patienter. Men jeg kan godt genkende det, at hvis man har det svært psykisk, så foretrækker man at få lagt sådan en sag bag sig," siger Knud Kristensen.

/fc

Avisen.dk: 23 mio. kr. skal fastholde psykisk svage elever

Sundhedsminister Nick Hækkerup vil bruge 23 mio. kr. på at fastholde psykisk svage elever på erhvervs- og produktions-skoler. Næsten halvdelen af eleverne får ikke gennemført deres uddannelse, skriver Avisen.dk.



Modelfoto: www.colourbox.com

"Flere af eleverne kommer fra familier, hvor man ikke har tradition for at uddanne sig. Hvis de også slås med psykiske problemer, bliver det ikke nemmere. Derfor giver vi nu en hjælpende hånd til at få eleverne til at trives bedre og forebygge, at de udvikler psykiske lidelser," lyder det fra Nick Hækkerup.

Beløbet vil ikke række langt nok, mener Landsforeningen SIND. Ifølge SINDs formand Knud Kristensen er det et fint initiativ. Men han påpeger, at det, der virker, er at få fat i den enkelte elev og at lave individuelle forløb. Og det rækker beløbet ikke til.

/fc

Flere medier: En god dag for psykiatrien

ver også givet udtryk for, at aftalen endnu ikke har gjort op med forskelsbehandlingen mellem det psykiatriske og det somatiske område.

SINDs landsformand Knud Kristensen glæder sig over, at forhandlingerne har betydet, at aftalen indeholder 600 mio. kr. mere til psykiatrien, end de 1,6 mia. kr. som regeringen spillede ud med.

"Jeg er mere glad i dag, end jeg var i går. Det er et stort skridt i den rigtige retning," siger SINDs lands-

formand Knud Kristensen til Politiken. Men han mener, der er brug for langt flere penge til psykiatrien. "Der er brug for 2 mia. kr. årligt til drift, og aftalen giver kun 2,2 mia. fordelt over fire år," siger han.

Til TV 2/FYN siger formand for SIND Fyn, Karen Thomsen, at hun også er glad. "Det går bestemt i den rigtige retning. Der er ikke nok personale lige nu til, at arbejdet kan gøres, som det burde. Det er jo fint med medicin, men det

skal følges op med samtalerapi og inddragelse af pårørende. Men det tager tid, og det sker ikke i dag. Men hvis der kommer flere personaler, så kan man gøre det," siger Karen Thomsen til TV 2/FYN.

SIND vurderer, at den nye tilførsel af penge til området svarer til et løft på 300 mio. kr. årligt i ren drift. Det betyder, at der kan ansættes 500 ekstra medarbejdere inden for plejen og behandlingen.

/fc



Foto: www.colourbox.com

Flere organisationer udtrykker glæde, efter at et bredt flertal af partierne i Folketinget den 20. juni er blevet enige om en satspulje-aftale, der sikrer psykiatrien 2,2 mia. kr. ekstra over de kommende fire år.

Organisationerne roser generelt politikerne, men der bli-

TV 2: Overgreb og pengeafpresning på bostedet Ringbo

En psykisk syg beboer på bostedet Ringbo, der ligger nord for København, er blevet udnyttet af andre og stærkere beboere på stedet, hvor voldsmænd og narkoforbrydere er anbragt ved dom. En anden beboer er ifølge sine pårørende blevet lænset for næsten 300.000 kroner i løbet af et år. Sagerne er ikke blevet meldt til politiet på trods af, at bostedet har kendt til kriminaliteten gennem længere tid. Det viste TV 2 i juli.

“Jeg er rystet. Vi vil nu stille krav om, at dette ikke fortsætter. Vi vil forlange garantier for, at man anmelder sager som disse,” sagde SINDs landsformand, Knud Kristensen, til TV 2.

/fc

TV 2 Bornholm: SIND Bornholm bakker op om psykiatribrugere

De bornholmske psykiatribrugere har i den seneste tid givet udtryk for stor bekymring i tilfælde af, at politikerne gennemfører de varslede besparelser på psykiatriområdet. Lukning af værested i Allinge og fjernelse af weekendtilbud i Rønne er nogle af de konsekvenser, planerne kan få.

SIND Bornholm bakker op om brugernes bekymring. Det sagde lokalformand Lars Christensen til TV 2 Bornholm.

“Gennem de senere år har psykiatrien måttet opleve flere værestedslukninger og nedskæringer på psykiatriområdet. Der er jo nærmest skåret ind til benet på området, og nu vil man så begynde at skære af benet,” sagde Lars Christensen.

/fc

Politiken: Personalet vidste ikke nok om drabsmands sindssygdom

Personalet måtte ikke få udleveret sygejournalen om den 28-årige sigtede for drabene på Saxenhøj. Dermed havde lægen og socialrådgiveren, der begge mistede livet, reelt ingen chance for at forberede sig ordentligt på, hvad de skulle ind til, da de gik ind på beboerens værelse for at drøfte muligheden for en indlæggelse på et psykiatrisk hospital med ham, skriver Politiken i juni.

SINDs landsformand Knud Kristensen er i tvivl. Han kan ikke lade være med at tænke på, om de to medarbejdere kunne have undgået at miste livet, hvis de havde kendt overfaldsmanden bedre. Han undrer sig over, at der fra psykiatrihospitalets side i forbindelse med ud-



Foto: www.colourbox.com

skrivningen af manden tilsyneladende ikke er lagt en udførlig plan for, hvem der skulle følge op på, hvordan manden havde det.

“På den ene side er der hensynet til personalet, som skal tage sig af beboeren. Havde de vidst mere, kunne dødsfaldene måske – jeg understreger virkelig ‘måske’ – være undgået. På den anden side har beboerne på et forsorgshjem, der jo ikke indebærer behandling, ret til, at de oplysninger, der er fremkommet i fortrolighed på hospitalet, ikke bliver givet videre. Det er vigtigt at respektere deres retssikkerhed,” siger Knud Kristensen.

/fc

BT: Projekter for psykisk syge samler støv

Ti ud af tolv satspuljeprojekter for sindslidende er ikke kommet i gang endnu, selv om de skulle have været påbegyndt i 2014, skriver BT. Eksempelvis er et projekt med bæltefrie afdelinger på psykiatriske afdelinger indtil videre bremset af, at Sundhedsstyrelsen skal finde ud af reglerne. Og et andet projekt kaldet ‘Partnerskaber om mental sundhed’ er endnu ikke kommet i gang, fordi ministeriet endnu ikke har kontakten de relevante parter i projektet.

SINDs landsformand Knud Kristensen mener, at det langsomme forløb er utilfredsstillende for de sindslidende.

“Det virker, som om at projekterne har meget svært ved at komme i gang, fordi de kører rundt mellem Sundhedsministeriet og Socialministeriet,” siger han.

/fc

Avisen.dk:

Kontanthjælpsmodtagere må undvære medicinen

Fire ud af ti kontanthjælpsmodtagere har undladt at købe lægeordineret medicin, fordi de ikke havde råd, skriver Avisen.dk.

Blandt kontanthjælpsmodtagere er en høj andel af patienter med psykiske lidelser. SIND hører om mange psykisk syge arbejdsløse, der må undvære medicinen, siger landsformand Knud Kristensen.

“Det kommer bag på mig, at det er så mange som fire ud af ti, der oplever det. Men vi hører relativt tit om mennesker, der stopper med medicin, fordi de ikke har råd. Det er ganske forfærdeligt, for vi ved, at det kan få store konsekvenser,” siger han.

/fc

Ekstra Bladet:

Psykisk syge kan ikke blive forsikret

Psykisk syge danskere kan ikke pr. automatik regne med, at danske forsikringselskaber vil have dem som kunder. Men det skal være slut nu, mener flere folketingspolitikere. Özlem Cekic, der er sundheds- og psykiatriordfører for SF, og ordførerkollega Liselott Blixt fra Dansk Folkeparti kaldte sundhedsministeren og erhvervsministeren i samråd om sagen. (Se også artiklen side 13, red.)

Landsforeningen SIND mener, at der skal gøres noget ved problemet. Landsformand Knud Kristensen siger, at problemet er meget større, end man tror.

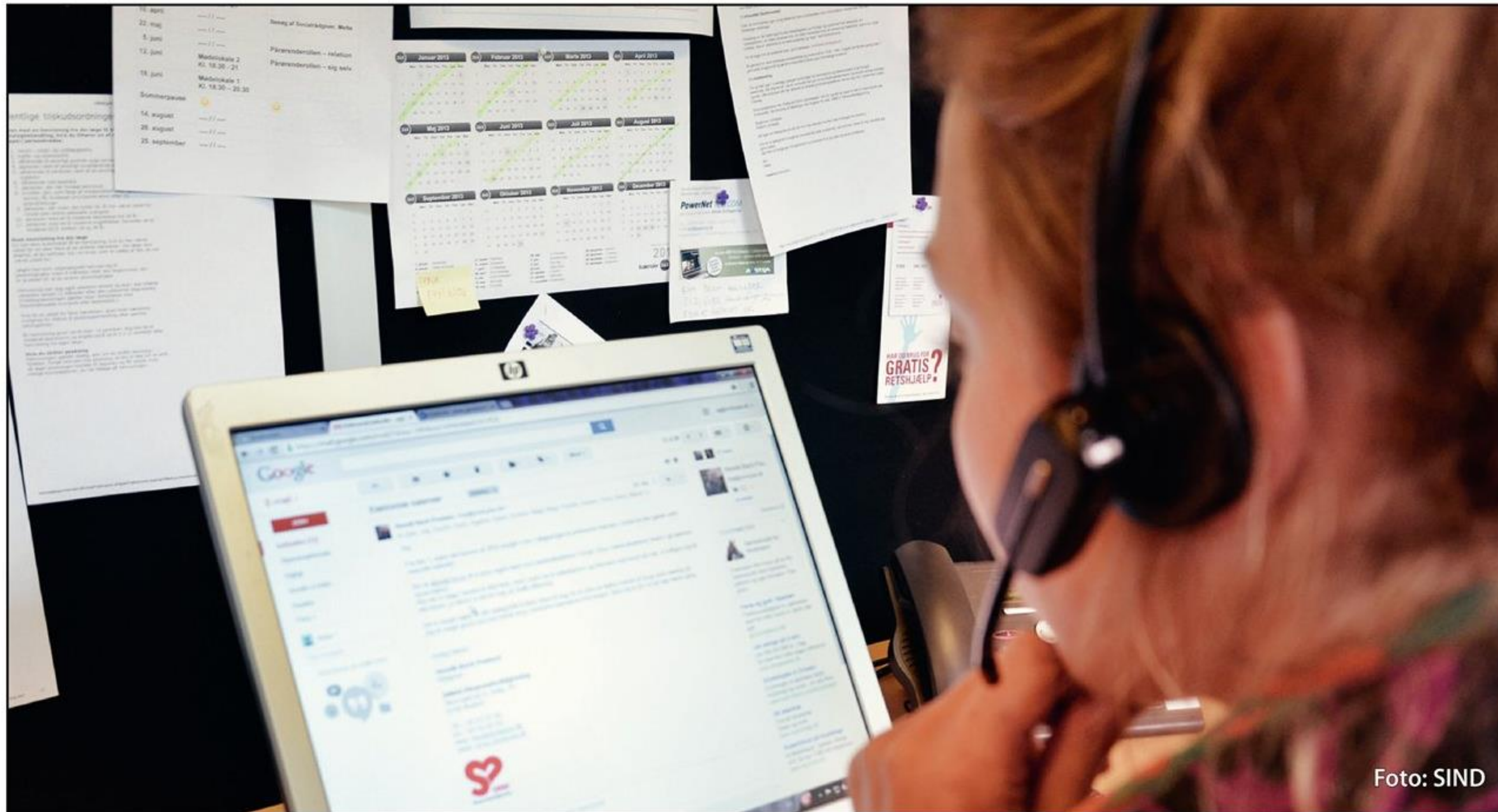
“De fleste sindslidende, som vi har talt med, giver bare op, når de får et afslag fra deres forsikringselskab. Efter vores mening er det i klar strid med handicapkonventionen, at man som sindslidende ikke kan regne med at blive forsikret. Derfor er regeringen nødt til at ændre lovgivningen, hvis de nuværende regler ikke kan løse det,” siger han til Ekstra Bladet.

/fc

SIND opruster frivilligindsatsen

Med ny frivilligpolitik vil SIND sikre, at foreningens frivillige kan håndtere opgaverne så godt som muligt. Mere uddannelse, sparring og forventningsafstemning er nogle af redskaberne, der skal gøre de frivilliges arbejde endnu bedre

AF FREDERIK CEDERSKJOLD



Landsforeningen SIND har for første gang udarbejdet en frivilligpolitik. Hensigten med frivilligpolitikken er at få et redskab, der kan styrke kvaliteten af det frivillige arbejde.

Den nye frivilligpolitik skal bidrage til, at alle frivillige skal kunne håndtere opgaverne, de engagerer sig i. SIND vil støtte det frivillige arbejde med uddannelse, supervision, sparring og koordinering. For eksempel skal landsforeningens frivillige fremover på et grundkursus og have et introforløb, der klæder de frivillige grundigt på til opgaverne. På grundkurset vil der blandt andet blive undervist i SINDs visioner, missioner og mål, og hvad det vil sige at være frivillig i SIND.

Kontaktperson og sparring

I praksis udføres størstedelen af SINDs arbejde af frivillige. Mange af SINDs frivillige har en personlig erfaring, der tilføjer en ekstra dimension til indsatsen. Landsforeningen tilrettelægger sit frivilligarbejde, så der stort set er opgaver til alle, der vil være frivillige. Og SIND vil nu i højere grad forsøge at klæde alle frivillige så godt som muligt på, så de kan håndtere opgaverne.

Alle frivillige skal fremover tilknyttes en kontaktperson, der kan kontaktes, hvis den frivillige har brug for at vende en konkret sag. Og

opgaverne skal forventningsafstemmes, så der fra start er en aftale om, hvordan opgaven skal udføres. Dermed bliver der sikret, at de frivillige er så velforberedte som overhovedet muligt og kan honorere og håndtere opgaverne.

Kom til medlemskonferencer

I de 54 år SIND har eksisteret, har mange frivilliges indsats hjulpet sindslidende med at få det bedre. Det er SINDs mission at sikre, at sindslidende og deres pårørende inden for samfundets rammer skal kunne udleve deres drømme og realisere et godt liv. Den store indsats fra SINDs frivillige er en af grundene til, at denne mission kan virkeliggøres.

Som frivillig vil der også være mulighed for at deltage i foreningens medlemskonferencer, hvor der er foredrag, debat og dialog. SIND betaler transporten til arrangementerne.

Fremover vil det være et krav, at man skal være medlem af SIND for at være frivillig i foreningen. Det vil også være et krav, at den frivillige skal fremvise børneattest i de aktiviteter, hvor SIND vurderer det nødvendigt. Desuden får de frivillige refunderet udgifter til fx transport, og telefon.

Læs mere på www.sind.dk/frivillig.

Hvad tilbyder SIND frivillige?

- Grunduddannelse
- Introforløb, fx sidemandsoplæring, evt. kombineret med specialuddannelse
- Mulighed for – og opfordring til – at deltage i Center for frivilligt socialt arbejdes kurser
- Sparring med kontaktperson i SIND
- Mulighed for at deltage i medlemskonferencer
- Pligt til at deltage i gruppesupervision
- Mulighed for at deltage i netværksmøder og erfakurser, hvor det er relevant
- Transport- og telefonudgifter refunderet
- Dækning via SINDs forsikring af frivillige

Hvad forventer SIND af frivillige?

- Underskrivning af en samarbejdsaftale, der både omhandler generelle etiske retningslinjer vedr. tavshedspligt og interne aftaler i forhold til specifik opgave
- Accept af, at SIND indhenter børneattest i de aktiviteter, hvor SIND vurderer det nødvendigt
- Deltagelse i et grundkursus
- Vilje til at arbejde for at realisere SINDs missioner og mål

Hvem kan være frivillig?

Som princip rekrutterer SIND altid frivillige ud fra, hvem der har de rette personlige og faglige kompetencer til at udføre den specifikke opgave. Bemærk, at det fremover vil være et krav, at man skal være medlem af SIND for at være frivillig i landsforeningen. For at få mere at vide om, hvordan du kan blive frivillig i SIND, kan du læse mere på hjemmesiden www.sind.dk/frivillig



SIND søger nye bisiddere

– kunne du tænke dig en spændende og meningsfuld opgave som frivillig?

SIND har igennem mange år bistået mennesker ved møder med offentlige myndigheder, og det er ofte en afgørende støtte, vi kan tilbyde, når borgere står i en vanskelig livssituation. Som bisidder vil du blive kontaktet af SIND, når en person i dit lo-

kalområde har brug for støtte til et møde. Hvis du siger ja til opgaven, vil samarbejdsforløbet typisk bestå af tre møder, hvor I forbereder, gennemfører og følger op på mødet med de offentlige myndigheder.

For bisiddere med relevant faglig uddannelse som fx socialrådgiver eller jurist vil der være mulighed for at blive bisidder i særligt komplicerede sager.



Foto: www.colourbox.com

Vi tilbyder:

- Basiskursus med introduktion til både SIND og bisidderrollen
- Faglig supervision med øvrige bisiddere to gange årligt
- Dækning af telefonudgifter
- Dækning af transportudgifter
- Deltagelse i kurser for frivillige og i SINDs medlemskonferencer

Vi forventer:

- At du har interesse for psykiatriens brugere og pårørende
- At du er empatisk, lyttende og god til at skabe struktur
- At du kan indgå i mindst fire bisidderforløb årligt
- At du vil være medlem af SIND og tilslutte dig vores værdigrundlag
- At du giver tilladelse til, at vi indhenter børneattest

Hvis du er interesseret i at blive bisidder, kan du kontakte os på nedenstående mails og mobilnumre. Inden start vil du blive indkaldt til en samtale, hvorefter vi sammen beslutter, om vi skal indgå en samarbejdsaftale.

Vi ser meget frem til at høre fra dig!

Du kan henvende dig på mail eller telefon hos:

**Region Hovedstaden
og Sjælland**

Kim Bonnesen: kim@sind-kbh.dk,
mobil: 35 36 09 04

**Region
Syddanmark**

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

**Region Nord- og
Midtjylland**

Marianne Cohen: mkc@sindspaa.dk,
mobil: 27 29 78 98



Sæt **X** i kalenderen

Psykiatritopmøde den 4. oktober

Skal du med, når 800 deltagere i årets Psykiatritopmøde den 4. oktober igen er i dialog om SIND og søsterorganisationernes mærkesager?



Fotos: Psykiatrinetværket



hvad enten man er barn, ung eller voksen.

Mødet byder på mange muligheder for debat. Både i salen og i mindre workshops. Fx er Landsforeningen SIND vært for en workshop om pårørende.

Som altid rulles den røde løber ud – brugere og pårørende samt alle med interesse for psykiatrien bydes velkommen til en dag med indhold og relevans. Der bliver også god musik.

Psykiatritopmødet 2014 afholdes lørdag den 4. oktober.

Igen i år afholder Psykiatrinetværket Psykiatritopmøde på Frederiksberg Gymnasium. Emnet er vellykket inklusion af psykisk sårbare – i familien, i skolen og uddannelsessystemet og på arbejdsmarkedet. Op imod 800 plejer at deltage i Psykia-

tritopmødet. Det er en god ide hurtigst muligt at tilmelde dig via www.psykisksaarbar.dk, hvor du også kan læse mere om programmet.

Der bliver paneldiskussioner og oplæg – årets hovedtaler bliver Agnes Ringer, der taler om sin

forskning, som fokuserer på sproget og sprogets betydning for inklusionen.

Flere eksperter giver bud på, hvordan en bedre inddragelse af psykisk sårbare kan finde sted i hele livet og hele samfundet,

Husk SINDs medlemskonference



Når dette blad ligger i postkasser og på internettet, er tilmeldingsfristen overskredet til SINDs medlemskonference om Åben Dialog den 27. og 28. september i Kolding. Men er du interesseret i at deltage, så kan du spørge om ledige pladser via mailen landsforeningen@sind.dk.

Konferencen, der er gratis, er for aktive i SINDs medlemsdemokrati og aktiviteter. SIND betaler transporten. Der er plads til 120 per-

soner, og vi booker efter først til mølle princippet.

Åben Dialog vinder frem i behandlingssystemet. På konferencen kan du høre, hvordan Åben Dialog oprindeligt var tænkt – og hvordan regionerne og kommunerne bruger den i dag. Det er lykkedes SIND at få nogle af landets førende eksperter på området til at gøre os klogere på metodens muligheder og begrænsninger.

Konferencen giver dig rig mulighed for at diskutere og afprøve de syv principper, som metoden bygger på. I metodens ånd kommer vi hele vejen rundt – så du får set metoden med brugerens, behandlerens og forskerens øjne.

Læs mere om medlemskonferencen på www.sind.dk/medlemskonference

Nyt i SIND:

Støtte via chat og Skype er blevet landsdækkende



Foto: SIND



Foto: SIND



Foto: SIND

Efter positive erfaringer i fem østjyske kommuner er tilbuddet om støtte via chat eller videosamtaler nu et tilbud til alle

Læste du artiklen i sidste blad om hjælp via chat eller videosamtaler i fem østjyske kommuner? Nu har alle mulighed for at få støtte fra frivillige rådgivere, der tidligere selv har haft en psykisk lidelse, men nu er kommet sig. SINDs Pårørenderådgivning har nemlig netop gjort tilbuddet om den såkaldte Peer-støtte landsdækkende.

Tilbuddet om hjælp og støtte fra en lige-stillet er til mennesker med psykiske vanskeligheder eller lidelser. Fx sårbarhed, depression, angst eller en anden diagnose. Typiske samtaleemner kan være ensomhed, angst, svære tanker og det at leve med en psykisk lidelse.

Rådgiverne tilbyder hverken terapi, behandling eller rådgivning. Til gengæld har de tid til at lytte, og de har personlige erfaringer, de gerne vil dele. Grundideen er at få hjælp fra en, der selv har været der.

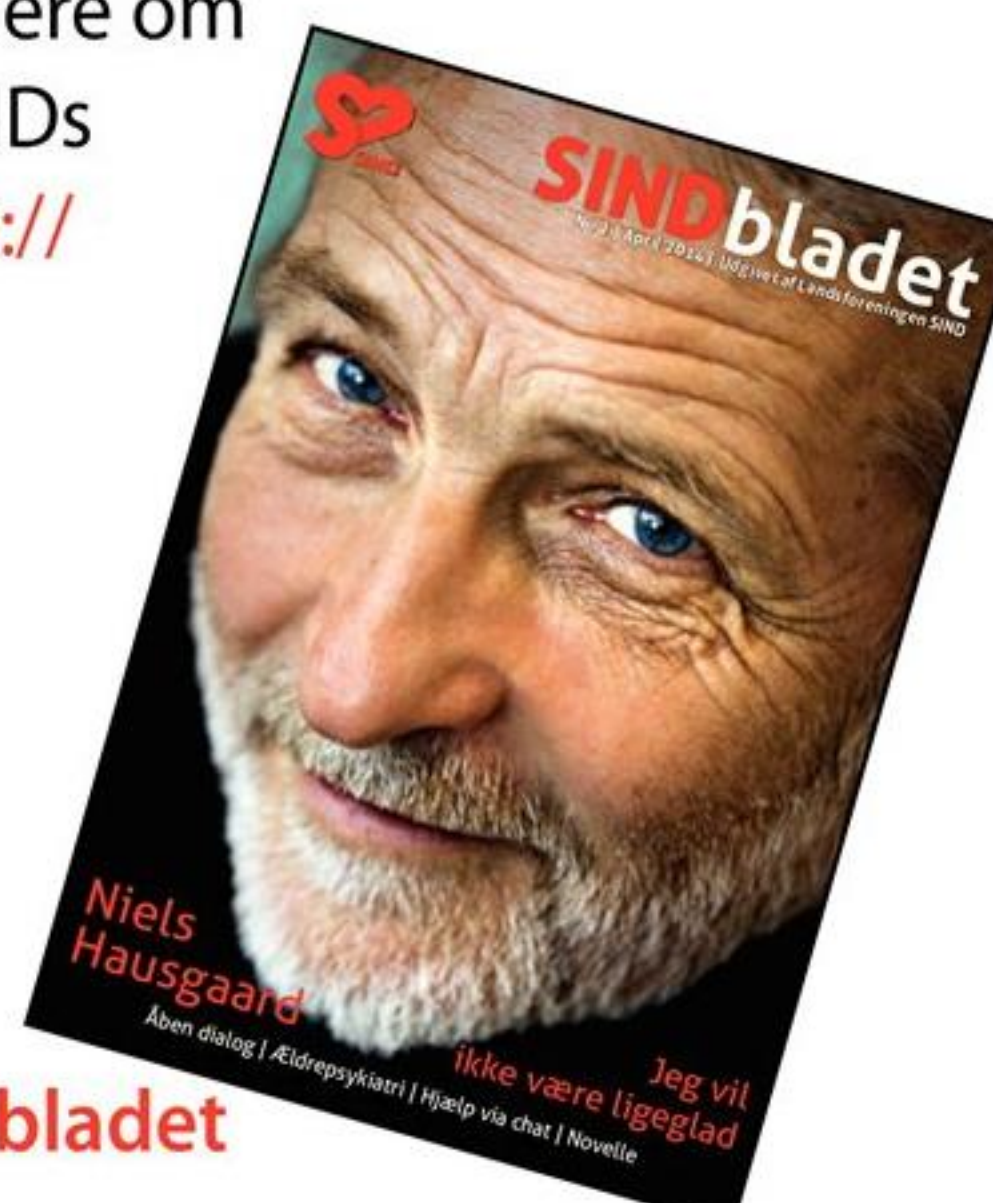
Sådan gør du

Åbningstiden er mandag, tirsdag og torsdag mellem kl. 18.00 og 20.00.

Indgangen til Peer-støtte via din computer, tablet eller mobiltelefon er gennem SINDs chat, der foregår på Skype, som du skal have installeret. Du kan vælge udelukkende at bruge chatten eller skifte til videosamtale. Det er helt op til dig.

Du kan via Skype kontakte SINDs Pårørenderådgivnings Peer-støtte på Skype-navnene: [peersupport11](#) og [peersupport12](#)

Du kan læse mere om Peer-støtte på SINDs hjemmeside: http://www.sind.dk/faa_hjaelp



Du kan læse tidligere artikler på www.sind.dk/bladet

Efterlysning:

Vil du være med til at udvikle et website til psykisk sårbare unge?

Webplatformen UngTilUng er et nyt projekt i samarbejde mellem Den Boligsociale Fond, Konsulentkompagniet, Hillerød Kommune – Center for socialpædagogik, -psykiatri og hjerneskade samt SIND Hillerød. Projektet er støttet af Socialministeriet.

Projektet søger unge, som har lyst til at være med i en gruppe, hvor vi i fællesskab skal udvikle og afprøve forskellige værktøjer på nettet og til sidst skrive og virke på platformen.

Vil du være med til at udvikle en platform med chatfunktioner til unge mellem 18 og 35 år, som føler sig sårbare, udenfor og anderledes, og som har svært ved at genkende sig selv i de krav og forventninger, som omverdenen stiller til dem?

Vi søger frivillige mellem 18 og 35 år, som vil være med til at:

- Forholde sig til platformen; design, form, funktion og indhold
- Afprøve forskellige selvhjælpsværktøjer
- Evt. har lyst til at skrive på platformen, når den går i luften
- Har mulighed for at være med i minimum 3 måneder

Vi forventer af dig:

- Du skal have lyst til at efterprøve værktøjer på forskellige websites
- Du skal have god tid, da det kan tage timer at afprøve de forskellige sites
- Du skal have indsigt i psykisk sårbarhed
- Engagement er vigtigt, du skal være reflekteret og have lyst til at sige din mening

Vil du høre mere, så kontakt Emilie Scheibel på tlf. 27 29 16 30 eller på mail: es@boligsocial.dk

450 ud af 451 tilfredse med SIND

En af 451 udmeldinger var på grund af utilfredshed med SIND. Det er konklusionen efter en rundringning til de medlemmer, der var slettet fra SINDs medlemskartotek på grund af manglende kontingentbetaling

AF FREDERIK CEDERSKJOLD

I løbet af foråret er 922 medlemmer slettet af Landsforeningen SIND på grund af manglende kontingentbetaling. SIND har forsøgt at kontakte alle for at spørge, hvad der er grunden til den manglende betaling.

Når man kontakter 922, kan man risikere at få nogle hårde ord med på vejen. Men der var ikke nogen stor utilfredshed at spore. Tværtimod. Kun i et enkelt tilfælde havde et medlem undladt

at betale kontingent, fordi personen var utilfreds med SIND.

Af de 922 medlemmer, der er blevet meldt ud af SIND, var det kun muligt at få fat i de 451. Godt halvdelen af de 451 er nu tilbage

i SIND efter rundringningen. De resterende er meldt ud af SIND.

Hvad det ene medlems utilfredshed bestod i, meldes der intet om.

SIND havde i juni 2014 5.300 betalende medlemmer.

Ulovlig bæltefiksering kan udløse erstatning

At få både ret og få erstatning krævede rigtig mange timers indsats fra Mette D. Hansen, der havde været udsat for ulovlig bæltefiksering. Efter to år modtog hun 7.500 kr. Dertil kom, at selvværd og selvtillid fik et løft. Mette opfordrer andre til at søge hjælp og erstatning. Kun få kender muligheden

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Foto: www.colourbox.com

“Når Patientklagenævnet konkluderer, at jeg har været udsat for ulovlig tvang, kan jeg så få erstatning?”

Sådan spurgte Mette D. Hansen op til jul i 2011 telefonisk en medarbejder, tilknyttet Patientklagenævnet. Svaret oplevede hun som uklart og svært at forstå, bortset fra at Københavns Retshjælp blev nævnt. Få uger senere gik to frivillige fra retshjælpen ind i sagen. Først efter flere år var sagen afgjort. Mette accepterede et forlig, fordi alternativet havde været yderligere et års ventetid eller mere, hvis sagen var endt i byretten. Hun modtog 7.500 kr. i erstatning. Oprindeligt lød erstatningskravet på 17.000 kr. ud fra loven om torterstatning.

“Beløbet er ikke stort, men det var godt at få ret. Jeg havde efter 43 måneder opnået meget af det, jeg ønskede – bl.a. at sygehuset erkendte deres fejl, og at jeg fik vist, at patienter kan få erstatning. I dag har jeg større selvtillid og selvværd efter afgørelsen,” siger Mette, der efter forliget bruger tid på at skabe offentlig opmærksomhed om den erstatning, hun selv tog initiativ til at kræve. Tiden bruges også på et alsidigt fritidsliv. Udover hygge med ægtefamilien, de tre voksne børn og tre børnebørn nyder hun bl.a.

at male og skrive. Sommerugerne blev fx brugt på at forberede to ferniseringer – en i SIND-huset Hillerød sammen med seks kunstnere samt endnu en udstilling på værestedet Troldesbro.

Mette er i dag helt ude af hospitalssystemet og trappet ud af den type og mængde medicin fra indlæggelsen, som hun ikke kunne tåle. I stedet har hun nu en anden dosis medicin, som hun er ved at trappe ned, og et godt samarbejde med egen psykiater i Hillerød.

Tung proces

Mette understreger, at favntaget med erstatningskravet kræver meget energi og mange timer. Udover indsatsen fra Københavns Retshjælp har støtten fra familien og fra SIND-huset i Hillerød haft enorm betydning.

“Jeg rejste sammen med Københavns Retshjælp erstatningskrav mod sygehuset, som satte en advokat på og startede en sag. Det kan man ikke klare alene. Det burde være meget lettere for alle, der har været udsat for noget ulovligt, at klage,” siger Mette.

Hun håber, hendes historie kan bidrage til at ændre retningslinjer og praksis på området.

Alternativer til tvang

Hvert år får mange patienter medhold i Patientklagenævnet. Forløbene, der fører til afgørelserne, er vidt forskellige. Mette oplevede bl.a. at få en for hende forkert type medicin, som hun reagerede kraftigt på ved at blive urolig, og at ligge alt for længe uden opsyn.

Mette argumenterer mange gange gennem samtalen for, at psykiatrien i Danmark alt for ofte anvender tvang.

“Tvang er ikke rart for nogen. Uanset om det er bælte eller tvangsmedicinering. Hospitaler bør altid forsøge andre alternative metoder. Fx dialog, kugledyne, fysisk kontakt eller motion. Også muligheden for at deltage i kreative aktiviteter er vigtigt for mig. Der er så meget andet, man kan gøre. I nogle lande bruger man slet ikke bælte. I Danmark anvendes der ofte tvang – også børn og unge kan opleve at blive bæltefikseret. Det håber jeg bliver anderledes i fremtiden,” siger Mette.

“Hvis jeg havde vidst det, jeg ved i dag, så havde jeg ikke indgået forlig, men var gået i retten med en beskikket advokat for at få de 17.500 kr. efter loven om torterstatning,” siger Mette D. Hansen

Sagen gennem 43 måneder

- I september 2010 bæltefikseres Mette i alt i 59 timer fordelt over 5 dage.
- På det første patientklagenævns møde, uden patientrådgiver, får hun medhold. Den første bæltefiksering bliver erklæret ulovlig.
- I november 2011 læser hun i journalen og opdager, at hun har været bæltefikseret yderligere to gange, hvor der ikke havde været en patientrådgiver, og at hun derfor ikke har klaget over disse.
- I december 2011 afholdes det andet patientklagenævns møde, også uden delta-
- gelse af en patientrådgiver. Igen får Mette medhold.
- I december 2011 spørger hun Patientklagenævnet om muligheden for erstatning.
- I februar 2012 går Københavns Retshjælp ind i sagen. Efter adskillige brevvekslinger erkender sygehuset, at bæltefikseringerne var ulovlige, og at sygehuset er erstatningspligtigt. Men der er langvarig uenighed om beløbets størrelse.
- I februar 2014 indgår man et forlig på 7.500 kr.
- I april 2014 bliver pengene overført til Mettes konto.



Foto: Privat

Det mener SIND:

SIND efterlyser mere oplysning om erstatning

Borgere, der ved en fejl frihedsberøves i et fængsel, kan søge erstatning efter faste takster. Patienter, der ulovligt frihedsberøves i psykiatrien, har ikke umiddelbart de samme muligheder.

SIND støtter Mette D. Hansens kritik af uklare retningslinjer

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Mette D. Hansen havde flere dårlige oplevelser på hospitalet og fik Patientklagenævnets ord for, at nogle af de tilfælde af tvang, hun blev udsat for, ikke var i orden. At afgøre, om hun var berettiget til erstatning, involverede flere advokater og varede mange måneder. Landsforbundet SIND er enig i Mette D. Hansens kritik af, at ventetiden var lang og af, at der mangler retningslinjer på området.

Selvom lovgivningen, når patienter oplever tvang i psykiatrien, er tydelig om fx dokumentation, rådgivning og information om adgangen til at klage, så er spørgsmålet om eventuel ret til at søge erstatning uklart.

Patientklagenævnene kan kun vurdere, om brug af tvang er berettiget. Nævnene kan ikke behandle spørgsmål om erstatning.

Patientforsikringen er heller ikke en mulighed, medmindre patienten har fået en skade efter forkert behandling. Patientforsikringen kan ikke dække det samme, som fx borgere, der uretligt har været frihedsberøvet i et fængsel, kan få erstatning for. Eksempelvis lidelse, tort og ulempe, som det hedder i Retsplejeloven.

Ønsker patienten erstatning for frihedsberøvelse i psykiatrien, er det derfor en sag for domstolene. At tage det juridiske skridt kan kræve mange ressourcer for nuværende og tidligere patienter. I 2013 underkendte Det Psykiatriske Patientklagenævn brug af tvang i 352 sager – 108 flere end året før. Få af de involverede patienter, om nogen, har på samme

måde som Mette D. Hansen søgt om erstatning.

Grundprincip

SINDs landsformand Knud Kristensen mener, at alt for få nuværende og tidligere patienter ved, at der kan være mulighed for at søge og måske få erstatning, hvis de har været udsat for ulovlig tvang. Han efterlyser mere oplysning og tydeligere retningslinjer på området.

“I den danske lovgivning er det et grundprincip, at hvis du har været udsat for noget ulovligt, så kan du søge erstatning. Det gælder fx hvis man på et forkert grundlag har været fængslet. Men bliver man frihedsberøvet i psykia-

trien på et forkert grundlag, så er principper og retningslinjer mere uklare. Udgangspunktet burde være det samme,” siger Knud Kristensen.

“Alt for få nuværende og tidligere patienter ved, at der kan være mulighed for at søge og måske få erstatning, hvis de har været udsat for ulovlig tvang,” siger SINDs landsformand Knud Kristensen



Foto: Lars Svankjær

Annonce

Sind Skolerne

Daghøjskole
- med værksteder og undervisning

Aftenskole
- med over 40 forskellige kurser

Specialundervisning for voksne

Socialpædagogisk Dagtilbud
- med bl.a. STU og aktivitets & samværstilbud

Koncerter og debatarrangementer

Klub OnSide
- Et mødested for Psykisk sårbare unge

Sind Skolernes
Bispensgade 5-7
9000 Aalborg
Tlf. 98 13 80 66
Kontaktperson: Birk

Stigende antal selvmord kræver handling

Der er flere og flere, der begår selvmord. I 2011 var tallet 606, mens det i 2012 var steget til 680, hvilket er en stigning på hele 12 pct. Intet tyder på et fald i 2013 – tværtimod. Foreningen Livslinien mener, at Danmark igen skal have en handlingsplan for forebyggelse af selvmord. Det kan skabe øget viden og grundlag for bedre hjælp til dem, der er i risiko for selvmord, og deres pårørende. Men den politiske vilje mangler

AF HELLE HVIDT WALLENTIN



Modelfoto: www.colourbox.com

“Indtil år 2005 havde vi en politisk handlingsplan og en referencegruppe for selvmord. Vi fik samlet viden og erfaringer og havde forsøg via satspuljerne, men så blev handlingsplanen lukket ned, og behandlingen overgik til regionerne, og der kom nedskæringer i psykiatrien. Nu viser tallene med al tydelighed, at vi skal have en handlingsplan igen. Det er nødvendigt at arbejde systema-

Morten Thomsen arbejder for at udvide Livsliniens åbningstid til hele døgnet. Mange har brug for rådgivning



Foto: Privat

tisk med forebyggelse, hvis vi vil have tallet for selvmord ned,” siger Morten Thomsen, som er bestyrelsesformand for telefonrådgivningen i Livslinien. I snart tyve år har han arbejdet frivilligt for forebyggelse af selvmord i foreningen Livslinien.

Foreningens telefonrådgivning modtog sidste år ca. 13.000 opkald, hvilket er på samme niveau som i 2012, men ofte er der kø ved telefonerne. Livslinien arbejder nu på at udvide åbningstiden, især om natten. Målet er at kunne holde døgnåbent.

Den politiske vilje til handling mangler

Et af de helt store problemer omkring selvmord er den pressede psykiatri, hvor patienter udskrives for tidligt og derfor forsøger selvmord, når de kommer hjem. Kombineret med alt for få tilbud om samtaler, opfølgning, støtte og terapi betyder det, at mange patienter i risiko for selvmord lades alene med selvmordstanker. Et problem, som Livslinien taler med mange om, men som kræver politisk handling:

“Der har i flere omgange været stillet forslag om handlingsplaner på dette område i Folketinget, senest den 25. marts i år. Men af en eller anden grund er der ikke politisk vilje til at vedtage en handlingsplan. Hvis man tænker på, at der dør næsten tre gange så mange af selvmord, som der dør i trafikken, kan det virke underligt, at man gør så meget for at forebygge trafikdrab, men næsten intet for at forebygge selvmord.”

Medmenneskelighed kan forebygge selvmord

Morten fortæller videre, at han oplever, at både pårørende og behandlere er bange for at spørge ind til selvmordstanker, fordi de ikke ved nok om, hvad de skal gøre:

“Mange føler, at det kommer for tæt på, og at de ikke ved, hvad de kan sige eller spørge om. Mit råd er at turde være der som menneske og spørge meget konkret ind til det. Man kan fx spørge ind til, hvornår personen får selvmordstanker, og hvordan det får personen til at have det. Herefter er det tit nok bare at lytte og turde være til stede. Det handler om god gammeldags medmenneskelighed. På Livslinien er vores erfaring, at det er meget værdsat, og at det er noget, som både pårørende og behandlere skal blive bedre til.”

Det kan også ske for dig eller dine nærmeste

En af Mortens vigtige pointer er, at selvmordstanker kan ramme alle. Selvom det oftere sker for psykisk syge og folk med fx misbrugsproblemer, så kan en skilsmisse eller en fyring også føre til selvmordstanker. Derfor bør politikerne efter hans mening netop tænke forebyggelse bredt:

“Vi bør både få styr på psykiatriens behandling og manglende

italesættelse af selvmordstanker, men også tage fat på den private front. Jeg hører hos mange, der ringer til os, at selvmordstanker i folks privatliv er et meget stort tabu. Så der skal også en indsats til, der får aftabuiseret selvmord, så man kan tale om det, fx med sin ægtefælle eller bedste ven. Og sådan en indsats koordineres bedst med en handlingsplan, hvor man tænker forebyggelse i forhold til mange målgrupper.”

FAKTA

Sådan får du hjælp eller hjælper andre med selvmordstanker

Hvis du har selvmordstanker

- skal du fortælle det til nogen omkring dig, fx din partner eller din bedste ven. Hvis det ikke er muligt, kan du ringe til Livslinien: 70 201 201.

Hvis du er pårørende

- kan du være opmærksom på ændret adfærd, fx nedtrykthed, depression og at personen isolerer sig.
- kan du spørge konkret ind til personens tanker og følelser, og hvad det gør ved personen – men husk ikke at tale for meget om dig selv. Hvis du har brug for at vide mere om, hvad du kan gøre, kan du ringe til Livslinien.

Livslinien: Du kan ringe på tlf. 70 201 201 fra kl. 11.00-03.00. Med udgangen af 2015 vil man kunne ringe til Livslinien hele døgnet. Læs mere på www.livslinien.dk

Forsikringer: Politikere klar til lovændringer

Siden 2012 har SIND politisk og i medierne sat fokus på de problemer med at tegne forsikring, som mennesker, der er eller har været psykisk syge, kan opleve. I juni viste et samråd i Folketingets Sundhedsudvalg, at der er bred politisk enighed om at tage afstand fra forskelsbehandling. Efter sommerferien offentliggør Finanstilsynet en undersøgelse af forholdene i forsikringsbranchen, som politikerne er klar til at følge op på

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Uenighederne var mikroskopiske, da Folketingets Sundhedsudvalg i juni satte forsikringer på dagsordenen. Udvalget mødte sundhedsminister Nick Hækkerup (S) og erhvervs- og vækstminister Henrik Sass Larsen (S). De to ministre var i samråd efter medieomtalen af nuværende og tidligere psykisk syges problemer med at tegne forsikring i nogle selskaber. Spørgelysten var stor i udvalget, men der var bred politisk enighed om, at ligestilling og ligeværd også gælder forsikringer.

Erhvervs- og vækstminister Henrik Sass Larsen understregede flere gange gennem det halvanden time lange samråd, at han er klar til prompte at ændre lovgivning eller retningslinjer, hvis det bliver nødvendigt.

Ministeren afventer konklusionerne i en undersøgelse fra Finanstilsynet af forholdene i forsikringsbranchen, som ligger klar efter sommerferien. Ved deadline på dette blad havde Finanstilsynet fået henvendelser fra 37 borgere, der var blevet afvist af forsikrings-selskaber.

Henrik Sass Larsen påpegede, at den nuværende lovgivning er klar. Forsikrings-selskaber må kun give afslag med saglige begrundelser. Han nævnte, at Danmark både har tiltrådt FN's Handicap-konvention og en tillægsproto-



Pressefoto: Kim Vadskær

Erhvervs- og vækstminister Henrik Sass Larsen er klar til at ændre lovgivningen

kol, og oplyste, at det er muligt at klage til FN's Handicapkomite.

Journaler og patientsikkerhed
Sundhedsminister Nick Hækkerup tilsluttede sig vigtigheden af, at det skal være muligt at tegne en forsikring. Den del af lovgivningen, hans ministerium favner, omfatter bl.a. de helbredsoplysninger, forsikrings-selskaberne modtager. Flere sager i medierne har vist, at det i nogle forsikrings-selskaber kan være et problem, at raske forbrugere tidligere har været syge. Nick Hækkerup ønskede ikke umiddelbart at ændre lovgivningen, så oplysninger om tidligere sygdom slettes fra journalerne.

Både når det gælder psykisk og fysisk sygdom er detaljerede helbredsoplysninger vigtige for sundhedsvæsenet, så patientsikkerhed og korrekt behandling bliver bedst mulig, og fejlbehandling undgås.

"Men det skal naturligvis også fremgå af journalen, når man er blevet rask," sagde han.

SF, V og DF mest aktive i debatten

Både rød og blå blok markerede i udvalget høj interesse i at sikre nuværende og tidligere psykisk syge adgang til forsikring.

SFs Özlem Sara Cekic, der havde taget initiativ til samrådet sammen med Liselott Blixt, Dansk Folkeparti, var mest aktiv i debatten. Hun påpegede bl.a. at lande som fx Norge og Sverige har lovgivning, der sikrer sindslidende en forsikring.

Liselott Blixt hæftede sig bl.a. ved, om informationen til psykisk syge er god nok, når det gælder deres egne valgmuligheder, før forsikrings-selskaber får tilladelse til at se helbredsoplysninger. Det spørgsmål arbejder udvalget videre med.

Venstres Sophie Løhde spurgte især ind til, hvordan Finanstilsynet fører tilsyn med forsikrings-selskaberne på dette område. Hun undrede sig over, at Finanstilsynet aldrig har givet påbud i sager

om forsikring af psykisk syge, når der har været flere konkrete sager fremme i medierne.

Sammenfattende viste samrådet, at spørgsmålet om forsikringer er alt andet end uddebatteret. Debatten fortsætter efter sommerferien.

Landsforeningen SIND følger udviklingen – du kan holde dig opdateret på SINDs side på Facebook og på www.sind.dk



Foto: www.colourbox.com

Efterlysning: Har du fået afslag på at tegne forsikring?

Det kan være svært at blive forsikret, hvis man er eller har været psykisk syg. SIND har ved flere lejligheder påpeget problemet, fx blev SINDbladets artikler i 2012 citeret i mange medier.

Har du selv haft problemer med din forsikring – eller kender du nogen – så send gerne en kopi af afslaget, så SIND kan dokumentere problemet. Alt behandles fortroligt. Send kopi af afslaget til landsforeningen@sind.dk.

SIND har ikke ressourcer til at hjælpe med sagsbehandling, men dit afslag har stor betydning for SINDs fortsatte politiske indsats på dette område.



SIND har flere gange påpeget de problemer, nogle har oplevet med at tegne forsikringer. Du kan læse tidligere artikler på www.sind.dk/blad

I klubben kan vi tale frit om alt

“Jeg har lært, at jeg er god nok, som jeg er, og at man kan komme sig efter psykisk sygdom. Det er det, jeg gerne vil give videre til andre unge.” Sådan forklarer 26-årige Kristina, hvorfor hun er frivillig i SIND Ungdom i Silkeborg

AF CECILIE FRIIS BROUNDAL, PROJEKTMEDARBEJDER I SIND UNGDOM

Flere frivillige i SIND Ungdom har levet med psykisk sårbarhed, og det ser vi i organisationen som en styrke. Det gør op med den opdeling i “de syge” og “de raske”, som mange af vores deltagere er vant til at møde i andre dele af samfundet. Endnu vigtigere er, at vi skaber et rum, hvor der er plads til alle.

En af SIND Ungdoms frivillige, 26-årige Kristina fra Silkeborg, deler her sin historie.

“Når jeg er frivillig i SIND Ungdom, er det fordi, jeg ved, at ikke alle har et sted at gå hen, hvor man bare kan komme, som man er. Jeg tror også på, at frivilligt arbejde kan gøre noget helt andet – især når det er unge, der udfører det. Jeg mødte tidligere kun professionelle voksne, der nærmest talte et helt andet sprog end mig. I klubben kan vi derimod tale frit om alt – også de allersværeste emner – uden at være bange for at blive misforstået og bedømt. Det tror jeg på er en rigtig vigtig form for medicin og et godt supplement til professionel behandling,” siger Kristina.

Indlagt

I SIND Ungdom er Kristina kendt for at være den glade pige. Men sådan har det ikke altid været. Kristina oplevede nemlig i konfirmationsalderen, at hun, som hun selv udtrykker det, pludselig nærmest blev som en anden. Indtil hun kom i puberteten, havde Kristina levet et ubekymret liv med sin familie, gode venner og fritidsaktiviteter. Men der skete noget i teenageårene, noget Kristina den dag i dag ikke føler sig helt sikker på, hvad var. Hun hu-



Foto: SIND Ungdom

“Ikke alle har adgang til et sted, hvor de som i SIND Ungdom bare kan komme, som de er,” siger Kristina

sker bare følelsen af at hade sig selv og bare ville være en anden.

Når hendes familie og venner fortalte hende, at hun var god, som hun var, troede

hun dem ikke: “Alle sagde, jeg var perfekt – fx en god datter, en god veninde og en god elev. Men jeg følte mig kun forkert,” fortæller hun.

Efter dårlige oplevelser i årene omkring 8. og 9. klasse, bl.a. med spiseforstyrrelse og overmotionering, indså hun og hendes familie, at hun havde brug for mere hjælp end konsultationer hos den psykolog, hun havde haft gennem et år. Kristina blev derfor indlagt.

“Det er mærkeligt at tænke på, at jeg flyttede hjemmefra for at blive indlagt,” fortæller Kristina, der havde en blandet oplevelse af at være indlagt på en børne- og ungdoms psykiatrisk afdeling. Men efter et længere forløb og efter Kristina havde fået diagnosen paranoid skizofren, fik hun en ny psykiater.

Ny behandling

“Det var en lettelse at møde en voksen, der tog mig alvorligt. Jeg ville gerne samarbejde, men min krop kunne ikke tåle medicinen. Det forstod den nye psykiater, der sørgede for, at jeg fik en ny form for behandling, der bl.a. bestod af elektrochok, ECT. Behandlingen gav mig et nyt liv.”

Noget af det første, personalet fortalte Kristina, var, at hun skulle se i øjnene, at hun altid ville være psykisk syg, at hun ikke ville kunne få en uddannelse, og at hun nok heller ikke kunne komme til at bo alene.

“Jeg følte, de tog fejl, og af en eller anden grund startede der et oprør indeni mig, der gik på, at jeg skulle vise dem, at jeg godt kunne blive rask,” siger Kristina med et smil.

Find flere fotos på Facebook

ISIND Ungdom har vi vokseværk – og det er dejligt. I takt med vi vokser, begynder vi også at udvide vores aktiviteter for dem, der har lyst til en gang imellem at lave

noget andet. I alle vores klubber er den faste aktivitet, at vi mødes om at lave mad, snakke og fx spille spil. De sidste par måneder har vi suppleret med meget andet. Fx at

deltage i løb, gå i teatret, prøve larsergame, bowle og tage på skovtur. Søger du på SIND Ungdom på Facebook, kan du finde fotos fra flere af vores klubber.

Er du nysgerrig på at vide mere om SIND Ungdom, så skriv til info@sindungdom.dk eller besøg vores Facebook- eller hjemmeside www.sindungdom.dk.



Fotos fra Facebook. Søg på SIND Ungdom



Aktiviteter 2014

SIND Ungdoms aktiviteter august/september 2014

SIND Ungdom-sekretariatet

info@sindungdom.dk

www.sindungdom.dk

Telefon; Sjælland 5370 7207, Jylland; 53767072

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



I SIND Ungdom mødes vi rundt om i landet til fælles aktiviteter. Vi har i øjeblikket:

Klubaften

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. Vi køber ind og laver mad sammen. Der er altid en frivillig klar til at tage imod en ny deltager.

Kreativt værksted

Vi mødes om at male, tegne, klippe/klistre og sy og du kan altid tage dit eget kreative projekt med. Vi tilbringer en hyggelig eftermiddag og aften sammen, hvor vi også laver mad og spiser sammen. Her er mulighed for ro, for-

dybelse og samtale over de forskellige kreative projekter

Aktivtidsaften

Kom som du er og vær sammen med ligesindede til brætspil, wii eller hygge foran skærmen. Vi slapper af i sofaen, snakker, spiller og den sidste fredag i måneden ser vi nogle fantastiske film i alle genrer fra gys til kærlighed

Søndagshygge

Kom som du er, slæng dig i en sofa og vær sammen med ligesindede til en god omgang søndagshygge. Vi spiller spil, snakker og ser gode film – kort sagt søndagshygge.

NB: I perioden 8. juni frem til d. 24. august vil der være lukket om søndagen i SIND Ungdom København. I stedet vil vi tilbyde forskellige "ud af huset sommer"-aktiviteter. Hold øje med SIND Ungdom Københavns facebookside for mere info om sommeraktiviteterne. Du kan også få mere information ved at tilmelde dig vores ugemail ved at skrive til info@sindungdom.dk og skrive ugemail i emnefeltet.

Du kan altid blot møde op i klubben, er du mere tryk ved det, kan du også tilmelde dig over sms eller ringe og få en snak med os om dit første besøg. Telefonnumrene på de forskellige afdelinger står nedenfor.

Region Hovedstaden – København

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

Kreativt værksted

Tirsdag kl. 15-21.

Klubaften

Onsdag kl. 15-21.

Søndagshygge

Søndag kl. 14-19

I perioden 8. juni frem til d. 24. august vil der være lukket om søndagen i SIND Ungdom København. I stedet vil vi tilbyde forskellige "ud af huset sommer"-aktiviteter. Hold øje med SIND Ungdom Københavns facebookside for mere info om sommeraktiviteterne. Du kan også få mere information ved at tilmelde dig vores ugemail ved at skrive til info@sindungdom.dk og skrive ugemail i emnefeltet.

Tilmelding til alle aktiviteter i København kan ske på telefon 51910157 senest kl. 16.00. Alle aktiviteter er gratis.

Kontakt SIND Ungdom København

Sølvgade 34

1307 København K

5370 7207 info@sindungdom.dk

Region Syddanmark – Esbjerg

Klubaften

Onsdag kl. 16-20. Dørene åbner 15.30. Det koster 10 kr. at spise med. Det er muligt at købe sodavand til 6 kr.

Tilmeld dig aktiviteterne ved at møde op i klubben eller send en sms på dagen senest kl. 15.30 med navn og antal på tlf. 27 12 40 08.

Kontakt SIND Ungdom Esbjerg

SIND Huset

Jernbanegade 50 1. Sal

6700 Esbjerg

7512 9971 / daniella@sindungdom.dk

Region Midtjylland – Aarhus

Klubaften

Tirsdag kl. 16-21, det er gratis at spise med.

Kontakt SIND Ungdom Aarhus

Alléskolen, 3. sal.

Tolbodgade 5

8000 Aarhus C

6178 7883 aarhus@sindungdom.dk

Region Midtjylland – Skive

Klubaften

Onsdag kl. 16-21. Det er gratis at spise med.

Kontakt SIND Ungdom Skive

Mødestedet

Reservevej 17

7800 Skive

9751 4707 / skive@sindungdom.dk

Region Midtjylland – Viborg

Klubaften

Tirsdag kl. 16-21, det koster 20 kr. at spise med.

Kontakt SIND Ungdom Viborg

Fristedet

Dumpen 5A

8800 Viborg

8610 0806 / viborg@sindungdom.dk

Region Midtjylland – Silkeborg

Klubaften

Mandag kl. 16-21, det er gratis at spise med.

Kontakt SIND Ungdom Silkeborg

Kulturhuset

Hostrupsgade 14.

8600 Silkeborg

silkeborg@sindungdom.dk

Støttet af:



SOCIAL-, BØRNE- OG INTEGRATIONS-
MINISTERIET

Folkemødet:

Mange ønskede dialog med SIND

Landsforeningen SINDs 12 deltagere i årets Folkemøde fik nogle travle dage på Bornholm. Både ved debatarrangementer og ved uformelle samtaler i Allinge ønskede mange dialog med SIND, der fik sået frø til utallige nye projekter og politiske argumenter. Oveni fik SIND 36 nye medlemmer og blev fremhævet som psykiatriens mest omtalte forening i medierne. Du kan se videoer og flere fotos fra Folkemødet på SINDs side på Facebook

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

FOTOS, SIND: ANDREAS KILDEN, KRISTIAN BENNEDSEN OG LARS CHRISTENSEN



Folketingsmedlemmer til debat hos SIND

Næsten alle Folketingets psykiatriordførere deltog i SINDs debatarrangement på Værestedet i Allinge. Op imod 60 tilhørere – både politikere, organisationsfolk og værestedets brugere – fyldte lokalet. Debatten kom vidt omkring. Fx tvang, ventelister, forebyggelse og trivsel. Også inddragelse af pårørende blev berørt. Blandt spørgerne var også værestedets daglige brugere. En af dem, Molla Kofoed, påpegede, at

de tandproblemer, som mundtørhed grundet medicin kan skabe, koster sindslidende rigtig mange penge. "Er det rimeligt, jeg gennem årene har måttet bruge 120.000 kr. på mine tænder?" spurgte hun. Politikerne havde ikke en løsning, men tog spørgsmålet med hjem til Christiansborg. Molla var efterfølgende godt tilfreds med responsen.



Ekstra Bladet og SIND på scenen

Det er ikke hver dag, SINDs næstformand Kristian Bennedsen sidder ved siden af Ekstra Bladets chefredaktør Poul Madsen på en scene. Men på Folkemødet dystede de på argumenter om, hvordan sindslidende omtales i medierne. Panelet ved arrangementet, som kampagnen EN AF OS stod bag, favnede bl.a. også den kendte tv-læge Peter Qvortrup Geisling og Journalistforbundets næstformand.



Tvang i psykiatrien. Det var emnet ved et velbesøgt debatarrangement, hvor SINDs næstformand Ingelise Svendsen var i panelet.





Børn og tvang

Ellen Margrethe Basse – der bl.a. er medforfatter til "Håndbog for psykiatribrugere" – repræsenterede SIND i panelet hos Børnerådet i Institut for Menneskerettigheders telt. Emnet var en ny undersøgelse, som viser, at børn i psykiatrien oplever for meget tvang, og at de har for få rettigheder. Hvordan kan vi – med udgangspunkt i børnenes historier – gøre forholdene bedre for børn i psykiatrien?



Klapsalver til Knud Kristensen

Ordet er ved hvert folkemøde frit på talerstolen Speakers Corner i Allinge. SINDs landsformand Knud Kristensen benyttede foran mange tilhørere lejligheden til at perspektivere regeringens psykiatриhandlingsplan og beslutning om at tilføre flere penge til psykiatrien. På vegne af SIND pegede Knud bl.a. på vigtigheden af en forstærket indsats, når det gælder overdødelighed, misbrug og ressourcer.



I Danske Regioners telt stillede politikerne spørgsmålene til 16 organisationer, bl.a. Landsforeningen SIND.



Konkurrence til debat

Er konkurrence mellem private og offentlige aktører en måde at løfte kvaliteten i psykiatrien? SINDs landsformand Knud Kristensen var med i panelet og understregede bl.a. at markedet skal reguleres, så økonomien ikke kommer til at spille for stor en rolle i forhold til det enkelte menneske.



Alsidig debat om skizofreni

Tragedien på Saxenhøj, hvor en 28-årig psykisk syg mand dræbte to mennesker, blev diskuteret indgående på Folkemødet. Knud Kristensen var i panelet bl.a. flankeret af tv-værterne Cecilie Beck og Anders Lund Madsen. Desuden deltog MF Janne Heitmann (V) og speciallæge i psykiatri Henrik Day. Debatten kom vidt omkring. Knud Kristensen understregede bl.a. at medicinsk behandling ikke må stå alene – også terapeutisk og social indsats er vigtig.

SIND Ungdom – øverst Tilde Bennedsen, Torben Hansen og Brian Kanstrup – opsøgte formelt og uformelt dialog overalt på Folkemødet. Også med kendte politikere. På SIND Ungdoms side på Facebook kan du se adskillige kendte ansigter, fotograferet på Folkemødet sammen med SIND Ungdom

Efter deadline: Kort før dette blad blev afleveret til tryk, faldt en aftale på plads om et nyt samarbejde mellem Landsforeningen SIND, bandet D-A-D og en nyt nordisk datterselskab af den amerikanske

sponsorvirksomhed Prizeo. Du kan læse mere om de seneste detaljer i samarbejdet på www.prizeo.dk/DAD, på SINDs hjemmeside og på Facebook.

D-A-D støtter Landsforeningen SIND



Hvem vil I gerne støtte? Et af Danmarks absolut bedst kendte bands, D-A-D, pegede fluks på Landsforeningen SIND, da de skulle vælge, hvilken organisation der skulle have overskuddet fra en ny kampagne, der løber indtil september

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN OG FREDERIK CEDERSKJOLD. PRESSEFOTOS: MERMAID RECORDS/SONY MUSIC ENTERTAINMENT

30 år på scenen. 30 danske koncerter. 30 festivaljob. 30 koncerter i udlandet. Plus det løse. 2014 er et travlt år for medlemmerne af D-A-D, et af Danmarks absolut mest kendte bands, der som de første musikere i Danmark nu tester en ny form for indsamling, Prizeo. Her kan fans støtte en god sag og samtidig måske blive den heldige, der får en helt unik oplevelse sammen med deres idoler. Overskuddet fra kampagnen, der løber indtil september, ønsker D-A-D tilfaldt Landsforeningen SIND.

Få minutter i selskab med trommeslager og talsmand Laust Sonne viser hurtigt, at selvom D-A-Ds sangtekster er upolitiske, så har bandets medlemmer klare holdninger. Både når det gælder SINDs mærkesager, og når det gælder mødet med de forventninger, omgivelserne har til børn, unge og ældre i dag.

“Vi er glade for at støtte SIND. Mange psykisk syge kan ikke selv råbe politikerne og omgivelserne op. Derfor er der hårdt brug for an-

dre, der kan tage kampen, sådan som fx SIND gør,” siger han.

Ressourcer

Næsten alle danskere kender mindst en, der er i berøring med psykiatrien. Enten som patient, pårørende eller ansat. Det gælder også medlemmerne af D-A-Ds omgangskreds.

“Vi hører fx fra ansatte i psykiatrien, at der virkelig mangler ressourcer. Alt for ofte sker det, at mennesker, der endnu ikke er raske, bliver udskrevet alt for tidligt. I et velfærdssamfund som det danske er det bare ikke godt nok,” påpeger Laust Sonne. Han nævner også eksempler på, at det kan tage meget lang tid at få udredt børn, og at forældre til syge børn mangler redskaber til at tackle situationen. Derfor er rådgivning vigtigt.

Vær dig selv

Mange danskere rammes af psykisk sygdom. Endnu flere føler sig pressede eller stressede i

hverdagen. Det kan være et tabu at tale med andre om. Laust Sonne er tilhænger af, at vi danskere bliver bedre til at være åbne om, hvordan vi har det, og bedre til at stå solidt på egne ben, uanset hvad andre forventer.

“Der er så mange krav. Vi skal alle være på toppen på vores arbejde, som forældre, med vores økonomi og vise overskud på Facebook. Nogle føler sig pressede – og det kan sætte sig som stress,” siger Laust Sonne, der håber, at flere danskere bliver bedre til at gear ned og finde sig selv.

“Vores filosofi i bandet har alle årene været, at vi selv bestemmer over vores eget liv. Uanset hvad andre forventede, så har vi villet være loyale overfor os selv og vores egne ambitioner. Udfordringen er at finde en niche, hvor du sammen med ligesindede kan være 100 pct. dig selv, og hvor du kun har dine egne forventninger at leve op til. Det er både en god tommelfingerregel på scenen, backstage og i hverdagen,” siger han.

D-A-D: En af Danmarks kulturelle fællesnævner

- D-A-D er ubestridt et af landets største rockbands. Med 30 år på bagen, 11 studieudgivelser og en række liveplader har bandet markeret sig som hele Danmarks folke-eje med fans i alle aldre.
- D-A-D leverer rock på den fede måde. Det er vilde guitarriffs, kontrolleret bas, effektive trommer og en af Danmarks mest kendte stemmer i centrum af det hele.
- Med sange som fx Sleeping My Day Away og Everything Glows har Binzer-brødrene, Jesper og Jacob, samt Stig Pedersen og Laust Sonne – der blev en del af bandet i 1999 – givet os et utal af klassikere, som man kun kan nikke genkendende til efter bare at have hørt få sekunder.
- D-A-D spillede deres første koncert i december 1982. Men den i 1984 spillede Jacob Binzer for første gang koncert med bandet. Han og hans guitar blev derefter langsomt en fast del af bandet. Derfor er 2014 året, D-A-D opfatter som gruppens jubilæum.

Kom på scenen og rock med D-A-D

Ny kampagne giver dig mulighed for at vinde to unikke oplevelser med rockbandet D-A-D. Deltag i konkurrencen på www.prizeo.dk/dad, og støt samtidig SIND, som modtager nettooverskuddet fra kampagnen

Fra www.prizeo.dk

Har du nogensinde overvejet, hvor vildt det kunne være at stå backstage og drikke en bajer med D-A-D, lige før de skal på scenen? Det har du mulighed for nu.

D-A-D er med i en ny kampagne, der giver dig mulighed for at vinde to unikke oplevelser med bandet. Først inviterer bandet dig og din ven eller veninde på middag i det japanske tårn i Tivoli. Her kan du lære bandet lidt bedre at kende, før de inviterer dig med backstage til deres store afslutningskoncert på deres 30 års jubilæumsshow i Ballerup Arena.

Udover at komme med backstage, hvor Jesper Binzer, Laust Sonne og resten af bandet glæder sig til at skåle med dig, får du lov til at se hele koncerten oppe fra scenen.

Kampagnen er et samarbejde mellem D-A-D og Prizeo. Nettooverskuddet fra kampagnen går til SIND.

Anerkendt i USA

Prizeo og D-A-Ds måde at støtte SIND er ny i Danmark, men vel-etableret i USA. Fremtrædende medier i USA har flere gange om-

talt donationer, som Prizeos amerikanske hovedkontor står bag.

Allerede sidste år nævnte det ansete erhvervsblad Forbes Magazine Prizeo i USA som en af 12 virksomheder, der afgørende havde forandret branchen. På listen, som bl.a. også omfattede musiktjenesten Spotify, fremhævede Forbes Magazine, at Prizeo på en god måde både rejser penge og samtidig skaber opmærksomhed om gode sager.

Siden er mange andre medier fulgt efter. For få uger siden omtalte det internationale filmtidsskrift "The Hollywood Reporter" fx, hvordan den Oscar-nomierede skuespiller Mark Ruffallo – bl.a. kendt som Hulken – foreløbig havde rejst 100.000 dollar til velgørenhed. Mange fans havde budt ind for at vinde muligheden for at besøge ham i forbindelse med op-

tagelserne til en ny film. Viften af kendte ansigter, der tidligere har samarbejdet med Prizeo i USA, omfatter fx også navne som musikeren Roger Daltrey, realitystjernen Paris Hilton og sangerinden Celine Dion.

Ny udvikling

Tiden vil vise, hvor store Prizeo kan blive i Danmark. Jonas Andersen, leder af den nystartede nordiske afdeling, understreger, at man arbejder langsigtet, og at det kan tage tid, før den nye ide bliver udbredt i Danmark.

"Vi er glade for, at D-A-D har valgt en sag, der ellers sjældent får opmærksomhed, når danskerne samler ind. På den måde er vi med til at skabe ny udvikling til gavn for andre," siger Jonas Andersen.

Læs mere på www.prizeo.dk/dad.

/fc & hhj



På prizeo.dk kan du købe smart tøj





SINDs sommerhøjskole:

Ny strøm på de indre batterier

Igen i år var SINDs sommerhøjskole udsolgt, flere måneder før de 60 deltagere mødtes på Brenderup Højskole til en uge med hygge, rummelighed og masser af inspiration

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN. FOTOS: JENS IBSEN, SIND

Udbrændt. Den følelse kan efter en sommerferie let ramme psykisk sårbare eller pårørende, hvis atmosfæren og tempoet omkring dem har været for hektisk. Men på SINDs sommerhøjskole i slutningen af juni er det kun asken efter det traditionsrige sankthansbål, som er udbrændt. Deltagerne er derimod år efter år vendt hjem med masser af ny strøm på de indre batterier, viser evalueringerne. Sommerhøjskolen 2014 blev ingen undtagelse. Højskolen byder nemlig både rummelighed, hygge og plads til at opleve i ens eget tempo, hvilket er populært.

Traditionen tro stod Jens Ibsen, SINDs regionsformand i Nordjylland, og Leni Grundtvig fra Roskilde, der bl.a. er formand for SINDs kursusudvalg, bag planlægning og afvikling sammen med Brenderup Højskole på Fyn.

“På sommerhøjskolen møder vi alle typer SIND-medlemmer i alle aldre. Gennemsnitsalderen er i 40’erne, men her er også helt unge og pensionister. Både psykisk sårbare og pårørende. Mange deltager ikke normalt i SINDs aktiviteter, men tropper gerne op på højskolen. Det er dejligt, at tilbuddet tiltaler så mange, og i løbet af ugen får vi vendt mange spørgsmål fra mange forskellige synsvinkler,” siger Leni Grundtvig.

Hurtigt udsolgt

Højskolen hører til SINDs absolut mest populære aktiviteter. De 60 pladser, som fordeles efter først til mølle-princippet, blev også i

år besat adskillige måneder inden, deltagerne kom til Brenderup på Fyn.

Hvert år tilstræber SIND både at gentage det, som har været populært tidligere, og samtidig tilføje noget nyt. Blandt ændringerne i år var, at flere af ugens foredrag fokuserede mere på sundhed og selvforståelse og mindre på sygdom og sårbarhed.

“Mange af diskussionerne kredsedede omkring, hvordan man med diagnoser let kommer til at putte mennesker – og sig selv – i kasser i stedet for at give plads til forskellighed. Folk skal have lov til at være dem, de er,” siger Leni.

Værksteder og hygge

Foredrag og film blev suppleret med en bred vifte af værkstedsaktiviteter, der motionerede krop, kreativitet, eftertanke eller sangstemme.

“Blandt de populære nyheder i år var stemmetræning. Det handler ikke kun om at kunne synge igennem, men også om på en bedre måde at kunne sætte godt med lyd på ens egne synspunkter og følelser, når man møder andre. Snakken sidst på ugen i pauser og plenum viste, at mange var rigtig gode til det. På sommerhøjskolen lærer man hurtigt hinanden at

kende, og der opstår ofte nye venskaber,” smiler Leni.

Modsat de fleste traditionelle højskoler og sommerferietilbud, så byder SINDs sommerhøjskole også på masser af muligheder for pauser og afslapning. Enten alene, hvis man ønsker det, eller oplevelser sammen med andre.

En af de fælles oplevelser, der også i år var blandt de mest populære, var markeringen af sankthans. Båltalen stod SINDs landsformand Knud Kristensen for. Mange benyttede lejligheden til at diskutere, hvad der i disse måneder sker omkring SIND politisk og i medierne.



SINDs sommerhøjskole byder også på musik og sang. Til højre er Jens Ibsen, SINDs regionsformand i Nordjylland, i gang ved klaveret

Uganda med andre øjne

Mental Health Uganda, som Landsforeningen SIND i mange år har hjulpet, har mange aktiviteter. Organisationen er også et populært praktiksted for studerende fra universiteterne. To praktikanter fortæller her om deres oplevelser

AF GWILLI BERGENHOLTZ. FOTOS: SIND

På godt og ondt er livet med en psykisk sygdom som følgesvend meget anderledes i Uganda end i Danmark. Fattigdommen blandt mennesker med psykisk sygdom er udtalt, de er typisk fattigere end andre fattige. Omvendt bruger hospitalerne ikke bæltetiksering, og patienter er ofte indlagt sammen med et familiemedlem, der står for mad og pleje.

Organisationen Mental Health Uganda, MHU, som Landsforeningen SIND i mange år har hjulpet med projekter og rådgivning, har på den ene side helt andre og meget større udfordringer end i Danmark. På den anden side er fokus på at hjælpe andre, på at bekæmpe stigmatisering og på at løfte vidensniveauet om sindslidelser noget, MHU deler med SIND.

Engagementet er højt blandt organisationens aktive. Det kunne jeg mærke tidligere i år, da jeg besøgte byen Kampala i Uganda.

Hver sommer har MHU fem studerende i praktik. MHUs nyudnævnte direktør Kizza Derrick fortæller, at organisationen allerede i februar modtager rigtig mange ansøgninger. Kun de, som har en ægte personlig interesse eller et tydeligt uddannelsesbehov, kommer i betragtning.

Populært praktiksted

Asuman og Nobert er blandt dem, der har været tilknyttet MHU. Begge er uddannet på Kyambogo University i Kampala.

Asuman på 24 år er uddannet indenfor Special Needs and Rehabilitation. En treårig uddannelse, hvor han bl.a. havde lært om forskellige former for handicap. Hans praktiksted havde været gaden i Kampala, fx markedspladser, busskure og andre steder, hvor psykisk syge og hjemløse kan finde læ, kontakter samt måske mad og tøj.

Han havde koncentreret sig om de fattige og de psykisk syge. Det, han havde lært, var først og fremmest god dialog samt hjælp med rehabilitering, omsorg og stigmatisering. Asuman fortalte, at de på universitetet havde lært om human right og om menneskers ret til behandling. Han havde gennem samtaler med de psykisk syge lært at se situationen fra den syges side. Fx hvorfor de var blevet indlagt, og hvorfor de var stukket af fra hospitalet. Han havde nogle gange hjulpet en patient tilbage til hospitalet. Han havde også været med til udlevering af tøj. Han følte sig godt rustet til sit fremtidige job.



Asuma, Gwilli Bergenholtz og Nobert i dialog i byen Kampala

Fængsel og gade

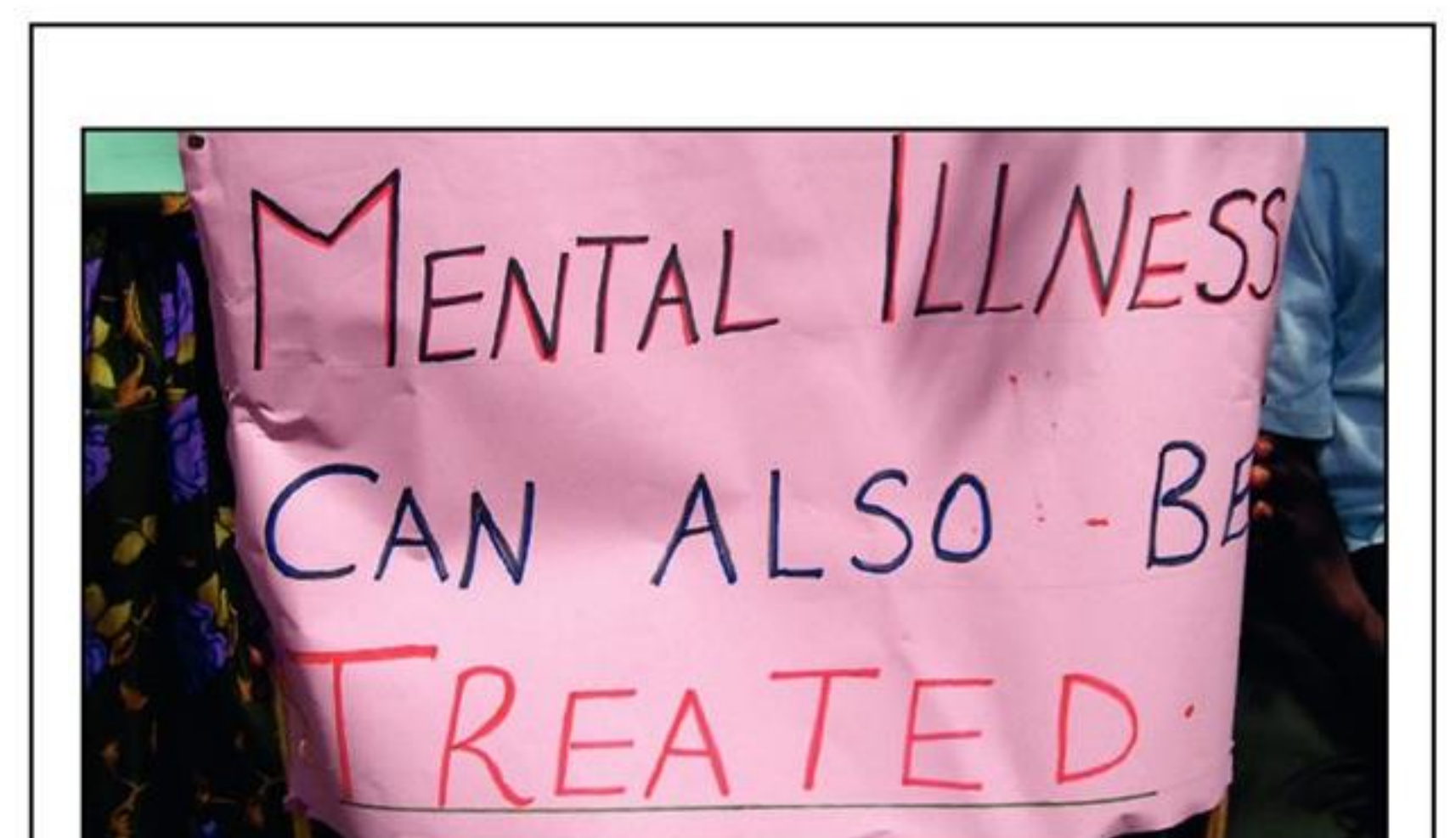
Nobert på 26 år er uddannet fra Psychological Department. Uddannelsen er meget psykologisk orienteret. Noberts havde især arbejdet med vejledning og rådgivning i Luziro fængslet samt på Mulago Hospital og Butabika psykiatriske hospital. Dertil kom indsatsen på gaden. Han oplevede, at dette er et område, der ikke får så meget opmærksomhed fra samfundets side. Der er ingen konkurrence om hjælp til denne gruppe. Derfor har indsatsen fra MHU stor betydning.

Nobert har gennem praktikken været tæt på den manglende behandling og omsorg for denne gruppe mennesker. Han har oplevet den skam og stigmatisering, der er i befolkningen, og den negative attitude, der er omkring forskellige former for politikker på området.

For ham havde det været en stor oplevelse og en øjenåbner at være i praktik. Han følte sig godt rustet og havde lært en masse, som han kunne bruge i sit fremtidige job.

Dette er en forkortet udgave af Gwilli Bergenholtz' artikel.

Vil du læse mere om Uganda, så se www.sind.dk/internationalt_samarbejde



Væsentlige fremskridt

- Mental Health Uganda, MHU, er SINDs søsterorganisation og samarbejdspartner i Uganda. Alle – brugere, pårørende og sundhedspersonale – arbejder sammen.
- Mental Health Uganda har lokale medlemsorganisationer i 19 af Ugandas 80 distrikter.
- MHU og samarbejdet med SIND er netop blevet vurderet i en ekstern evalueringsrapport. Blandt konklusionerne for resultaterne af de seneste års indsats er, at kendskab til sindslidelser og behandling er steget der, hvor MHU har været aktiv.
- MHU har fx været med til at forbedre den medicinske og psykiatriske behandling på de regionale og lokale hospitaler. I de tre af de distrikter, der er støttet direkte, har de fået helt nye psykiatriske afdelinger.
- MHU sidder desuden med ved bordet, når regeringen skal forny lovgivningen på det psykiatriske område, ligesom SIND bliver hørt herhjemme.
- Læs mere på www.sindiuganda.dk og på www.mentalhealthuganda.org



Jens (forrest) har diagnosen bipolar affektiv sindslidelse og er glad for sin følgeven Neeme, der hjælper ham med at komme i gang med løbetræningen. Det forpligter på en anden måde at have en følgeven, mener Jens, der har planer om at gennemføre Marselisløbet på 12,5 kilometer i sensommeren

Det er nemmere at komme af sted, når der er én, som venter

Nyt projekt i Aarhus, som SIND deltager i, arbejder på at få flere sindslidende engageret i en fritidsaktivitet i foreningsdanmark. Trækhestene i projektet er de frivillige "følgevenner"

TEKST OG FOTO AF JANE GISSELMANN

Der er umiddelbart en del forskelle på Neeme og Jens. Neeme er fra Estland. Jens er pæredansk. Neeme bor i en delejlighed med andre studerende og har en kæreste i Estland. Jens er gift og har to børn på fem og et år. Neeme studerer IT på Erhvervsakademiet i Aarhus. Jens er på førtidspension og arbejder frivilligt i et dyrepensionat og på SINDs chatrådgivning. Neeme er såkaldt "normal". Jens har den psykiatriske diagnose bipolar affektiv sindslidelse, og har siden han var teenager kæmpet med perioder med sorte huller, angst og depression.

Men der er også mange ligheder mellem Neeme og Jens. Først og fremmest har de begge to lyst til at trække i løbetøj og motionere. De er næsten jævnaldrende, Neeme er 31 år og Jens 29 år. De har begge to behov for

at møde nye mennesker. De kan begge begå sig på udmærket skoleengelsk og kan lide at snakke om stort og småt og grine sammen. Og så er de også begge to interesserede i at nedbryde tabuer om psykisk sygdom.

Croquis, bordtennis og løb

Jens og Neeme er med i projekt Følgeven, der har til formål at få sindslidende i gang med en fritidsaktivitet. Målet er at få 100 sindslidende, der i forvejen modtager bostøtte fra Aarhus Kommune, i gang med en fritidsaktivitet i foreningslivet i byen. Projektet skal løbe i tre år. Indtil videre har projektkoordinator Jane Brokholm fra Frivilligcenter Aarhus lavet seks såkaldte match mellem velfungerende, "normale" frivillige og sindslidende, der ønsker at få hjælp

og støtte fra en frivillig til at komme i gang med en fritidsaktivitet.

Aktiviteterne er vidt forskellige. Et par går til aikido, et par til tennis, et par øver deres tegnefærdigheder til croquis, et par spiller bordtennis, et par er blevet medlem af vandrelauget i byen og Jens og Neeme – de har meldt sig ind i løbeklubben Aarhus 1900.

"Fritidsaktiviteten er underordnet. Projektet skal undersøge, om det kan lade sig gøre at åbne dørene til en forening og en fritidsaktivitet i almindeligt regi for psykisk sårbare. Vi ved, at det kan være meget svært for den målgruppe selv at tage initiativ til at komme i gang. Bare det at komme ud af hjemmet kan være en overvindelse," siger Jane Brokholm.

Matchprocessen er det vigtigste i projektet. Parterne i projektet er ud over Frivilligcenter



Der er mange gode grunde til at melde sig som følgeven, mener projektkoordinator Jane Brokholm fra Frivilligcenter Aarhus. Hun bruger lang tid på at finde det rette "match" mellem de psykisk sårbare, som ønsker sig en følgeven for at komme i gang med en fritidsaktivitet og de frivillige

Aarhus også Aarhus Kommunes Center for Bostøtte i eget hjem, Center for Digital Pædagogik, ANTV og SIND.

Indtil videre er listen over psykisk sårbare, der gerne vil have en følgeven, lang. Opgaven består først og fremmest i at finde de rette frivillige følgevenner til opgaven.

"Vi arbejder meget intenst med matching for at forebygge nederlag. Vi gør alt, hvad vi kan for at forhindre, at et forkert match gør, at en psykisk sårbar får en dårlig oplevelse og trækker sig endnu længere væk fra en fritidsaktivitet," siger Jane Brokholm.

Skriv det på CV'et

De frivillige følgevenner har mulighed for at få betalt fritidsaktiviteten. De modtager løbende supervision og bliver også introduceret til de forskellige psykiatriske diagnoser og reglerne omkring tavshedspligt.

De frivillige, der indtil videre har meldt sig til projektet, er stort set alle sammen studerende og i 30'erne.

"De frivillige kan bruge projekt Følgeven i deres CV. Læser man psykologi, til socialrådgiver, sygeplejerske eller andre sundhedsfaglige job, så kan man som frivillig i projektet få me-

get ud af det rent fagligt," vurderer Jane Brokholm.

Find hinanden på nettet

En anden stor del af projektet er, at der er blevet oprettet en digital portal for Projekt Følgeven, der i stil med sociale platforme som datingsider og Facebook kan åbne op for en direkte kontakt mellem sindslidende og potentielle frivillige.

Portalen hedder www.folgeven.dk. Og målet med portalen er at få så mange sindslidende så muligt til at oprette en profil, hvor de fortæller om deres baggrund, interesser og ønsker om en fritidsaktivitet, så de frivillige, der bliver udvalgt til at kunne indgå i projektet, kan hjælpes på vej til et match ad den vej.

Farvel til tabuer

Neeme Kalda fra Estland meldte sig som frivillig med to formål. Han ville gerne lære nye mennesker at kende og øve sit dansk. Og så havde han bare lyst til at gøre noget godt for andre. Han er godt tilfreds med sit match og betegner Jens som en "great guy".

Jens er også tilfreds med sit match. Hans mål med selve løbetræningen er at komme i

form og gennemføre Marselisløbet på 12,5 kilometer i sensommeren. At Neeme har adskillige års løbeerfaring, som han gerne deler ud af, er en klar fordel, vurderer Jens.

"Det er et rigtig godt projekt. Jeg får noget socialt ud af det og får samtidig rørt mig. Og så er det bare nemmere at komme af sted, når der er én, som venter på mig," siger Jens.

Det er fire et halvt år siden, Jens fik diagnosen bipolar affektiv sindslidelse. Han var dengang nybagt far og i gang med en kokkeuddannelse. Først var diagnosen en lettelse. Angsten, de sorte huller og de tilbagevendende depressioner, der havde plaget ham siden hans teenagetid, havde endelig fået et navn. Men efter kort tid ramte virkeligheden ham.

"Så sidder man der. Man er ikke engang 30 år og psykisk syg. Og hvad skal man så?" siger han.

I dag er han frivillig i en dyrepension og på SINDs chatrådgivning. Det frivillige arbejde har ofte fungeret som værn mod uvidenhed og tabu.

6 Det er ikke godt, kun at omgås andre psykisk syge

"Når nogen spørger, så er jeg begyndt at sige, at jeg arbejder i en dyrepension. Der er mange, som ikke kan tackle, at jeg siger, at jeg er på førtidspension og har en psykisk sygdom. Mange tror, at psykisk syge er farlige. Alle de historier der har været fremme med psykisk syge, der stikker folk ned, de gør det rigtig svært at være psykisk syg," siger han.

Af samme grund bakker Jens fuldt ud op om Projekt Følgevens intention om at "integrere" psykisk syge i det "normale" foreningsliv. Det er efter hans mening en vej til at få bugt med fordomme og tabu, og Jens tror også, at det kan have en helende effekt.

"Det er sundt at spejle sig i det "normale". Det er ikke godt, kun at omgås andre psykisk syge," siger han.

Jens fik anbefalet Projekt Følgeven af sin kone, der læser pædagogisk psykologi og havde hørt om projektet. Og selvom hans hverdag udefra set er meget normal med kone og børn i vuggestue og børnehaven, så oplever han ofte sin psykiske sygdom som et socialt handicap. Især fordi rigtig mange mennesker ifølge Jens lider af berøringsangst overfor psykisk sygdom. Siden han fik diagnosen, har han mistet mange venskaber. Socialt har det at få en psykiatrisk diagnose været en nedtur.

"Men heldigvis er jeg jo meget sammen med mine børn. Og børn dømmes ikke. De tager bare folk, som de er," siger han.

Læs mere om projektet, som SIND deltager i, på www.folgeven.dk

Boganmeldelserne skrives set fra et personligt brugerperspektiv af Jesper Steen Andersen, SIND Frederiksberg og bladudvalget, og afspejler ikke nødvendigvis Landsforeningen SINDs synspunkter.

Movellas & Red Barnet:

Psykisk sygdom i familien

Novellesamlingen "Psykisk sygdom i familien" er anden del af organisationen Red Barnets kampagne "Sig det som det er". Første del, "Vold i familien", har ligeledes resulteret i en novellesamling. Red Barnet udskrev sammen med hjemmesiden Movellas, hvor unge deler historier og BoD (Boooks on Demand) en skriv konkurrence med emnet "Psykisk sygdom i familien". Det fik flere end 100 unge til at skrive ind, og i novellesamlingen findes de ti vinderhistorier.

Den første og den længste novelle og for så vidt også den stærkeste hedder "Familien Fucked Up" af Helena Lyng Blak og indledes: "Jeg er 17 år gammel. Jeg bor i København i Vanløse. Jeg bor i et hvidt hus med min familie. Min far lider af tilbagevendende depression, min mor af panikangst, min tvillingsøster af bulimi og min lillebror af ADHD."

Og den unge talentfulde forfatter fortsætter: "Jeg selv lider af bipolar-afektiv sindslidelse, hvilket nogle gange gør mig til den mest normale, men for det meste gør det mig lige så skør som de andre." Lidt senere tilføjes: "Lige nu er jeg manisk."

Novellen er kendetegnet ved, at Helena Lyng Blak bruger sygdomsdiagnoserne som navne på familiemedlemmerne. For eksem-

pel skriver hun: "Jeg gik ovenpå for at lege med ADHD, hvilket jeg havde lovet. Det var enormt hyggeligt. Vi sad og spillede et platformsspil, og jeg fik ham til at skraldgrine ved at lægge stemme til alle de personer, man udsætter for de frygteligste smerter gennem spillet."

Der kommer også en rørende historie om, hvordan hun får sig en kæreste: "Elias er nok noget af det mest perfekte menneske, jeg i mit liv har mødt. Han er en af den slags helt særlige mennesker, der kan få dig til at føle sig som det vigtigste menneske på jorden. Han er klog, sød, betænksom og selvfølgelig, skidety-pisk, enormt smuk."

I novellen forklarer faderen tingenes tilstand i den samspilsramte familie: "Jeg voksede op i et rigt hjem. Jeg var klog, jeg havde det nemt. Alting faldt ligesom bare min vej. Så mødte jeg din mor – fantastisk kvinde – og blev velsignet med tre dejlige børn. Men så var det, som alting blev rigtig svært: Panikangst (moderen) begyndte at få angst, da hun blev gravid med ADHD (lillebroderen) – ja, så var det at Bulimi (tvillingsøsteren) fik sin spiseforstyrrelse, og da du så begyndte af have det skidt. Da jeg mistede jobbet, var det bare dråben, der fik bægeret til at flyde over."

Det er faktisk en fortrinlig novelle, og dem er der flere af.

For eksempel skriver Linnette Harpsø en novelle "ZOO" om et besøg med en psykisk syg mor i Zoologisk Have i København. Jeg kan anbefale hele novellesamlingen.



Psykisk sygdom i familien – en novellesamling, 2014 Movellas
144 sider, 99 kr.
ISBN 978-87-7145-894-7
BOOKS on DEMAND, www.bod.dk



Jesper Hjøllund

I sjælens rige

Bag bogens flotte forside, som er tegnet af Jesper Rasmussen, venter en tankevækkende fortælling om forfatterens psykiske sygdom.

Jesper Hjøllund skriver: "Jeg har haft nogle svære dage. Den medicin, jeg tager grundet min psykiske lidelse, tynger mig utroligt meget, fordi det er en meget stærk nervemedicin. Nogle gange kan jeg godt blive ked af, at jeg i sin tid blev overtalt af min læge til at tage medicinen, for den er virkelig vanedannende, og min krop og psyke synes ikke at kunne undvære den."

Nogle gange er det et spørgsmål, om sygdommen eller medicinens bivirkninger er svæ-

rest at leve med? "Dengang jeg tog fuld dosis af min medicin, gjorde medicinen mig utrolig angst og apatisk, og jeg, som ellers altid har været en aktiv og udadvendt person, kunne næsten ikke løfte mig fra sofaen endsige overskue mit liv," skriver han.

Forfatterens oplevelser og erkendelser suppleres med mange filosofiske og religiøse overvejelser. Man kan være enten enig eller uenig i de mange dogmer, der fremsættes i bogen, men det er helt sikkert, at forfatteren står bag bogens udsagn med sit liv.

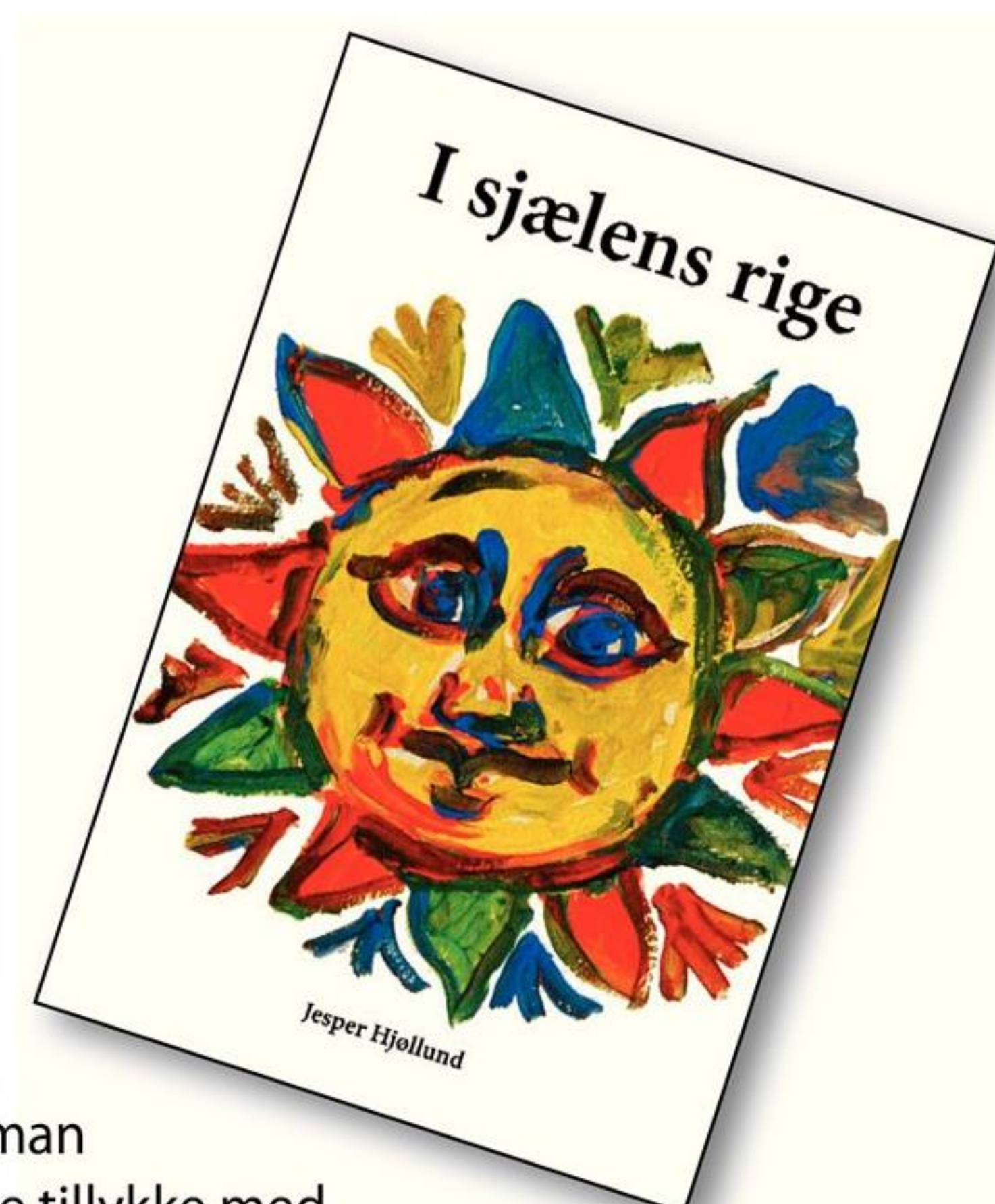
Til syvende og sidst er det en sejr for en psykisk syg mand at få udgivet sin egen bog og

dermed blive forfatter.

Det kan man kun ønske tillykke med.



Jesper Hjøllund
I sjælens rige
155 sider, 149,95 kr.
ISBN: 978-87-7153-038-4
www.kahrius.dk



Efterlysning: Flere skal fortælle om bivirkninger

Sundhedsstyrelsen overvåger bivirkningerne ved medicin i Danmark, bl.a. ved hjælp af meldinger fra læger, patienter og pårørende om bivirkninger. Men selvom medicinsk behandling af psykiske lidelser ofte giver bivirkninger, modtager Sundhedsstyrelsen kun få henvendelser om bivirkninger ved psykiatrisk medicin. Derfor gør styrelsen nu særligt opmærksom på, hvor vigtigt det er at fortælle om bivirkninger

AF TOR JUUL

Sundhedsstyrelsens opgørelse over meldte bivirkninger viste sidste år, at der på landsplan kun var i alt 78 indberetninger fra hele hospitalspsykiatrien. Tallet har ligget på det niveau i flere år, og det burde være højere, når man ser på danskernes samlede forbrug af psykiatrisk medicin.

Det lave antal indberetninger af bivirkninger er dårligt nyt. Meldinger af bivirkninger fra læger, patienter og pårørende er nemlig en vigtig kilde til viden om den medicin, man kan købe i Danmark. Alle meldinger om bivirkninger bliver registreret og analyseret af Sundhedsstyrelsen. I tilfælde af alvorlige bivirkninger kan Sundhedsstyrelsen ændre i medicinens produktinformation eller helt fjerne den fra markedet.



Modelfoto: www.colourbox.com

Sikre den bedste behandling

“Vores arbejde er at holde øje med, hvor mange og hvilke bivirkninger danskerne oplever, og at reagere, hvis der sker noget uventet eller alvorligt. Det er derfor vigtigt, at læger, patienter og pårørende bliver bedre til at melde formodede bivirkninger til os, særligt når vi ser på indberetninger, der vedrører psykofarmaka,” siger Henrik G. Jensen, der er chef for Enheden for Lægemiddelovervågning og Medicinsk Udstyr i Sundhedsstyrelsen.

Derfor anbefaler Sundhedsstyrelsen, at flere taler med lægen, hvis de oplever bivirkninger. Ofte kan lægen hjælpe med at justere behandlingen, så bivirkningerne forsvinder eller bliver mindre. Men læger er også forpligtede til at melde alvorlige og uventede bivirkninger til Sundhedsstyrelsen. Derudover kan patienter og pårørende selv melde bivirkninger på www.meldenbivirkning.dk.

Støt SIND

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

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

Du kan **hjælpe os** på flere måder:

Meld dig ind

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

Abonner på SIND-bladet

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

Bliv frivillig

Krumtappen i SINDs arbejde er vores mange hundrede frivillige.

Der er mange muligheder for at fungere som frivillig i SIND. I landsforeningen, regions- og lokalafdelingerne er det valgte frivillige tillidsfolk, der varetager arbejdet i bestyrelser, arbejdsgrupper, udvalg med mere. Mange af disse frivillige deltager også i det politiske arbejde i offentlige råd og nævn. SIND deltager fx aktivt i DH – Danske Handicaporganisationers arbejde.

Det er også vores frivillige, der – under professionel vejledning – står for arbejdet i vores rådgivninger, i SIND-nettet, bisidderfunktion og i vores net af foredragsholdere – SIND-foredragsholdere.

Støt os økonomisk

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

Vælger du at give en eller flere pengegaver til Landsforeningen 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 betyder, at gaver til landsforeningen er fradragsberettiget for giveren.

Der stilles en række krav for at opnå/bevare godkendelse efter ligningsloven. Bl.a. skal antallet af gavegivere overstige 100 i gennemsnit om året over en treårig periode – og det samlede gavebeløb pr. gave skal være på mindst 50 kr.

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

Skaf en gave

Betænk SIND i dit testamente

Ønsker du at betænke SIND i dit testamente, så kontakt din advokat.

Kontakt sekretariatet

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

Landsforeningen SIND

Blekinge Boulevard 2,

2630 Taastrup

Tlf.: 35 24 07 50 Fax: 35 36 11 36

landsforeningen@sind.dk



Foto: www.colourbox.com

Ortoreksi

– den 4. spiseforstyrrelse

Syg af at være sund: Stenalderkost, blodtypediæt og rawfood er nogle af de kostdogmer, der flourer i samfundet, og som flere danskere lever efter. Nogle gør det så meget, at det udvikler sig til spiseforstyrrelsen ortoreksi, der bl.a. omfatter en sygelig besættelse af sund mad og overdreven træning. For Sabina begyndte ortoreksien efter studentereksamen, hvor hun havde masser af fritid, som blev fyldt ud med meget motion og grøn kost. Ortoreksien og dertilhørende tanker begyndte at kontrollere hendes adfærd, og hun tabte sig hurtigt 15 kg.

TEKST OG FOTOS: MARIANNE BLUS



“Jeg var slet ikke klar over, at jeg var syg, og jeg ønskede ikke på noget tidspunkt at tabe mig.” Sådan beskriver Sabina den følelse, hun havde, da det hele startede i efteråret 2003. Hendes store væggtab gjorde omgivelserne bekymrede.

“Jeg begyndte i behandling hos en psykiater. Det var enormt hårdt at starte i behandling, fordi jeg ikke følte mig syg. Jeg kunne ikke forholde mig til tanken om, at jeg havde en spiseforstyrrelse, for jeg spiste jo næsten normalt, men trænede bare alt for meget – flere timer dagligt,” husker Sabina.

“Min læge og psykiater samarbejdede om en behandling, som jeg valgte fremfor at blive indlagt. For mig var det mere træningen end maden, der fyldte. Til hverdag kunne jeg løbe i en time, cykle 30 minutter hver vej til arbejde og fitnessstræne i en til to timer efter arbejde. Alt det kombineret med meget grøn kost gav væggtab. Jeg havde meget dømmende tanker om mig selv, og jeg var kun god nok, hvis jeg var super sund, havde en perfekt krop og altid var glad,” forklarer Sabina.

Når ortoreksien larmer

“I løbet af 2004 begyndte jeg så småt at få det bedre både på det psykiske og fysiske plan, og ortoreksien fyldte mindre i min hverdag. Efter nogle år hvor ortoreksien ikke larmede så meget, kom den så småt tilbage igen i 2011. Jeg begyndte at fokusere meget på træning, men denne gang ville jeg ikke undlade at erkende tankerne, og jeg besluttede mig for at starte på et selvudviklingskursus,” fortæller hun. “Men ortoreksien begyndte at styre mere og mere i min hverdag, og jeg startede i terapi. Behandlingen var ikke tilstrækkelig, og spiseforstyrrelsen styrede nu hele min hverdag. Jeg trænede igen meget og alt ramlede sammen med, at jeg begyndte at tabe mig.”

“På Hvidovre Hospital lærte de mig, hvordan jeg kunne være aktiv i min behandling, og jeg fik mange gode kognitive redskaber,” siger Sabina



“Jeg er åben og ærlig omkring min sygdom, for gennem det finder jeg erkendelse og accept hos mig selv,” siger Sabina

Sabina blev indlagt på Hvidovre Hospital og gik efterfølgende i ambulans behandling på Rigshospitalet for spiseforstyrrelsen. “Det var nogle meget hårde måneder, og jeg følte nogle gange, at kampen var forgæves. Angst, depression og stemmer dukkede op, og jeg skulle nu behandles for mere end bare spiseforstyrrelsen. Jeg fik antidepressiv medicin, samtalerapi og elektrochokbehandlinger,” siger Sabina og uddyber: “På Hvidovre Hospital lærte de mig, hvordan jeg kunne være aktiv i min behandling, og jeg fik mange gode kognitive redskaber. En kombination af alle de ting gjorde, at jeg så småt fik det bedre. Kort tid efter mødte jeg min forlovede, og det gav det sidste kick til at komme videre i mit liv. Jeg fik det rigtig godt og følte langt om længe, at jeg kunne leve et nogenlunde normalt liv,” smiler Sabina.

Spiseforstyrrelsen der ikke findes

“Der er mange, der ikke ved, hvad ortoreksi er, fordi det ikke er en officiel diagnose. Min læge og psykiater vidste ikke noget om ortoreksi, og jeg blev derfor puttet i en kasse med anoreksi og fik den forkerte behandling i mange år. Det var først, da jeg selv så betegnelsen i medierne ved et tilfælde, at jeg opdagede, det var ortoreksi, som var dominerende hos mig. Jeg havde det jo psykisk anderledes end piger med anoreksi, som slet ikke spiser, og som ønsker at blive tynde. Sådan tænkte jeg ikke, for jeg levede jo bare sundt, og det endte med at blive sygeligt og skadeligt,” konstaterer Sabina.

“Mit misbrug blev jo ikke fjernet, så jeg har haft mange tilbagefald de sidste ti år. Det er først nu, jeg får den rigtige behandling, og det er først nu, jeg tør erkende, acceptere og mærke følelser. Hver dag er en kamp, og jeg kæmper, for jeg vil ikke lade mit liv blive ødelagt af ortoreksi.”

Sundhed som barometer på succes

“Ortoreksi er en lidelse, der er svær at beskrive, fordi den omhandler mønstre, der er normale i vores samfund. Man taler meget om, hvor vigtigt det er at dyrke motion og leve sundt. Så den form for spiseforstyrrelse udfordrer samfundets normer. Der burde være mere fokus på, at sundhed er godt, men også kan tage overhånd og blive skadeligt,” forklarer Sabina.

“Jeg mener, at der mangler balance i sundhedstakken, og jeg tror, at den måde, sundhed fremstilles på, er med til at skabe grundlaget for at flere og flere får en spiseforstyrrelse. Den naturlige følelse, man skal have med sig selv, forsvinder, fordi man hele tiden bliver bombarderet med råd fra medierne. Man lytter ikke længere til sine egne behov, men følger det, de kloge siger,” forklarer Sabina.

“Jeg synes, at der burde være mere fokus på, hvordan man lever sundt indvendigt. Det er jo lige så vigtigt, at man har det godt psykisk.”

I pagt med ortoreksien

I dag er Sabina 30 år og uddannet socialrådgiver. Hun har haft mange tilbagefald og ved, at hun aldrig bliver helt rask.

“Jeg har bøvlet med denne lidelse i mange år nu, men i dag er jeg stabil. Det vil sige ingen overdreven træning og sund kost. Jeg ved, at jeg måske aldrig bliver helt rask, og må lære at leve med lidelsen. Jeg ved også, at ortoreksien har givet mig ro, når der dukkede svære følelser op i mit liv. Det er jeg opmærksom på i dag, og i stedet for at benægte ortoreksien og sige til mig selv, at jeg er rask, vælger jeg at se mig selv som misbruger. Så for at blive ude af spiseforstyrrelsen har jeg valgt at fortsætte i behandling hos en psykolog og deltage i samtalegrupper. I dag finder jeg støtte i fællesskaber, og så er jeg åben og ærlig omkring min sygdom for gennem det, finder jeg erkendelse og accept hos mig selv,” afslutter Sabina.

FAKTA

Fakta om ortoreksi

- Ortoreksi (latin) betyder “rigtig spising” og refererer til at være besat af at spise korrekt.
- Ortoreksi kaldes populært for den 4. spiseforstyrrelse efter anoreksi, bulimi og overspisning (BED). I modsætning til anoreksi og bulimi handler det ikke om at tabe sig og være tynd, men om at være sund.
- Ortorektikere er sygeligt optagede af at spise sund mad og dyrke motion på et ekstremt niveau. De har mange lighedspunkter med anorektikere, men adskiller sig væsentligt ved ikke at være optagede af deres vægt.
- Ortoreksi er ikke anerkendt som diagnose i Danmark, fordi Sundhedsstyrelsen tager udgangspunkt i WHO's klassifikation over anerkendte diagnoser i ICD10. Sundhedsstyrelsen har ikke nogen opgørelse over antallet af ortorektikere, fordi diagnosen ortoreksi ikke er anerkendt i Danmark.
- Læs mere på www.lmsspiseforstyrrelser.dk

Hjertet slår for genbrug i Thisted

I otte år har borgerne i Thisted kunnet købe genbrugstøj i butikken "SINDs Hjerte". En del af hemmeligheden bag den velfungerende genbrugsbutik er den store indsats fra de mange frivillige, som alle holder af at sælge genbrugstøj til et godt formål

AF RASMUS DAMKJÆR

Med en omsætning på omkring 100.000 kroner i 2013 er genbrugsbutikken "SINDs Hjerte" i Thisted en af de mere velfungerende. Butikken bliver udelukkende drevet af frivillige kræfter, og mange af dem har været tilknyttet butikken i al den tid, den har eksisteret.

"Jeg tror, at hemmeligheden bag vores velfungerende butik er, at vi ligger centralt på strøget i Thisted og har nogle rimelige priser. Og så er vores frivillige bag disken med til at give kunderne en god oplevelse," siger centerleder og primus motor for butikken Anita Falk.

Der er i alt 15 frivillige – fortrinsvis pensionister – med til at køre butikken, som holder åbent mandag til fredag fra kl. 10-16.

Som en familie

Anita Falk forklarer, at de fleste frivillige har været med fra begyndelsen. Derfor kender alle hinandens styrker og svagheder og fungerer dermed godt som et team.

"Hver har sin kompetence, og de er gode til at give hinanden plads: Fx har vi en, der kun kommer for at stryge tøj, mens andre holder af at stå i butikken og servicere kunderne. Det er ligesom en lille familie, men der er selvfølgelig altid plads til nye familiemedlemmer," siger hun.



Foto: SIND Thisted

Udover genbrugstøjet sælger butikken også smykker, som værestedets brugere har lavet. Endelig strikker de frivillige også sokker, som indgår i butikkens sortiment.

Anden måde at være frivillig på

"SINDs Hjerte" er et eksempel på, at frivillige i SIND ikke nødvendigvis har en baggrund inden for psykiatrien, men mange af de frivillige har via deres arbejde i butikken fået øjnene op for SIND.

"Jeg tror ikke, at de frivillige ville være kommet til SIND, hvis det ikke var for vores genbrugsbutik. De har ikke en psykiatrisk baggrund, men er frivillige, fordi det giver dem en meningsfuld fritid at være med til at gøre noget godt for psykisk sårbare," siger hun.

Ikke til at slå ud

For fire år siden brændte "SINDs Hjerte". Det ville slå enhver butiksejer ud – men ikke Anita Falk og de frivillige i genbrugsbutikken.

"I forbindelse med branden overvejede vi, om vi skulle fortsætte, men vi besluttede hurtigt at genopbygge butikken. Så vi startede på en frisk og fik bygget butikken op igen, og det var en god beslutning, for i dag står vi med en butik i lysere og mere venlige farver – og kunderne fortsætter med at komme," siger hun.

Butikken er i hård konkurrence med mange andre genbrugsbutikker i Thisted, men det lader Anita Falk sig ikke skræmme af, og hun ser optimistisk på fremtiden.

"Vi er ikke sådan at slå ud, og jeg tror, at butikken består, så længe der er frivillige, der vil være med," siger hun.

Alle er velkomne

Genbrugsbutikken i Thisted søger hele tiden frivillige, der vil være med til at drive butikken. Det meste foregår med opslag og mund-til-mund metoden, men interesserede kan også henvende sig direkte til Anita Falk.

"Vi har altid brug for frivillige, der vil være med til at gøre en forskel. Du skal bare kunne lide at stå i butik og gøre noget godt for andre, så vil vi glæde os til at byde dig velkommen i vores lille familie," siger hun.

Hvis du er interesseret i at blive frivillig i "SINDs Hjerte," kan du henvende dig direkte til centerleder Anita Falk: **24 42 40 86**.

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: redaktionen@sind.dk

Marianne Cohen

Leder af SINDs Pårørenderådgivning i Aarhus med ti medarbejdere og 60 uddannede 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 ved 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: redaktionen@sind.dk



Ny flot nøglering

Landsforeningen SIND har fået ny nøglering med logo og møntholder, fx til indkøbsvognen i supermarkedet eller bagagevognen i lufthavnen.

Nøgleringen koster 10 kr. og kan bestilles på sekretariatet eller via hjemmesiden: <http://www.sind.dk/webshop>.

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

Borderline*

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”** 100,-

(SINDs lokalafdelinger og regioner kan bestille gratis eksemplarer af bogen til brug i forbindelse med fx lokale kampagner og andre aktiviteter)

”Skøre Sjæle” – De pårørende fortæller¹⁾ 60,-

ANDET

Plakat, signeret 150,-

Plasticposer med SIND-logo (295 x 390 mm) Gratis

Rollup stander (ikke på lager, men kan leveres)

Ved levering kan tekst m.m. ”skræddersys” 1.995,-

Pins 7,-

Rygpose, sort med rødt logo 22,-

Nøglering m. møntholder 10,-

Kuglepen, sort med rødt logo og webadresse 5,-

Visitkort om SINDs landsdækkende telefonrådgivning Gratis

Bogmærker Gratis

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

Materialer markeret med * kan også downloades fra www.sind.dk

1) Bestilles hos SINDs Pårørenderådgivning. Se adresse m.m. på side 35.

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

Psykiatritopmøde 2014:

Den Vellykkede Inklusion – livet igennem.

Her mødes over 800 psykisk sårbare og pårørende til ny viden og debat.

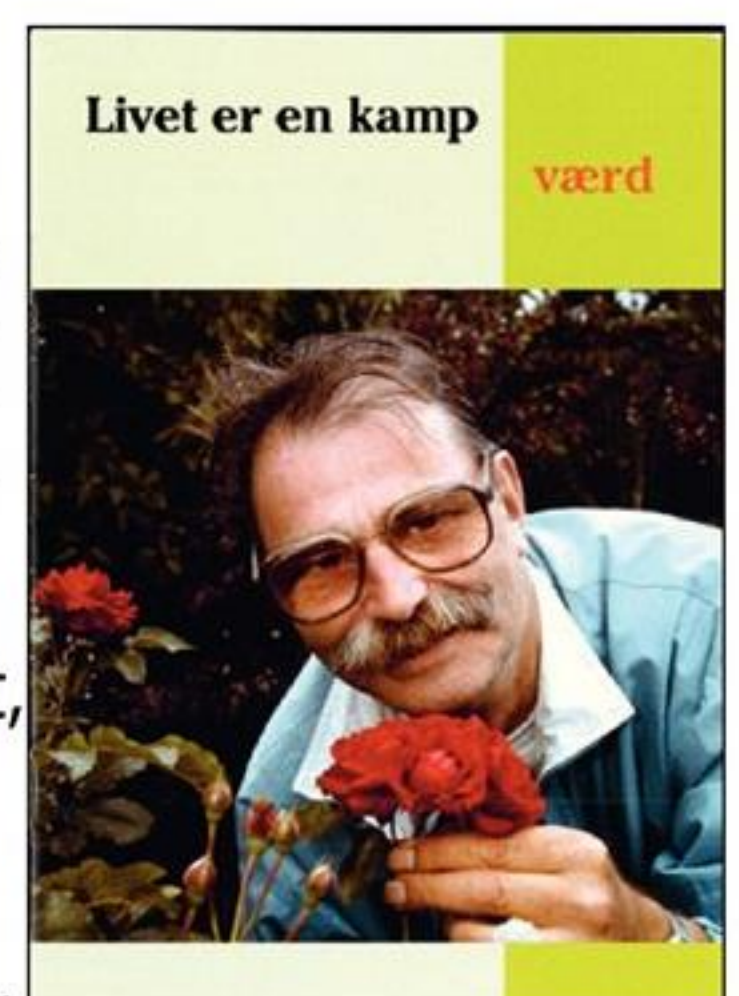
4. oktober kl. 9.30-17.00. Arr. Psykiatrinetværket

Tilmelding fra midten af juli via www.psykisksaarbar.dk

Sted: Frederiksberg Gymnasium, Falkoner Plads 2, 2000 Frederiksberg.

Pjece: Livet er en kamp værd

At sætte ord på oplevelser er altid godt. Ingerlise Jakobsen har i et hæfte fortalt om livet sammen med Niels Jacobsen, der indtil sin død i 1997 var meget aktiv i Landsforeningen SIND – lokalt og på landsplan. Han var bl.a. også meget engageret i etableringen af socialpsykiatrien i Næstved Kommune. Den personlige fortælling, som Ingerlise Jakobsen sammen med Bodil Brask har fået trykt, beskriver detaljeret engagement og udfordringer gennem livet for en af de mange lokale ildsjæle, der har bidraget positivt til SINDs udvikling gennem årene. Kendte du Niels Jacobsen eller vil du have inspiration til selv at skrive en fortælling, så kan hæftet bestilles hos Bodil Brask på 29408619 eller bodilringbrask@gmail.com. Prisen er 10 kr. samt porto.



Annonce

BenzoRådgivningen

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

Henvielse til anonym personlig rådgivning og støttegrupper.

Telefonrådgivning

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

Telefon 70 26 25 10

benzo@sind.dk www.benzo.dk



Midtjylland

SINDs Pårørenderådgivning

Se filmen:

EN ANDERLEDES BARNDOM

Børn er også pårørende

At være barn i en familie, hvor der er psykisk sygdom, kan være svært. Ensomhed, angst og isolation kan være barnets vilkår, fordi barnet tror, at han/hun er den eneste, der har det sådan.

Det er vigtigt, at alle rundt om barnet har relevant viden og handlemuligheder, så barnet får størst mulig støtte. Sebastian, Ditte og Louise fortæller i filmen om, hvordan det er at være barn i en familie med en psykisk sygdom.

Oplægsholder: Cand. mag og pædagog Anne Margrethe Gad Jørgensen. Tovholder, SIND Pårørenderådgivning i Viborg.



EN ANDERLEDES BARNDOM
Børn er også pårørende

Viborg Sundhedscenter
Toldboden 1
8800 Viborg
Onsdag 27. august 2014
kl. 19.15-21.
Gratis adgang
Tilmelding på
amgj@sindspaa.dk,
efter først-til-mølle-princippet

At være barn i en familie, hvor der er psykisk sygdom kan være svært. Ensomhed, angst og isolation kan være barnets vilkår, fordi barnet tror, at han/hun er den eneste, der har det sådan. Det er vigtigt, at alle rundt om barnet har relevant viden og handlemuligheder, så barnet får størst mulig støtte. Sebastian, Ditte og Louise fortæller i filmen om, hvordan det er at være barn i en familie med en psykisk sygdom.

SIND Pårørenderådgivning og SIND lokalkreds Viborg

Filmen vises i:

Viborg, onsdag den 27. august 2014, Viborg Sundhedscenter, Toldboden 1, 8800 Viborg. Kl. 19-21.

Odder, 25. august 2014, Kirkecenteret, Kirkesti 3, 8300 Odder. Kl. 19.15-21.

Randers, afholdes i forbindelse med Sindets dag, læs nærmere på www.sindiranders eller www.sindspaa.dk.

Aarhus, 17. september 2014, Auditoriet, Skovagervej 2, Opgang 30, 8240 Risskov. Kl. 19.15-21.

Gratis adgang.

Syddanmark

SIND Vejle

U-Turn: Det er aldrig for sent eller for tidligt at leve sundt

9. oktober kl. 17.45-21.00

Vejle Musikteater, Vedelsgade 25, 7100 Vejle

Gruppen bag Sindets Dag Vejle har i år fokus på at imødegå stigmatisering af psykisk sygdom i samfundet. Derfor samarbejdes med Landskampagnen EN AF OS, som har til formål at afstigmatisere psykisk sygdom i Danmark og fremme tolerance og åbenhed over for mennesker med psykisk sygdom. Det er således en glæde i år at kunne præsentere Danmarks fore-

dragsholder nr. 1, Chris MacDonald, i Vejle Musikteater. Han vil blandt andet fortælle sin personlige historie med depression, og hvordan vi arbejder med os selv og vores vaner for at opnå et sundere liv. På humoristisk vis leverer Chris MacDonald redskaber til at lave et U-Turn for at optimere vores liv og sundhed.



Foto: Anders Hvild

Program

- 17.45: Dørene åbnes, og deltagerne har mulighed for at besøge foreningernes stande.
- 18.30: Dørene til salen åbnes.
- 18.45: Der bydes velkommen til Sindets Dag v/Tove Birkebæk (OCD-foreningen Vejle) på vegne af hele gruppen bag arrangementet. Desuden velkomst fra EN AF OS-kampagnen v/centerleder af PsykInfo Ulla Lindgren
- 19.00-21.00: Chris MacDonald går på scenen med første del af foredraget "U-Turn: Det er aldrig for sent eller for tidligt at leve sundt". (Pause kl. 19.45-20.00)

Tilmelding: Billetter (60 kr. inkl. gebyr) kan købes fra den 15. august 2014 på <http://vejle-musikteater.billetten.dk/index/eventdetails/eventno/45035>.

Arrangør: Autismeforeningen Trekanten, Bedre Psykiatri Vejle, Depressionsforeningen, LAP, OCD-foreningen Vejle, Støtteforeningen for Café Butikken, IFS Vejle – Idræt for psykisk sårbare, Vejle Kommunes socialpsykiatri, SIND Vejle, PsykInfo Region Syddanmark og Landskampagnen EN AF OS.

30. august og 27. september 2014

SIND klub kl. 10-15 i Husets lokaler, Vesterbrogade 13, Vejle.

Sjælland

Holbæk Sundhedsdag



Foto: Kim Knudsen, SIND

Der var rift om information og materialer fra SIND ved den årlige sundhedsdag i slutningen

af juni, som Holbæk kommune, Region Sjælland og en lang række patientforeninger og interesseorganisationer deltager i. Her omdannes byens hovedgade lørdag formiddag til en sundhedsmesse, hvor borgerne kan shoppe rundt blandt de mange tilbud. SINDs lokalafdeling for Holbæk, Odsherred og Kalundborg melder om stor interesse ved standen blandt de lørdagshandlende i Holbæk centrum. Navnlig rollen som pårørende spurgte mange ind til.

SIND Roskilde-Lejre

9. september kl. 19-21.15

Tema-aften: **Vejen ud af Borderline og misbrug**

Kantinen på Rådhuset, Rådhusbuen 1, 4000 Roskilde

Mød Pia Løvstad Frydensberg, Borderlinenetværket, og Per Nielsen, Kompetencecenter Ringgården.

Efter arrangementet er medlemmer fra SIND og Lænken til rådighed for information. Arrangement er det andet, hvor foreningerne SIND og Lænken samarbejder om at sætte fokus på misbrug og sindslidelser. Arrangementet gennemføres med støtte fra Roskilde Kommunes Sundhedscenter.

Hovedstaden

SIND København

Den Blå Planet – en samtalegruppe

Er du ligesom planeten, vi bor på, sårbar og har brug for hjælp til at få det bedre? Så kan du deltage i en gruppe for unge psykiatribrugere mellem 18 og 36 år. Gruppen er gratis og målrettet borgere i Københavns Kommune. Du behøver ikke at have en diagnose, men er måske psykisk sårbar og har svært ved at klare dit sociale liv. I gruppen finder du et fællesskab med andre unge i samme situation. Gruppen ledes af to psykologer tilknyttet Psykologisk Rådgivning, SIND i København.

Kontakt: Arnfinn og Kathrine på telefon 35 36 09 04 eller arnfinn@sind-kbh.dk.

SIND-Gladsaxe-Gentofte-Lyngby

Læs mere på www.sind-hovedstaden.dk

Recovery-mentor-kursus for psykisk sårbare

Torsdag 4. september kl. 13-16 og efterfølgende 9 torsdage

- Har du lyst til at bruge din erfaring som psykisk sårbar til at hjælpe andre?
 - Har du lyst til at arbejde videre med din egen recovery proces?
 - Vil frivilligt arbejde være noget for dig?
- Kurset er gratis med to moduler over 10 gange fra 4. september kl. 13-16 med temaer i recovery: at komme sig fra en psykisk sygdom – sundhed og sygdom – stressudløsende fak-

torer – velvære og handleplaner – rollen som mentor eller instruktør – etik og værdier – at være rollemodel og bruge sig selv og sin egen historie – netværk og ressourcer.

Læs mere www.gladsaxe.dk/carlshuse og www.sind-hovedstaden.dk.



Foto: Privat

Frivilligindsatsen er et partnerskab mellem SIND-Gladsaxe og det psykosociale område (PSO) i Gladsaxe. Vi forener vores kræfter og erfaringer og inddrager civilsamfundet.

Sted: Carlshuse, Carl Blochs Alle 7, 2860 Søborg

Tilmelding: Projektkoordinator Eva Zeuthen Andersen tlf. 40 12 99 59 eller evzean@gladsaxe.dk.

Et liv med skizofreni – et liv i udvikling
Torsdag 11. september kl. 19.00-21.30



Foto: Privat

Merete Nordentoft, professor og psykiater, står bag OPUS-projektet og har fulgt behandlingen af mange unge med sygdommen skizofreni. Hun fortæller om skizofreniens gåder – årsager, symptomer og om behandling, der støtter den enkelte til at komme sig. Skizofreni kan helbredes.

Boliana Thomsen fortæller om sine erfaringer med at mestre skizofreni og ikke mindst sin lange recovery med pleje af krop og sjæl.

Jens Hjort Andersen og en bruger fortæller om Akuttilbuddet i Lyngby, der yder psykisk førstehjælp til borgere i akut krise og deres pårørende.

Arr.: SIND og Psykinfo

Sted: Stadsbiblioteket i Lyngby, Lyngby Hovedgade 28, 2800 Lyngby.

Tilmelding i perioden 5. aug.-6. september: psykinfo@regionh.dk eller 38 64 13 00.

Sommerarrangement

– kom og mød en masse dejlige mennesker i en hyggelig og afslappet atmosfære

Fredag 12. september kl. 14.00-17.00

Vi mødes ofte omkring alvorlige emner. Nu er det på tide, at vi mødes for at hygge os og lære hinanden lidt bedre at kende. Vi inviterer alle medlemmer og venner af SIND-Gladsaxe-Gentofte-Lyngby til en afslappet eftermiddag med hygge, kaffe/te og kage, sang, leg og underholdning.

Sted: Højgården, Bagsværd Hovedgade 274, 2880 Bagsværd.

Tilmelding inden 1. sep.: Tlf. 26 39 11 40 eller ulla@vincentsen.dk.

Kommunikations og konflikthåndtering

Workshop for pårørende til psykisk sårbare om at undgå at havne i et mønster, der er svært at komme ud af.

Lørdag 13. september kl. 9.00-16.00

Psykiater og antropolog Ulla Vincentsen vil give dig redskaber til at kommunikere på en måde, der nedsætter risikoen for negative konflikter. Med oplæg, erfaringsudveksling og øvelser om: Identifikation af en konflikt – Opbyggende og nedbyggende sprog – Kommunikation fra hjerte og hjerne – Konflikttrekanten – Tavs viden og kropssprog.

Sted: Højgården, Bagsværd Hovedgade 274, 2880 Bagsværd.

Tilmelding inden 8. sep.: Tlf. 26 39 11 40 eller ulla@vincentsen.dk

Pris: 200 kr. incl. frokost.

Betaling: 1551-4930 738.

Pårørende til psykisk sårbare – en samtalegruppe

24. september kl. 19.00-21.30 og efterfølgende 7 onsdage



Foto: Privat

Gruppen med 5-8 deltagere udgør et fortryllet og støttende rum, hvor pårørende til et psykisk sårbart menneske kan udveksle erfaringer og tale om de glæder og udfordringer, der er i dagligdagen. Vi vil tale om emner, der fylder lige nu og om at kunne kommunikere og

håndtere svære følelser eller bede om og modtage hjælp, og hvordan vi kan leve bedre med livets grundvilkår. Gruppen ledes af psykiater og antropolog Ulla Vincentsen.

Sted: Gladsaxe Forebyggelsescenter, Søborg Hovedgade 200, 2860 Søborg.

Tilmelding inden 15. februar til tlf. 26 39 11 40 eller ulla@vincentsen.dk.

Om særligt sensitive mennesker

Torsdag 2. oktober kl. 19.00-21.30

Athina Delskov fortæller om at være særligt sensitiv, om de psykiske udfordringer og hvordan den enkelte kan bearbejde dette som ung eller voksen.

Særligt sensitive eller hypersensitive kan udnytte deres sensitivitet kreativt, mens andre møder store psykiske problemer.

At være særligt sensitiv er ikke en diagnose men et vilkår. Forskning viser, at sensitive profiterer ekstra af en opvækst med forståelse og anerkendelse, og at de får det vanskeligere end andre under en uhensigtsmæssig opvækst, hvilket bl.a. kan føre til lavt selvværd og negative tanker. Men som sensitiv kan man også profitere ekstra af det gode samvær i sin egen voksenalder, af gode venskaber og givende terapier.

Sted: Frivilligcenter Gentofte, Smakkegårdsvej 71, 2820 Gentofte.

Tilmelding senest 20. sep.: 50 45 64 02 eller svendbax@hotmail.com.

SINDETS DAG: Bliver du set og hørt i psykiatrien?

Temamøde om hvordan patientens egne mål og de pårørendes støtte indgår i behandlingsforløbet.

Torsdag 9. oktober kl. 17-20

Hvad psykiatrien, patienten og den pårørende kan gøre for at opnå gensidig forståelse og resonans. Hør også om patienters deltagelse i behandlingskonferencer og hvordan "Udskrivningsguiden" bruges i dialog om det, der er vigtigt for patienten. Løbende mulighed for spørgsmål og debat. Sandwich og besøg på foreningernes stande i pausen.

Arr. Psykiatريفoreningernes Fællesråd og Region Hovedstadens Psykiatri

Tilmelding fra 1. sep. til Psykinfo: psykinfo@regionh.dk eller 38 64 13 00.

Sted: Nationalmuseets Festsal, Ny Vestergade 10, 1200 København V.

Læs mere på www.psykinfo-regionh.dk og www.sind-hovedstaden.dk.

SIND Rødovre

Mandage kl. 19.00
Rødovregaard, Kirkesvinget 1
2610 Rødovre

18. august 2014

Kostalden

Livspoesi V/ Poul Kragelund

Foredraget fokuserer på den folkelige kunst, som vi fx møder den hos billedkunstnere som Henry Heerup og Leif Sylvester – og forfattere som Halfdan Rasmussen og Benny Andersen.

25. august 2014

Kostalden

Dagbogsforfatteren Søren Kirkegaard

V/mag.art. Frantz Leander

Med udgangspunkt i citater fra dagbøgerne fortæller om de væsentligste sider af Kirkegaards liv og forfatterskab.

1. september 2014 Kostalden

Viser og Swing V/ Irlind & Friis

Irlind & Friis synger og spiller viser i specialarrangementer for sang, guitar og klarinet, skrevet af de bedste danske komponister og tekstforfattere.

8. september 2014 Kostalden

Fra Limfjordsdreng til Headhunter V/ Johannes Bredal

Foredraget handler om Johannes Bredals liv og lange erhvervs karriere, bl.a. i Dansk Industri, Dansk Arbejdsgiverforening og i headhunterbranchen.

15. september 2014

Herlev spillefolk

Loen

Det lokale spillemandsorkester, Herlev spillefolk, spiller op til fællessang og en hyggelig aften.

22. september 2014

Sct. Petersborg og den interessante omegn V/ Ruth Christoffersen

Kostalden

Oplevelser på vandring langs Neva-floden, ved vinterpaladset og Eremitagen – nogle af verdens smukkeste paladser – ved Peter-Poul-Katedralen og meget mere.

SIND Frederiksberg

Foredrag:

Børn og unge – er der gået inflation i diagnosestillelse?

16. september kl. 19.30

Sct. Thomas Huset, Rolighedsvej 23A, 1958 Frederiksberg C.

Nogle hævder, at alt for mange børn og unge gives en psykiatrisk diagnose, og der gives for alt meget medicin. Andre hævder, at det er manglende krav og rammer i hjemmet, der gør børn adfærdsvanskelige. Andre igen hævder, at det er faktorer i samfundet, der medfører flere urolige børn. Disse udsagn samt de faktiske realiteter vil vi sætte fokus på ved arrangementet. Psykolog Dorte Damm giver sine bud på:

- 1) Gives medicin for hurtigt i stedet for at sætte ind med pædagogiske virkemidler?
- 2) Skyldes ADHD o.l. biologiske årsager eller dårlig opvækst?
- 3) Gives der for mange diagnoser og for meget medicin?

Tilmelding på mail til: sindfrederiksberg@dbmail.dk eller på telefon 35 34 00 80.

SIND Bornholm

Foredrag: Lyst til livet

Om at komme sig fra psykisk sygdom

17. september 2014 kl. 20.00

Musikhuset, St. Torv 6a, 3700 Rønne

Med standupkomikeren Anders Stjernholm og sangerinden Mathilde Falch på scenen er der garanti for en sjov og festlig aften, men med en alvorlig undertone. Anders Stjernholm laver stand-up over temaet ADHD, som han selv er vokset op med. Publikum får en indføring i en opvækst præget af en psykisk sygdom – selvfølgelig i dag pakket ind i masser af jokes og punchlines.

Mathilde Falch leverer et kombineret indslag med både sang og snak. Hun vil fortælle om sine indlæggelser på den lukkede afdeling og en opvækst med spiseforstyrrelser og psykiske problemer – og vil krydre det hele med sine sange.

Billetsalg i Kulturbutikken, St. Torv 6a, 3700 Rønne, www.muzikhuset.dk

samt ved indgangen + via tlf. 51 19 64 44. Kr. 85,- forsalg. Kr. 100,- dørsalg.

Arrangører: Psykiatrisk Center, Bornholm – Center for Psykiatri & Handicap, BRK og SIND Bornholm.

Støttet af Bornholms Kulturuge.



SIND Vestjylland

Ny ide godt modtaget



Opmærksomme miner prægede fem fremødte lokalpolitikere – bl.a. borgmester i Holstebro Kommune H.C. Østerby – og 35 andre tilhørere, da SIND Vestjylland ved et velbesøgt foredrag i juni præsenterede en ny ide: SIND IT-Camp.

Jeanette Juul Quade, SIND Vestjyllands formand, fortalte her sin personlige hi-

storie om, hvor svært det kan være at komme tilbage på arbejdsmarkedet efter stress. Oveni kunne politikerne og de øvrige interesserede høre om de positive erfaringer, som fem borgere og en IT-underviser har gjort sig på samværs- og aktivitetstilbudet Kafferisteriet. Teamet har udover IT-undervisning beskæftiget sig med realisering af ideer.

Fx planlægning og gennemførelse af ture til København og af foredraget på Jobcenteret, der i øvrigt skabte indtægter, der kan bidrage til at finansiere de næ-

ste aktiviteter. Undervejs gennem aktiviteterne har de psykisk sårbare deltagere overvundet frygt og modstand og mærket glæden ved at få ting til at ske.

Målet er nu, at flere får samme positive oplevelse. Teamet vil samle økonomi og samarbejdspartnere til at realisere ideen om SIND IT-Camp, hvor medlemmer af SIND fra hele landet kan kombinere ferieophold med undervisning i hverdagsbrug af computere.

Vil du høre mere om projektet, så kontakt Jeanette Juul Quade på mail: jjq@lillysminde.dk.



SIND Gladsaxe

Har du lyst til at gøre en forskel som frivillig?

Har du overskud, erfaring og engagement?

Som frivillig kan du bruge dine ressourcer og erfaringer til at give et helt unikt bidrag til et andet menneske. Du kan investere i dine egne kompetencer, få ny viden og erfaring og lære nye mennesker at kende.

Måske har du selv eller en af dine nærmeste kæmpet med psykisk sårbarhed og har en værdifuld erfaring, som du kan bidrage med til glæde for at andet menneske.

Mange psykisk sårbare kæmper med ensomhed og ufrivillig isolation og vil gerne opbygge relationer og netværk udenfor kommunens tilbud. Her kan du gøre en afgørende forskel for at andet menneske.

Som frivillig kan du indgå i:

- Besøgsvenordning
 - Følgeskab og samvær
 - Kurser, foredrag og sociale arrangementer
 - At understøtte borgerens selvbestemmelse og inspirere til håb
 - At skabe større åbenhed for mennesker med psykisk sårbarhed
- Du kan indgå i kursusforløb og netværk omkring arbejdet som frivillig – med kursusbeviser. Er der udfordringer i arbejdet som frivillig, som du har brug for at vende med en anden, får du supervision.

Vil du være med, så kontakt projektkoordinator Eva Zeuthen Andersen:

Tlf. 40 12 99 59, mail: evzean@gladsaxe.dk, Carlshuse, Carls Blochs Allé 7, 2860 Søborg.

Læs mere på www.gladsaxe.dk/carlshuse.

Frivilligindsatsen er et partnerskab mellem SIND og det psykosociale område (PSO) i Gladsaxe.

Vi forener vores kræfter og erfaringer med stærk inddragelse af civilsamfundet.

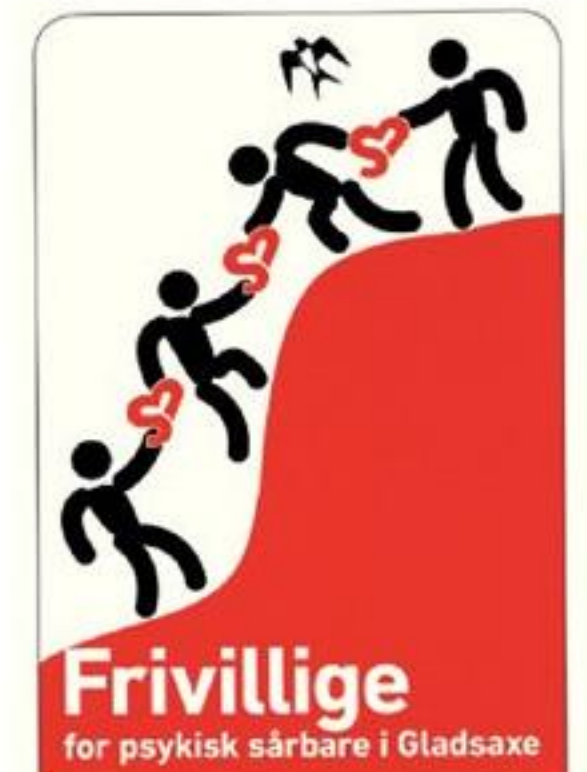
Vil du gerne møde en frivillig, der vil være din besøgsven?

Drømmer du om hyggeligt samvær i stedet for at være alene og føle dig ensom? Måske tage på cafe, gå i biografen eller til sport sammen – og møde andre og lære noget nyt? Det er muligt, hvis du kontakter frivilligindsatsen i Gladsaxe.

Recovery-mentor-kursus for psykisk sårbare

- Har du lyst til at bruge din erfaring som psykisk sårbar til at hjælpe andre?
- Har du lyst til at arbejde videre med din egen recoveryproces?
- Vil frivilligt arbejde være noget for dig?

Så deltag i vores recovery-mentor-kursus fra 4. september kl. 13-16. Det er gratis. Kurset er i to moduler over 10 gange med temaer i recovery: at komme sig fra en psykisk sygdom – sundhed og sygdom – stressudløsende faktorer – velvære og handleplaner – rollen som mentor eller instruktør – etik og værdier – at være rollemodel og bruge sig selv og sin egen historie – netværk og ressourcer.



Cirkus Benneweis i parken



For 9. år i træk besøgte Cirkus Benneweis i juni parken på Psykiatrisk Hospital i Risskov. Ca. 400 personer var forsamlet under de høje træer på græsplænen bag den gamle hovedbygning.

Publikum morede sig kosteligt over klovnen Don Christian. Anelya Rossel, som optræder med skøre fritter, havde i dagens anledning taget sine katte med, til stor glæde for de yngste tilskuere. Sprechstallmeister Judy Glosted førte os alle gennem et underholdende program.

TAK til Cirkus Benneweis



Foto: SIND



REGIONSFORMAND:

Jens Ibsen
2327 0034
ibsenjens@gmail.com

Regionen organiserer desuden kommunerne Brønderslev, Jammerbugt, Rebild og Vesthimmerland

Frederikshavn

Birte Pedersen
2114 9681
birtepedersen@yahoo.dk

Hjørring

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

Aalborg

Jens Ibsen
2327 0034
ibsenjens@gmail.com

Mariagerford

Birthe Jørgensen
2982 3526
birthe_47@yahoo.dk

Thy

Grete Amby
97981685/24603542
ambynors@mvp.net

Morsø

Solveig Jensen
6047 8207
solveig123@live.dk



REGIONSFORMAND:

Tove Tolstrup
86174780/20788875
tove@tolstrup.org

Vestjylland (Kommunerne Lemvig, Holstebro, Struer, Ringkøbing-Skjern, Ikast-Brande og Herning)

Jeanette Juul Quaade
5051 7224
jjq@lillysminde.dk

Viborg

Orla Annexgård
8662 6457
familien.annexgaard@mail.dk

Skive

Birgitte Larsen
2822 6885
birgitte.mfl@gmail.com

Silkeborg-Skanderborg

Susan Steen
8681 0434
susan.steen43@gmail.com

Randers

Trine Juel
2072 3966
trine.juel@elromail.dk

Østjylland

Tove Tolstrup
86174780/20788875
tove@tolstrup.org

Horsens-Hedensted

Andreas Kilden
2757 4671
andreas@sind.dk



REGIONSFORMAND:

Karen Thomsen
2444 7863
karen.v.thomsen@gmail.com

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

Karen Thomsen
2444 7863
karen.v.thomsen@gmail.com

Sønderborg

Lars Chr. Andersen
74442935/20777320
lcand@mail.dk

Aabenraa

Carl-Erik Brodersen
6133 7479
ceb@bbsyd.dk

Tønder

Anne Hvidberg Jørgensen
74720826/24612009
annehvidberg@mail.dk

Haderslev

Poul Erik Hildestad
3059 0791
hallenhilde@gmail.com

Kolding

Lisbeth Bennedsen
3162 4209
lisbeth@bennedsen.dk

Fredericia

Bjørn Medom
2684 4703
medom@medom.dk

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

Niels Vogensen
3042 7136
formand.sind.sydvest@gmail.com

Billund

Else Nissen
2266 0009
else.nissen@hotmail.com

Vejle

Flemming Leer Jakobsen
2018 8264
flemming.leer@sindvejle.dk



REGIONSFORMAND:

Mogens Nielsen
55444240/22573785
bimoni@mail.dk

Regionen organiserer desuden kommunerne Slagelse og Fakse

Næstved

Jørgen Risager
5572 8918
risrasch@stofanet.dk

Storstrøm

Allan Claumarch
2573 1217
aclaumarch@c.dk

Holbæk-Ods herred-Kalundborg

Ingelise Svendsen
59912805/22998956
issv42@gmail.com

Ringsted-Sorø

Kristian Sørensen
2095 4589
krisen@privat.dk

Roskilde-Lejre

Leni Grundtvig Nielsen
4636 7651
lenigrund@webspeed.dk

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

Kirsten Hansen
2236 9816
kirsten.hansen@beskedboks.dk

SINDS UDVALGSFORMÆND

BRUGERUDVALGET

Andreas Kilden
27 57 46 71
andreas@sind.dk

PÅRØRENDEUDVALGET

Inge Okkerholm
59 93 15 84
ingeok57@hotmail.com

PR-UDVALGET

Ingelise Svendsen
59 91 28 05
issv42@gmail.com

SIND-FOREDRAGSHOLDERE

SINDs sekretariat
35 24 07 50
landsforeningen@SIND.dk

AKTIVITETS- OG KURSUSUDVALGET

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

SIND-NETTETS KOORDINATORER

Vil du være frivillig besøgsven eller have besøg af en? SIND-nettet findes i disse kommuner:

ALBERTSLUND-BALLERUP-LYNGBY

Julie B. Andersen
53 60 22 00
sindnettet@gmail.com

RØDOVRE

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

SVENDBORG-LANGELAND

Bente Rasmussen
61 26 05 68
skaaruporevin@c.dk

SKANDERBORG-SILKEBORG

Lise Wendelin Lauridsen
53 37 20 32
Wendelin.Lauridsen@me.com

AALBORG

Kirsten Midtgaard
50 50 45 09
km@sind.dk

FREDERIKSHAVN

Jette Christensen
30 11 33 41
cjattedk@hotmail.com

ODENSE

Hanne Madsen
27 49 86 58
hbm1954@hotmail.com

AARHUS

Gitte Troelsen
21 73 04 73
sindnetaarhus@sind.dk

**REGIONSFORMAND:**

Kirsten E. Hove
2326 0310
kehove@gmail.com

København (Kommunerne København, Dragør og Tårnby)

Arnfinn Thorsteinsson
35360904/28354381
arnfinn@sind-kbh.dk

Frederiksberg

Jesper Steen Andersen
2515 8862
sindfrederiksberg@dbmail.dk

Vestegnen (Kommunerne Ishøj, Vallensbæk, Hvidovre, Brøndby, Høje Tåstrup, Albertslund og Glostrup)

Helle Nees
5356 4104
helle.nees@klogesen.dk

Rødovre

Kirsten Falster
3641 4904
kirsten.falster@mail.dk

Frederikssund-Egedal

Thomas Wester
4731 4030
thulwes@live.dk

Ballerup-Furesø-Herlev

Randi Kristensen
2672 3102
randi.kristensen@gmail.com

Gladsaxe-Lyngby-Gentofte

Svend Balle
5045 6402
svendbax@hotmail.com

Hillerød-Allerød

Hans Jultved
2441 2306
huset@sind.dk

Fredensborg-Hørsholm

Esbjørn Molander
4914 7079
emol@pc.dk

Rudersdal

Merete Elleboe
3060 0530
merete.elleboe@gmail.com

Helsingør

Anne-Lise Bernitt
4921 8822
sind@frivilligcenter-helsingor.dk

Gribskov

Inger Hansen
4830 0489
inger.hansen@youmail.dk

Halsnæs

Anita Schnieber
6170 3046
anitaschnieber@yahoo.dk

Bornholm

Lars Christensen
5026 1906
larboch@paradis.dk

**FORMAND:**

Torben Hansen
2015 4663
torben@sindungdom.dk

SINDS RÅDGIVNINGER

Rådgivning? Ring 70 23 27 50

60 timer om ugen kan du ringe gratis til SINDs landsdækkende telefonrådgivning. Åbningstiden er kl. 11-22 på hverdage og kl. 17-22 søndag. En lang række byer har desuden lokale rådgivninger, du kan besøge:

SINDs PÅRØRENDERÅDGIVNING

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

PÅRØRENDERÅDGIVNING AARHUS**Åben rådgivning Risskov**

Skovagervej 2, indgang 76,
8240 Risskov
Mandag-torsdag 13-17, fredag efter aftale.

Juridisk rådgivning

Efter aftale.

Viborg/Skive

Åben rådgivning mandag 14-16.
Tlf. 50 31 90 25.

Silkeborg

Kun efter aftale på 86 12 48 22.

Odder

Åben rådgivning for pårørende og brugere 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 Lokalforening

Anonym rådgivning efter aftale på tlf. 86 40 54 89 el. mail: trine.juel@elromail.dk
Rådgivningen foregår mandage mellem kl. 16-18 i Randers Sundhedscenter, Thors Bakke, Biografgade 3, 8900 Randers C.

Se evt. www.sindiranders.dk

TELEFONRÅDGIVNING ODENSE

Alle dage undtagen lørdag 18-22
66 12 39 90

PSYKOLOGISK RÅDGIVNING SIND KØBENHAVN

Gratis psykologisk rådgivning, samtaler og pårørendegrupper.
Åben for personlig og telefonisk henvendelse 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 afhængighed 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 14-17
Telefonsvarer udenfor åbningstiderne
48 26 78 88 eller raadhillerod@sind.dk

PSYKOLOGISK RÅDGIVNING**FREDERIKSBERG**

Onsdag 17-18
23 49 02 01

PSYKOLOGISK RÅDGIVNING**HJØRRING LOKALFORENING**

Gratis anonym rådgivning Østergade 9, Hjørring. Hver torsdag kl. 16-18.
Tlf. 23 83 11 84.
Rådgivningen har også tilknyttet en præst, der kan træffes på tlf. 98 96 03 98. For aftale om bisiddere og besøgsvenner ring til 29 26 20 53, 23 83 11 84 eller 98 98 62 42, Erik Christoffersen.

HAR DU BRUG FOR EN SIND-BISIDDER?

SIND har uddannet en række frivillige bisiddere, som kan hjælpe. Kontakt SINDs regionsformand eller sekretariat på telefon 35 24 07 50, hvis du har brug for en bisidder. Vil du selv være bisidder, så kontakt formanden for SIND i dit lokalområde. Læs mere på www.sind.dk/sind-bisiddere

**Støt SIND**

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

Ned i tempo med SIND

SIND Haderslevs medlemmer har i årevis haft muligheden for at leje sig til en uges ferieidyl. SIND-klubben har nemlig en campingvogn stående, som de har stor succes med at udleje til medlemmerne for et beskedent beløb

AF FREDERIK CEDERSKJOLD

Hvis sønderjyske medlemmer af SIND har behov for at komme godt og grundigt ned i tempo, ligger der et sted lige ved Haderslev, hvor de kan mærke pulsen falde og nyde en god gang eftermiddagskaffe i solen. Nærmere bestemt er det på campingpladsen Gammelbro Camping. For netop her har SINDs lokalafdeling i Haderslev fundet en rigtig god løsning for de lokale medlemmer, der har lyst til at komme en uge væk fra den travle hverdag. Her har SIND nemlig placeret en campingvogn, som de udlejer til SINDs medlemmer.

Da afdelingen kort tid efter årtusindeskiftet arvede penge fra et tidligere medlem, skulle de finde på noget godt at bruge pengene til. Pengene var beregnet til at skulle gå til sindslidende, så afdelingen fik den gode idé, at nogle af pengene skulle gå til en campingvogn. Og lige siden har den stået til rådighed for SIND Haderslevs medlemmer, der kan leje sig ind for et beskedent beløb.

“Det tilbud har rigtig mange gjort brug af,” fortæller Kirsten Jørgensen, der er kasserer i SIND Haderslev. Hun oplyser, at medlemmerne i år allerede har lejet sig ind i campingvognen fra uge 15 til uge 42. Efterårsferien er den sidste uge, den er lejet ud, for der er det efterhånden på tide, at der bliver lukket ned og pakket sammen til vinteren.

“Vores medlemmer er simpelthen så glade for at være nede i campingvognen. Vi betaler for at have den stående på pladsen året rundt, og så kan medlemmerne ellers bare kontakte os og leje sig ind i en ledig periode,” siger Kirsten Jørgensen.

Rift om pladsen

Hvis man vil have fat i campingvognen næste år, skal man være tidligt på den. For nogle medlemmer har det med at være særdeles hurtige, når feriens destination skal sikres.



Foto: Poul Erik Hildestad, SIND Haderslev

“Man må ringe fra 1. januar og aftale, hvornår man vil leje campingvognen. Og i år ringede den første klokke kvart over ni nytårsdag for at få nogle af de gode uger i skolernes



Foto: Poul Erik Hildestad, SIND Haderslev

sommerferie. Så man skal være vaks, hvis man vil leje campingvognen i nogle bestemte uger. Hvis man vil vide sig sikker, skal man i hvert fald ikke holde en alt for lang nytårsfest,” siger Kirsten Jørgensen.

Afskærmet

Campingvognen havde et sommerfortelt i flere år, men det skulle pakkes ned hvert år. Det var for stort et arbejde at få pakket ned og sat op igen om foråret. Derfor har man købt et stort vinterfortelt, så man nu har et fortelt, der står året rundt nede på campingpladsen.

Poul Erik Hildestad, der er formand for SIND Haderslev, siger, at det kræver nogle kræfter fra SINDs frivillige at vedligeholde sådan en campingvogn, så den er klar til brug, når den i foråret bliver åbnet op for SINDs medlemmer. Han fortæller også, at han selv har gjort brug af campingvognen, og at det er en god oplevelse hver gang.

“Man kan være en del af livet på pladsen, hvis man vil det. Men man kan også sidde helt afskærmet fra omverdenen. Campingvognen står et godt sted i et hjørne i lidt læ. Det er rigtig dejligt og ugeneret, og der hører en lille have med hæk til campingvognen. Derudover skal man bare gå i fem minutter for at være nede ved vandet,” siger Poul Erik Hildestad.