



SINDbladet

Nr. 4 | August 2015 | SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed



Mange opsøgte SIND

SIND 2012-2015: Vækst og indflydelse

Tabumonster | Sommerhøjskole | Hvem er hvem i SIND?
Løb med SIND | Sebastian Dorset

Nyt Folketing, ny regering – nye udfordringer



Foto: Niels Åge Skovbo

Valget er overstået, og en ny regering er en realitet. For SIND betyder valget, at vi får travlt

AF KNUD KRISTENSEN, LANDSFORMAND

SIND er en partipolitisk uafhængig interesseorganisation. Vores medlemmer er formentlig politisk orienteret nogenlunde som resten af befolkningen. Derfor er der nogle af vores medlemmer, der jubler over valgets resultat, og der er andre, der græder.

Nu er stemmerne talt op. Mandaterne er fordelt, og efter de obligatoriske dronningerunder, er der dannet en regering. Desuden har Folketingets (og oppositionens) største parti Socialdemokraterne fået ny formand.

Valget betyder store udskiftninger på 'holdet' af de folketingsmedlemmer og ministre, som vi i SIND samarbejder med.

Vi har måttet sige farvel til flere af de psykiatriordførere, som vi har haft et godt og tæt samarbejde med. De opnåede ikke genvalg. Andre opnåede genvalg, men i skrivende stund ved vi ikke, om de fortsætter som deres partiers psykiatriordførere.

Vi ved heller ikke, hvem der får sæde i de af folketingets udvalg, vi traditionelt samarbejder med (især Sundhedsudvalget, Socialudvalget og Beskæftigelsesudvalget).

På regeringsniveau ved vi nu, at Sophie Løhde (V) overtager ansvaret for den sundhedsmæssige indsats for mennesker med psykiske lidelser, Karen Ellemann (V) overtager ansvaret for den sociale indsats, og Jørn Neergaard Larsen (V) overtager ansvaret for den

beskæftigelsesmæssige indsats – herunder overførselsindkomsterne.

Sophie Løhde kender vi fra hendes tid som psykiatriordfører, og senest som sundhedsordfører.

Karen Ellemann kender vi især fra hendes tid som socialminister.

Jørn Neergaard Larsen kender vi fra hans job som direktør i Dansk Arbejdsgiverforening. Her præsenterede han så sent som i april 2015 DA's forslag om at reducere overførselsindkomsterne (herunder førtidspensionen med 4.000 kr. om måneden) og kravet om, at alle landets mere end 200.000 førtidspensionister skal revideres for at se, om deres arbejdsevne i dag er højere, end da de fik tilkendt pension.

Regeringsgrundlaget er offentliggjort, og det indeholder ikke de store løfter til os. Det handler primært om andre ting som fx økonomi, udlændinge/indvandring og tryghed.

Heldigvis indeholder regeringsgrundlaget heller intet om massakre på overførselsindkomster og førtidspensionister.

Regeringsgrundlaget taler om at prioritere retten til hurtig behandling, og det skal gælde både for mennesker med fysisk sygdom og mennesker med psykisk sygdom. Der tales også om ekstra penge til sundhed – desværre ser det ud til, at der igen primært tænkes på kræftbehandlingen.

I sin tale til Socialdemokraternes kongres fremhævede Mette Frederiksen den nu afgåede regerings indsats for at forbedre indsatsen for mennesker med psykiske lidelser. Hun talte også om lighed og social retfærdighed.

Såvel regeringens som socialdemokraternes "regeringsgrundlag" giver anledning til optimisme; men også til bekymring – især på grund af det, der ikke står.

Når folketingsgrupperne får konstitueret sig, og folketingets udvalg er nedsat, vil vi i SIND trække i arbejdstøjet. Vi vil forsøge at få møder med alle relevante spillere på Christiansborg i løbet af efteråret.

Her vil vi igen markere vores synspunkter og ønsker.

Vi vil også tage kontakt til "vores" ministre, så vi er sikre på, at de er klar over vores eksistens – og kender vores synspunkter.

Det er mit håb – og min forventning – at vi også fremadrettet vil møde folkevalgte, der sætter pris på dialogen med os.

SIND er en kritisk samarbejdspartner. Vi sætter fokus på de ting, der ikke fungerer, men vi gør det på en konstruktiv måde, og vi stiller vores erfaringer til rådighed for beslutningstagerne på Christiansborg.

Først vil jeg dog nyde sommeren med afslapning og samvær med familien.

God sommer til alle i SIND!



SINDbladet
44. årgang
ISSN 1603-7057

Udgiver
SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed
Blekinge Boulevard 2,
2630 Taastrup
Tlf.: 3524 0750 Fax: 3536 1136
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: Malene Jensen, Emilie Staunstrup Henriksen og Mie K. Bertelsen.

Indhold fra SINDbladet må gerne citeres med kildeangivelse, jf. oplysningslovens bestemmelser om citatret. Bladet påtager sig intet ansvar for indsendt materiale.

Udgivelsesplan
SINDbladet udkommer i alle lige måneder (februar, april, juni, august, oktober og december). Indleveringsfrist for alt stof og annoncer er den 2. i måneden forud for udgivelsesmåneden.

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

Forsidefoto
SIND

Layout: SIND/bia

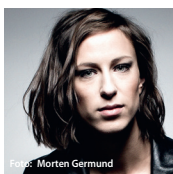
SINDs ambassadører



Poul Nystrup Rasmussen



Diana Benneweis



Mathilde Falch

Materiale til bladet

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

Vi 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 SINDbladet.
Firmaer, institutioner m.v.: kr. 800

Tryk
KLS Grafisk Hus A/S

Oplag
10.000.

Girokonto
540-3944

SINDs pressetalsmand
Landsformand Knud Kristensen,
8617 6398/kk@sind.dk

Protektor

Hendes Kongelige Højhed Kronprinsesse Mary er protektor for Landsforeningen SIND.



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





I DETTE NUMMER

- /04 SIND i medierne**
Redaktionen sammenfatter hver anden måned, hvor, hvorfor og hvor ofte Landsforeningen SIND omtales i medierne. Juni og juli bød på mange artikler, hvor SIND blev citeret.
- /06 SINDs Sommerhøjskole**
SINDs Sommerhøjskole bød i slutningen af juni igen i år på hygge, oplevelser og eftertanke på Brenderup Højskole på Fyn. 60 deltagere nød en ferie med fx foredrag, zumba, kreative værksteder, udflugter og meget mere.
- /07 Mange opsøgte SIND på Folkemødet**
Hos SIND er smilene store efter dette års Folkemøde. Rigtig mange besøgte SINDs 27 kvm. store telt. Her kom både beslutningstagere, der ville drøfte projekter, principper og politik, og rigtig mange mennesker, der havde en personlig interesse i SIND eller ville dele en personlig historie. Hundredevis af brochurer – fx om livet med en sindslidelse – og SINDblade blev taget med fra teltet.
- /10 Psykiatritopmøde 2015: Lighed for psykisk sårbare**
Den 3. oktober bliver Psykiatritopmødet holdt for syvende år i træk på Frederiksberg. Mødet byder på debat, indsigt og underholdning. Vil du også med?
- /11 Tema: SIND 2012-2015 – Hovedbestyrelsens beretning**
Ved SINDs landsmøde den 26.-27. september vil deltagerne bl.a. gøre status over en af de mest begivenhedsrige perioder i landsforeningens historie. Landsmødeperioden har internt været præget af arbejdet med at få SINDs nye struktur på plads. Samtidig har perioden budt på udskiftninger i og udflytning af sekretariatet. Udadt har SIND i høj grad formået at præge den offentlige debat og udviklingen i indsatsen for mennesker med psykiske lidelser. Bl.a. har arbejdet i regeringens psykiatriråd fyldt meget.
- /17 Hvem er hvem i SIND?**
Mange kontakter hver dag SINDs sekretariat i Taastrup via hovednummeret

3524 0750 eller landsforeningen@sind.dk. Du kan også kontakte SINDs ledelse eller sekretariat direkte. På side 17-20 kan du se, hvem der er hvem i SINDs Daglige Ledelse (DL), SINDs sekretariat, SIND Ungdom og Den landsdækkende Telefonrådgivning (DLT).

/21 Hovedbestyrelsens beretning (fortsat)

/27 Hvem skal have SINDs Brugerpris og SINDs Samfundspris?

Kender du en, der fortjener et skulderklap? Enten en, der er aktiv i SIND, eller en, der gennem sit arbejde i offentligheden har gjort en særlig indsats. Så vil SIND gerne høre fra dig inden den 15. august.

/27 Vil du være gæst på SINDs landsmøde?

Hvis du er medlem af SIND, kan du deltage som gæst i landsmødet 26.-27. september i Kolding. Gæsterne, som selv skal betale transport og ophold, har taleret på landsmødet, men ikke stemmeret. Sidste tilmeldingsfrist er 15. august.

/30 Vil du løbe med?

SIND stiller i år med hold i tre motionsløb: DHL-stafetten i Aarhus og København den 19. og 16. august samt Sankt Hans løbene den 1. september i Roskilde. Vil du løbe med?

/36 At være introvert er ikke en forhindring

Er man som person introvert eller indadvendt, prøver man ofte at undgå kontakt med sine omgivelser og andre mennesker. Som stand-up komiker skal man blotte sig og turde stå frem og være midtpunkt. Det lyder umiddelbart barm som to modstridende ting, men for stand-up komiker Sebastian Dorset er det præcis sådan, hans liv er skruet sammen. Den 45-årige komiker betegner sig selv som introvert, men samtidig har han valgt en karriere, hvor han ofte befinder sig foran et forventningsfuldt publikum og skal være særdeles ekstrovert.

FASTE RUBRIKKER

- /02 Leder**
- /02 Kolofon**
- /08 SIND Ungdom**
- /20 Støt SIND**
- /28 Bøger**
- /31 "Butik"**
- /31 Lokalt**
- /34 Regions- og lokalformænd**
- /34 SIND-nettets koordinatore**
- /34 SINDs udvalgsformænd**
- /35 SINDs rådgivninger**

SIND i medierne:

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

Samlet set har sommeren mediemæssigt været rolig efter, valgkampen var overstået. Relativt få sager var fremme i medierne, og SIND blev citeret i de væsentligste. På disse to sider er nogle af eksemplerne, men slet ikke alle.

En af sommerens mest læste historier på SINDs side på Facebook handlede den 25. juni om sommerferie: SIND efterlyste på vegne af TV 2 Nyhederne patienter eller pårørende, der havde oplevet, at hospitaler udskrifer for tidligt, fordi personalet tager på sommerferie. Trods blot 17 "synes godt om"-klik viser statistikkerne, der kan trækkes ud af Facebook, at mange tusinde læste historien. Andre blev også opmærksomme på problemet. Få dage senere zoomede først Helsingør Dagblad og senere BT ind på samme emne. BTs historie blev den 30. juni en af dagens mest citerede historier i radioen og på nettet.

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

/hhj



Ritzau: Kortere ventelister er ingen garanti for hurtig behandling

(7. juni) Trods løfter til psykisk syge om en hurtig diagnose og behandling gælder garantiene kun på papiret. For de faldende ventelister er langt fra virkeligheden. Sådan lyder det fra både psykisk syge, pårørende og professionelle inden for psykiatrien. I foreningerne for psykisk syge patienter og deres pårørende genkendes beskrivelsen af, at de faldende ven-

tetider ikke er ensbetydende med overholdte garantier.

"Man får jo sjældent en diagnose på den første samtale, så derfor er det forkert, at patienter slettes fra ventelisten, bare fordi de har været indkaldt en enkelt gang," lyder det fra Knud Kristensen, der er landsformand for SIND.

Ventetiden på den første kontakt med psykiatrien er faldet drastisk til under en måned, og dermed er udredningsretten på 30 dage, der træder i kraft 1. september 2015, på papiret allerede opfyldt.

/mkb



DR P4 Fyn: Sindslidende tester senge og apps for psykiatrien

(8. juni) I Region Syddanmark tester sindslidende og pårørende både fysiske og digitale løsninger på det psykiatriske område. Initiativet hedder 'Hverdagstesterne' og er det første af sin slags i Danmark. Målet er, at få brugere over hele landet inddraget i udviklingen af nyt udstyr til psykiatrien.

Landsformanden for SIND glæder sig over samarbejdet og erfaringerne med projektet fra Region Syddanmark.

"Vi har længe arbejdet for, at man skal inddrage brugerne, når man udvikler nye ting i psykiatrien. Det er jo dem, der skal bruge tingene, som kan vurdere, om det overhovedet dur," siger Knud Kristensen.

Indtil videre har 'Hverdagstesterne' været med til at udvikle lysforhold på psykiatriske afdelinger, hjælpe-apps og en ny seng til sindslidende.

/mkb

DR P4 Fyn: Bekymring efter knivdrab: Psykisk syge bliver hængt ud

(25. juni) I Odense erkender en mand at have dræbt en kvinde. Manden forklarede under grundlovsforhøret, at han led af paranoid psykose. Og hver gang psykisk syge er involveret i en forbrydelse, bliver alle sindslidende ramt.

"Forfærdelige sager som den her er med til at puste til fordommen om, at psykisk syge er farlige. Heldigvis er det langt fra tilfældet med alle, siger landsformand Knud Kristensen. Han forklarer, at myndighederne skal blive bedre til at registrere advarselstegnene, så de kan reagere.

"Vi skal holde øje med, når alvorligt psykisk syge pludselig ændrer adfærd, så vi kan give dem hjælp," siger formanden.

/mkb

Book en SIND-foredragsholder

Mangler din arbejdsplads, uddannelsesinstitution eller forening et godt oplæg til debat?

SINDs foredragsaktiviteter er styrket med flere og mere erfarne foredragsholdere. Foreløbig kan du vælge mellem 11 foredragsholdere, der kan bookes direkte via hjemmesiden.

Emnerne og erfaringerne som foredragsholderne kan fortælle om, spænder vidt. Fx et liv som bruger af socialpsykiatrien, vejen ud af en borderline-diagnose eller en opvækst i skyggen af en psykisk syg bror.

Læs mere på www.sind.dk/foredrag

Metroexpress: Her er det Danmark vi vil have

(19. juni) Efter valgresultatet spurgte Metroexpress 32 organisationer og foreninger, hvad den vigtigste politiske opgave bliver for den nye regering. SINDs landsformand Knud Kristensen havde følgende kommentar:

“Jeg vil opfordre regeringen til at leve op til løfterne om ligestilling af psykiske og fysiske sygdomme. Det betyder, at der årligt skal tilføres psykiatrien mindst 1,5 milliarder kr. Reel ligestilling vil også betyde, at psykiatrien skal have sine penge via finansloven og ikke via satspuljen. De ekstra penge skal bl.a. bruges til at sikre en bedre kvalitet i indsatsen, mindre tvang og reduktion af overdødelighed.”

/mkb

Jyllands-Posten: Garantien for hurtig hjælp lader de svageste psykisk syge i stikken

(7. juni) Det øgede fokus på at få psykisk syge hurtigt ind i systemet til en første samtale trækker personalet væk fra de patienter, der er indlagt på en psykiatrisk afdeling. Mange patienter oplever ligeledes, at de efter den første samtale først får den næste samtale mange måneder senere.

“Det er jo helt hen i vejret, at man sletter patienten fra ventelisten efter den første samtale. Langt de færreste er jo udredt eller færdigbehandlet efter første kontakt,” siger Knud Kristensen, landsformand for SIND. Derfor mener han også, at man skal undersøge antallet af genindlæggelser.

“Vi hører, at meget syge patienter, der er indlagt på en psykiatrisk afdeling, udskrives hurtigere, fordi man skal bruge personalet andre steder i systemet,” forklarer han.

/mkb

Politiko.dk: Flertal åbner for gratis psykologhjælp til unge

(3. juni) I løbet af valgkampen erklærede et flertal i det daværende folketing sig parat til at finde penge til at tilbyde unge gratis psykologhjælp efter valget. Antallet af unge mennesker med psykiske problemer stiger nemlig kraftigt. SINDs landsformand Knud Kristensen mener, at brugerbetaling afholder mange unge fra at

søge hjælp. Derfor burde det være helt gratis for de unge mennesker at få hjælp. Han mener, det vil være en god investering, som vil spare samfundet penge i det lange løb.

“Jo tidligere vi sætter ind, jo større er chancen for, at nogle unge helt slipper for at blive så syge, at de skal i behandling i psykiatrien,

som jo er endnu dyrere og meget tungere for den enkelte,” siger Knud Kristensen.

I dag er mindstebetalingen for at gå til psykolog på 350 kr. i timen.

/mkb

Fyns Amts Avis: Teknologisk hjælp til psykisk syge

(4. juni) En ny smartphone-app, som skal hjælpe personer, der lider af borderline personlighedsforstyrrelse, er under udvikling i Svendborg. SINDs landsformand Knud Kristensen hilser projektet velkommen, men mener, det er vigtigt at inddrage patienterne i udviklingen.

“De bedste til at vurdere app'en er dem, som selv bruger den. Man kan udtænke en god plan for, hvordan den skal fungere, men de vigtigste er dem, som skal bruge den i praksis,” siger han.

Men fungerer app'en, så kan den være en stor hjælp for både behandlere og patienter.

“En app kan aldrig erstatte den menneskelige kontakt, men en god app kan være bedre til at vurdere, hvordan man har det, end man selv er,” siger Knud Kristensen.

/mkb

Radio24syv: Psykiatriske patienters rettigheder krænkes

(2. juni) Folketingets ombudsmand har slået fast, at patientens rettigheder efter psykiatriloven i visse tilfælde overtrædes, når patienten ligger fastspændt. Mindst tre gange i døgnet har en patient krav på lægetilsyn for at sikre, at fikseringen ikke varer længere tid end nødvendigt. Dog sker det ikke altid. Derfor påpeger SINDs landsformand Knud Kristensen, at loven skal overholdes, så patientens rettigheder ikke krænkes. Han mener desuden, at der skal gøres en indsats for at nedbringe tvang i psykiatrien.

/mkb

Danske Kommuner: Pårørende er værdifulde men sårbare

(28. maj) Pårørende, som ikke er godt nok forberedte, kan risikere at forværre sygdommen. Omvendt kan en velforberedt pårørende lette patientforløbet. Derfor bør kommunerne klæde de pårørende på, så de både kan lette sygdomsforløbet og samtidig ikke selv risikerer at blive sygemeldt.

“De pårørende mødes ofte med berøringsangst, når de kommer med deres syge. Systemet har det med at sige: ‘vi tager os af de syge, så må andre tage sig af de pårørende.’ Jeg vil mene, at det er en del af behandlingen af den syge, at den også klæder de pårørende på. Der skal en holdningsændring til, og man skal gøre behandlerne opmærksomme på, at det gavner forløbet,” siger Knud Kristensen, landsformand for SIND.

/mkb

BT: Psykisk syge sendes hjem i sommerferien

(30. juni) Når personalet tager på ferie, risikerer psykisk syge patienter at blive udskrevet. Det fortalte BT i en fremtrædende artikel, der bl.a. var baseret på kritik fra en patient, indlagt i Helsingør. Her frygtede patienter ifølge Helsingør Dagblad at blive udskrevet grundet ferie. Oveni var det besluttet at slå to af tre afdelinger sammen i forbindelse med sommerferien. BT fulgte op og påpegede, at Region Hovestaden i 2014 havde lukket 68 senge midlertidigt på grund af ferie.

SINDs landsformand Knud Kristensen var enig i kritikken:

“Det er et problem, der har været kendt i årevis, og vi har i mange år appelleret til, at der skulle gøres noget ved det,” sagde han.

/hj

Sindets Dag

den 10. oktober
fokuserer på værdighed

Over hele verden markeres den 10. oktober hvert år som Sindets Dag – også i Danmark og i særdeleshed hos mange af SINDs lokalafdelinger. Når dagen nærmer sig, kan du læse om aktiviteter nær dit lokalområde i vores aktivitetskalender på hjemmesiden og på SINDs side på Facebook. Nogle aktiviteter ligger i dagene før eller efter den 10. oktober.

Det internationale tema for Sindets Dag er i år "Dignity in Mental Health" – nøgleordet er altså værdighed.

FNs sundhedsorganisation WHO påpeger, at mange mennesker, der er ramt af en psykisk lidelse, ikke blot bliver diskrimineret, stigmatiseret og marginaliseret. De udsættes også for følelsesmæssige og fysiske overgreb i samfundet og i psykiatrien. WHO opfordrer bl.a. til, at man på Sindets Dag fokuserer på forbedringer af bl.a. rettigheder, lovgivning og på uddannelse af sundhedspersonale samt på, hvordan patienter i højere grad inddrages i beslutninger om den enkeltes behandling.

Læs mere på SINDs hjemmeside eller på www.who.int/mental_health/en/

/hhj



Opbakning bag SINDs nye organisation

I 2012 blev SINDs vedtægter og organisation gennemgribende moderniseret. Blandt de mange ændringer var, at SINDs kredse blev erstattet af regioner, der følger den politiske struktur i Danmark.

Overgangen til SINDs nye organisation, som blev vedtaget med stort flertal, er nu blevet analyseret af en ekstern konsulent, Jens Folkersen. Han har været i dialog med en lang række aktive i SINDs medlemsdemokrati. Konklusionen i rapporten "SIND i Udvikling" er, at der overordnet set er stor accept og opbakning til de organisatoriske rammer, som de nye vedtægter giver. Blandt synspunkterne er, at SIND efter ændringen bedre kan fokusere på medlemmer og aktiviteter i afdelingerne.

Rapporten peger dog også på en række udfordringer og anbefalinger, som vil indgå i debatten på SINDs landsmøde om handleplaner for årene 2015-2018. Du kan læse mere om SINDs landsmøde og om rapporten "SIND i Udvikling" på www.sind.dk/landsmøde

/hhj



SINDs Sommerhøjskole

SINDs Sommerhøjskole bød i slutningen af juni igen i år på hygge, oplevelser og eftertanke på Brenderup Højskole på Fyn. 60 deltagere nød en ferie med fx foredrag, zumba, kreative værksteder, udflugter og meget mere.

Lyder det som noget, du måske kunne have lyst til at opleve næste sommer?

Så hold øje med SINDs blad og hjemmeside, hvor du senere på året kan finde mere in-

formation om sommerhøjskolen 2016: www.sind.dk/sommerhoejskole



Sankt Hans Aften med tale af SINDs landsformand Knud Kristensen



Hygge udenfor Brenderup Højskole



Jens Ibsen, SIND Nordjylland og SINDs kursusudvalg, byder velkommen

Mange opsøgte SIND på Folkemødet

Aldrig før har så mange opsøgt information og debat hos SIND på et Folkemøde, som det skete i år. Beslutningen er allerede truffet om at deltage igen i 2016

Hos SIND er smilene store efter dette års Folkemøde. Rigtig mange besøgte SINDs 27 kvm. store telt. Her kom både beslutningstagere, der ville drøfte projekter, principper og politik, og rigtig mange mennesker, der havde en personlig interesse i SIND eller ville dele en personlig historie. Hundredevis af brochurer – fx om livet med en sindslidelse – og SINDblade blev taget med fra teltet.

Endnu flere uden for Allinge på Bornholm fulgte med. Statistikkerne viser, at rigtig mange læste historierne, der løbende kom på Facebook.

Det er allerede besluttet, at SIND også deltager på Folkemødet 2016. Hotellet er bestilt, og de første ideer begynder at tage form. Læs mere på Facebook og i SINDbladet næste år.

/hhj



SINDs 27 kvm. store telt, der blev flittigt besøgt, lå centralt placeret på Kirkegade nær havnen og Folkemødets mest befærdede områder



SINDs landsformand Knud Kristensen på podiet hos Psykiatrinetværket sammen med bl.a. Poul Nyrup Rasmussen og formanden for Bedre Psykiatri, Birgit Elgaard. Smilene var af og til store under debatten, der dog også var præget af alvorlige miner. Emnet var, hvorfor mange henvender sig til telefonrådgivninger hos SIND og de øvrige foreninger i netværket. Mange har det svært, viste undersøgelsen fra rådgivningerne



Et nyt samarbejde om at formulere fælles forslag til politikerne. Det blev resultatet af en spændende debat i SINDs telt om etik og tvang. På podiet fra venstre: Knud Kristensen, SIND, Anne Lindhardt, formand for Psykiatrifonden, Karen Stæhr, sektorformand i FOA og medlem af Det Ethiske Råd, samt Torsten Bjørn Jacobsen, formand for Dansk Psykiatrisk Selskab



SINDs landsformand Knud Kristensen var lørdag formiddag på Folkemødet første mand bag mikrofonen og foran kameraet på Speakers Corner, hvor komikeren Sebastian Dorset (se også side 36/red) introducerede og perspektiverede talerne. Knud Kristensen gennemgik SINDs vigtigste mærkesager i valgkampen og opfordrede alle – uanset partifarve – til at stemme på en kandidat, der vil gøre noget særligt for psykiatrien. Han efterlyste samtidig lovændringer, der giver flere mulighed for at stemme. I dag fratages mennesker, der er ramt af psykisk sygdom og umyndiggjorte, stemmeretten. Det mener SIND er i strid med FNs Handicapkonvention



#BrydTabuet, SIND Ungdoms kampagne, fik cirka 200 til at dele personlige historier på små skilte, der blev hængt op på væggen i SINDs telt. Mange kom også forbi og talte med SINDs frivillige – fx Frederikke og Marisa fra Viborg Katedralskole – om, hvad de havde oplevet. Debatarrangementet med stand-up-komiker Anders Stjernholm blev et tilfølsstykke



Skal man sige det til jobsamtalen, hvis man har eller har haft en psykisk sygdom? Mange tilhørere bidrog med synspunkter til debatten, da scenen blev indtaget af Knud Kristensen, SIND, Mogens Seider, Dansk Selskab for Psykosocial Rehabilitering, Michael Freiesleben, Mentorprojektet for psykisk sårbare med videregående uddannelse, og Maria Høgh, Dansk Arbejdsgiverforening



Så pakkes der ned igen... På gensyn til Folkemødet i 2016

Slå tabumonsteret ihjel

Flere end 200 delte personlige historier på Folkemødet, hvor SIND Ungdom involverede mange i dialogen om, hvorfor det kan være svært at tale om psykisk sårbarhed

AF MALENE JENSEN, PROJEKTMEDARBEJDER SIND UNGDOM. FOTOS: SIND

Hver femte dansker lider i dag af en psykisk lidelse, og langt de fleste af os har oplevet venner eller familiemedlemmer få ondt i livet eller blive ramt af en psykisk sygdom. Alligevel er mange unge bange for at blive stempet som svage, hvis de fortæller om deres sårbarhed. Mange unge oplever at føle sig stressede – især omkring eksamenstid, hvor mange præstationer kan være afgørende for egen fremtid. Ofte kan det være svært at tale om de følelser, der kan påvirke vores sind i negativ retning, da vi både kan føle os flove og svage. Men det paradoksale er netop, at hvis vi ikke taler om, hvordan vi har det, så øger det kun risikoen for at få en længerevarende sindslidelse.

Tabuet omkring psykisk sårbarhed lever altså i bedste velgående. Tabuet er et monster, der har vidtrækkende konsekvenser for alt for mange mennesker og kun ved at tale om, hvordan vi har det, kan vi komme dét til livs. Og det var netop, hvad SIND Ungdom ønskede at gøre på dette års Folkemøde.

Frederiks tabumonster

Frederik Fogsgaard, en ung mand fra Silkeborg, der selv lider af angst og er én af de unge sårbare, der kommer i SIND Ungdoms klubber, har illustreret, hvordan et tabumonster i hans verden ser ud. Frederiks tabumonster var omdrejningspunktet for SIND Ungdoms tur til Folkemødet på Bornholm, hvor vi var ude og tale med lidt over 200 mennesker om deres historie med psykisk sårbarhed. Vores mission var, at vi med vores talebobler, hvorpå folk skrev deres historier, skulle ende med at dække monsteret til og dermed slå tabuet ihjel. Noget, der til fulde endte med at ske, da stort set alle, vi mødte, havde en historie at dele.

For Frederik betød det meget, at han kunne få lov til at støtte SIND Ungdoms arbejde med dette maleri, da han selv har utrolig stor glæde af klubben i Silkeborg:

”Efter 10 år med svær social angst havde jeg mistet alle mine venner, og jeg var blevet meget isoleret og ensom. Gennem behandling var jeg blevet klar til at være sammen med mennesker igen, men det var svært at finde nogle mennesker at starte forfra med. Indtil jeg fandt SIND Ungdom. At komme i klubben har givet mig venner for første gang i 10 år og et socialt holdepunkt, som jeg ellers ikke har haft længe. Det har SIND Ungdom givet mig.”

Frederik har selv valgt at være meget åben om sin sygdom, men møder ofte andre, der kæmper med at kunne tale om deres sygdom,

fordi de er bange for, hvad andre vil tænke om dem.

”Jeg har for nyligt mødt en ung pige, der slet ikke kunne tale om det, der var svært for hende. Hun var bange for ikke at være god nok og for ikke at kunne leve op til forventningerne fra omverden. Og hun er langt fra den eneste, der har det sådan. Så jeg mener bestemt, at der er noget, som vi er nødt til at bryde ned omkring psykisk sårbarhed. Noget, vi som samfund er nødt til at ændre på. Det er svært at forstå psykisk sygdom, men det er umuligt at forstå det, hvis man ikke kan tale om det. Derfor skal tabuet nedbrydes. Derfor er jeg både stolt og glad over, at jeg fik lov til at bidrage til dette gennem mit maleri,” fortæller han.

Rørende fortællinger

SIND Ungdoms formand, Helge Toksvig Bjerre, var også med på Bornholm. Han siger:

”Vi blev taget fantastisk godt imod på Folkemødet. Langt de fleste – lige fra ”almindelige” borgere til tidligere statsminister Helle



Tabumonsteret er malet af Frederik Fogsgaard, der til daglig arbejder som kunstner i Silkeborg. Tegningen er Frederiks bidrag til at bryde tabuet om psykisk sårbarhed. Se flere malerier fra Frederik på [facebook.com/fogsgaardart](https://www.facebook.com/fogsgaardart)

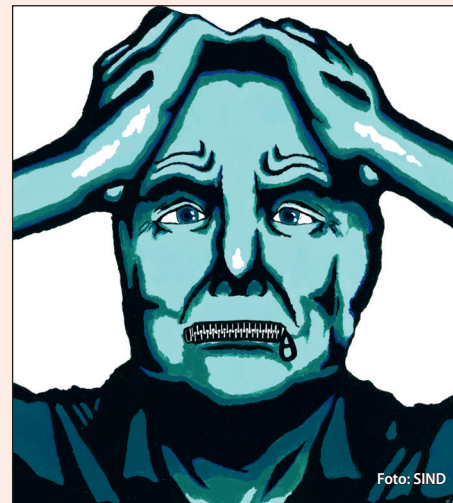


Foto: SIND

Thorning-Schmidt (S) – havde lyst til at dele en historie om psykisk sårbarhed på vores talebobler. Det bekræfter min forestilling om, at vi alle har psykisk sårbarhed tæt inde på livet hos os selv eller nogen vi kender, og hvis vi blot begynder at tale lidt mere om det, så finder vi ud af, at det kan ramme alle.”

I løbet af dagene, der gik, fik vi flere og flere historier ind at hænge på tabumonsteret. Historier, der var særdeles rørende at læse. Især en af disse historier bed sig fast, synes Helge:

”Det var meget overvældende at læse mange af historierne, som var meget personlige. Særligt den allerførste historie, der blev hængt op på tabumonsteret skrevet af en gymnasiepige gjorde indtryk. Hendes veninde havde begået selvmord på grund af presset fra hendes omverden, og den historie fortæller noget meget vigtigt: Svære psykiske lidelser, selv dem der desværre ender i selvmord, kan starte med relativt banale oplevelser, eksempelvis et for stort pres i ungdomsårene som i dette eksempel. Derfor er det så vigtigt, at vi sætter ind i tide og giver unge et frirum i vores klubber, hvor de kan dele deres oplevelser med andre, før det udvikler sig.”



Foto: SIND

SIND Ungdom ønsker fortsat at bryde med tabuet omkring psykisk sygdom og opfordrer derfor jer alle til at være med til at bryde dette ved at dele jeres historie på vores facebookside ”SIND Ungdom”

Aktiviteter 2015

SIND Ungdoms aktiviteter august-september 2015

SIND Ungdom-sekretariatet

info@sindungdom.dk

www.sindungdom.dk

5370 7207 info@sindungdom.dk

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. Vi slapper af i sofaen, snakker, spiller brætspil og hygger sammen. Du er altid velkommen, og du behøver ikke at sige på forhånd, at du kommer. Vi køber ind og la-

ver 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 eftermid-

dag og aften sammen, hvor vi også laver mad og spiser sammen. Her er mulighed for ro, fordybelse og samtale over de forskellige kreative projekter.

Region Hovedstaden – København

Kreativt værksted

Tirsdag kl. 15 til 21.

Klubaften

Onsdag kl. 15 til 21.

NB: Det koster 20 kr. at spise med.

Kontakt SIND Ungdom København

Sølvgade 34, kld.

1307 København K

5370 7207 info@sindungdom.dk

Region Syddanmark – Esbjerg

Klubaften

Onsdag kl. 16-21 – det koster 20 kr. at spise med

Kontakt SIND Ungdom Esbjerg

Nørrebrogade 102, 1 sal.

6700 Esbjerg

esbjerg@sindungdom.dk

Tlf. 6179 0835

Region Midtjylland – Aarhus

Klubaften

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

Kontakt SIND Ungdom Aarhus

Alléskolen 3. sal

Toldbodgade 5

8000 Aarhus C

aarhus@sindungdom.dk

Tlf. 6179 0835

Region Midtjylland – Skive

Klubaften

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

Kontakt SIND Ungdom Skive

Mødestedet

Reservevej 17

7800 Skive

skive@sindungdom.dk

Tlf. 9751 4707

Region Midtjylland – Viborg

Klubaften

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

Kontakt SIND Ungdom Viborg

Fristedet

Dumpen 5A

8800 Viborg

viborg@sindungdom.dk

Tlf. 6179 0835

Region Midtjylland – Silkeborg

Klubaften

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

Kontakt SIND Ungdom Silkeborg

Kulturhuset

Hostrupsgade 14

8600 Silkeborg

silkeborg@sindungdom.dk

Tlf. 6179 0835

SIND Ungdom tager forbehold for ændringer i programmerne.



Støttet af:

MINISTERIET FOR BØRN, LIGESTILLING,
INTEGRATION OG SOCIALE FORHOLD

Psykiatritopmøde 2015:

Lighed for psykisk sårbare

Den 3. oktober bliver Psykiatritopmødet holdt for syvende år i træk på Frederiksberg. Mødet byder på debat, indsigt og underholdning. Vil du også med?

AF MIE K. BERTELSEN

Med Huxi Bach som konferencier skydes Psykiatritopmødet den 3. oktober i gang. Topmødet sætter psykisk sårbare – brugere og pårørende – i centrum. Op imod 800 plejer at deltage i topmødet, hvor professionelle, politikere, psykisk sårbare, pårørende og andre interesserede mødes for at diskutere livet med psykisk sygdom eller sårbarhed.

Bag Psykiatritopmødet står PsykiatriNetværket, hvor SIND samarbejder med andre organisationer.

Under hovedtemaet 'Lighed – gennem forandring' vil årets topmøde se på, hvordan vi hver især kan være med til at skabe bedre og mere ligeværdige forhold for psykisk sårbare og deres pårørende.

For der er en lang række områder, hvor psykisk sårbare ikke er ligestillede med resten af befolkningen. Fx kan psykisk sårbare opleve problemer med at tegne forsikring, at få en uddannelse eller at få fodfæste på arbejdsmarkedet. Psykisk sårbare skal have samme rettigheder, hvad enten det er i sundhedsvæsenet, på arbejdsmarkedet, i uddannelsessystemet eller i samfundets andre institutioner. Derfor handler årets Psykiatritopmøde om, hvordan vi gennem forandring – hos hver enkelt og i samfundet – kan skabe lighed mellem psykisk sårbare og samfundets øvrige borgere. Der må og skal findes et fælles fodslag for at få skabt lige muligheder for alle – herunder psykisk sårbare, fremgår det af oplægget til Psykiatritopmødet.

Dialog – deltagerne imellem

Psykiatritopmødet byder desuden på en bred vifte af dialoggrupper, man kan deltage i. SIND står bag dialoggruppen om 'Sundhedsudfordringer for psykisk sårbare på landets bosteder'. SIND sætter spørgsmålstejn ved, om psykisk syge og psykisk raske mennesker har lige muligheder for at få et liv med et godt fysisk helbred. Blandt psykisk syge er op til flere somatiske helbredsproblemer mere hyppige end for resten af befolkningen. Også den gennemsnitlige levetid er væsentlig kortere. Samtidig er samfundets opmærksomhed og behandlingstilbud ikke på niveau med, hvad mennesker, der ikke er ramt af psykisk sygdom, oplever.

Speciallæge Niels Rokkjær har undersøgt sundhedsforholdene blandt beboere på socialpsykiatriske bosteder, og han vil i dialoggruppen fremlægge resultaterne. De bliver udgangspunktet for en debat om, hvad man kan gøre for at forbedre psykisk sårbares fysiske helbred. SINDs landsformand Knud Kristensen er ordstyrer.

Både i dialoggrupperne og på den store scene bidrager en lang række eksperter, forskere, politikere og psykisk sårbare til debatten om, hvordan vi skaber lighed gennem forandring.

Du kan fx møde tidligere statsminister Paul Nyrup Rasmussen, den nyudnævnte Sundheds- og Ældreminister Sophie Løhde (V) samt nyde musikalske indslag fra blandt andre Bjørnskov. Ses vi?

- Du tilmelder dig via www.psykisksaarbar.dk/tilmelding-psykiatritopmøde-2015. Her kan du også læse mere om dagens program og få svar på eventuelle spørgsmål.
- Der er gratis adgang, og alle tilmeldte er velkomne til at deltage. Dog er der et begrænset antal pladser, hvilket betyder, at det er en god idé at tilmelde sig hurtigst muligt.
- Traditionen tro afholdes Psykiatritopmødet på Frederiksberg Gymnasium. Der er nem adgang med både offentlig transport og i egen bil.

Announce



Din erfaring med psykisk sårbarhed kan hjælpe andre videre

Har du personlige erfaringer med psykisk sårbarhed? Ønsker du at lære at bruge disse erfaringer til at støtte andre i samme situation? Så er peer-uddannelsen måske noget for dig!

Vi tilbyder

- Et 12-ugers uddannelsesforløb med fokus på det at komme sig, og hvordan du kan bruge din egen erfaring med psykisk sårbarhed til at hjælpe andre.
- Du vil komme i besiddelse af alle de nødvendige personlige og faglige forudsætninger for at træde ind i rollen som "peer-medarbejder".

Hvad kan uddannelsen bruges til?

- Bliv peer-guide: Du får til opgave at støtte, guide og udveksle erfaringer med mennesker, der udskrives fra behandling i psykiatrien.
- Bliv peer-underviser: Du er med til både at udvikle og formidle undervisning af emner med relevans for det at komme sig.

Ønsker du at deltage i uddannelsen, så ansøg senest 24. august 2015.

Læs mere om uddannelsen – og hvordan du søger på

www.peermidt.dk

Ligestillet støtte
EN VEJ TIL RECOVERY



Hovedbestyrelsens beretning

2012-2015



SINDs formål er at skabe forståelse og tolerance for
sindslidende og deres pårørende
SIND arbejder for trivsel, forebyggelse og rehabilitering



Hovedbestyrelsens beretning

2012-2015

Landsmødeperioden har **internt** været præget af arbejdet med at få den nye struktur på plads. Det har vi – som forventet – brugt mange ressourcer på. Samtidig har perioden budt på udskiftninger i og udflytning af sekretariatet.

Udadtil har vi i høj grad formået at sætte vores præg på **den offentlige debat** og udviklingen i **indsatsen** for mennesker med psykiske lidelser.

Bl.a. har arbejdet i **regeringens psykiatriudvalg** fyldt meget.

Denne beretning er – i modsætning til tidligere beretninger – ikke formandens, men hovedbestyrelsens.

Ændringen er en konsekvens af den strukturændring, der blev vedtaget på landsmødet i 2012. Her blev det besluttet, at hovedbestyrelsen skal være centrum for det politiske arbejde. Derfor er det naturligt, at beretningen nu er hovedbestyrelsens – og ikke 'kun' landsformandens.

Beretningen dækker perioden fra landsmødet i september 2012 til og med juni 2015.

Beretningen dækker indholdsmæssigt det landsdækkende arbejde. For så vidt angår arbejdet i regionskredsene og lokalafdelingerne, henvises til disses respektive beretninger.

Den nye struktur/SIND 2012

Efter en langvarig demokratisk proces vedtog landsmødet i 2012 en ny struktur for SIND.

Den nye struktur blev vedtaget på landsmødet med overvældende flertal (kun fire stemte imod).

Samtidig blev der vedtaget en overgangsordning, der sikrede en langsom indfasning af den nye struktur.

Den nye struktur har været fuldt indfaset fra 1. maj 2014.

I perioden fra landsmødet i 2012 til 1. maj 2014 har der internt i SIND været brugt mange ressourcer på at få implementeret den nye struktur.

Der har været brugt tid og ressourcer på at få fastlagt grænserne for de nye lokalafdelinger og på at få fastlagt vedtægter for kredse og lokalafdelinger. Det har også været et stort arbejde at få 'bemandet' de nye bestyrelser i kredse og lokalafdelinger.

Der har været brugt ressourcer på at få defineret, hvad SIND-aktiviteter er.

I landsmødeperioden er der indgået aftaler med SIND Ungdom og Den Landsdækkende Telefonrådgivning, der nu begge er landsdækkende aktiviteter.

De nye vedtægter åbner mulighed for, at en anden organisation kan optages direkte i SIND ved en hovedbestyrelsesbeslutning.

Den nye mulighed har været udnyttet i landsmødeperioden, idet Skizofreniforeningen er blevet optaget i SIND og er etableret som en landsdækkende aktivitet.

Arbejdet med at indgå aftaler med regionale og lokale aktiviteter er så småt gået i gang.

Med de nye vedtægter blev der givet en høj grad af frihed til, at man fra regionskreds til regionskreds og fra lokalafdeling til lokalafdeling kunne organisere sig, som man ville – også vedtægtsmæssigt.

I praksis har der ikke været den store forskel på den måde, man har organiseret sig på. De fleste har valgt at se tiden an og vente med de store forandringer.

Det er hovedbestyrelsens vurdering, at overgangen fra gammel til ny struktur i SIND er gennemført uden problemer af næneværdig karakter.

Evaluering af strukturen/vedtægterne

På landsmødet i 2012 blev det besluttet, at de organisatoriske ændringer og konsekvenserne heraf skulle evalueres i så god tid, at landsmødet i 2015 kunne tage de eventu-

elle nødvendige beslutninger på baggrund heraf.

Hovedbestyrelsen har bedt Jens Folkersen facilitere en intern evaluering.

Evalueringen er blevet gennemført fra efteråret 2014 til starten af 2015.

Evalueringens hovedkonklusion er, at der samlet set er stor accept og opbakning til de organisatoriske rammer, som de nye vedtægter giver. Evalueringen giver ikke belæg eller afdækker behov for vedtægtsændringer.

Evalueringen har dog afdækket en række organisatoriske udfordringer, der skal arbejdes videre med.

Bl.a. er der en frygt for, at SIND bliver en professionel organisation og mister bredden. Der har også været en negativ oplevelse og forståelse af ændrede centralt besluttede procedurer omkring rådgivningerne, bisiddere m.m.

Til trods for, at der er afsat betydeligt flere penge til det lokale arbejde, er det ikke oplevelsen lokalt.

Sekretariatet

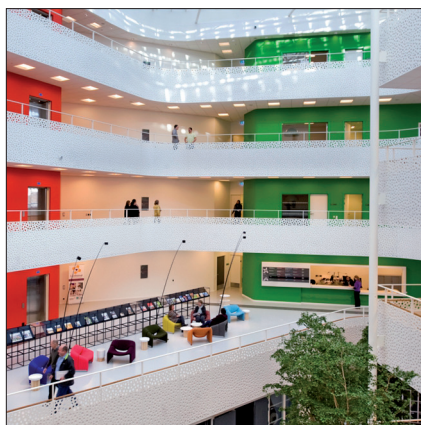
Den 12/12 2012 kl. 12:12 indviede Hendes Majestæt Dronningen Danske Handicaporganisationers nye domicil på Blekinge Boulevard 2 i Taastrup.

Efter indvielsen besluttede SINDs hovedbestyrelse at undersøge mulighederne for, at SINDs sekretariat kunne flytte fra den tidligere adresse til det fælles domicil i Taastrup.

Resultatet blev, at sekretariatet efter ni år på tredje sal overfor metrostationen i Vanløse i februar 2014 flyttede ind i Handicaporganisationernes Hus overfor Høje-Taastrup Station.

Den 30. juni 2013 gik sekretariatschef Palle Heilesen – efter næsten 11 år i hjørnekontoret på SINDs sekretariat – på pension.

Som Palles efterfølger ansatte vi Ole Riisgaard, der kom fra en stilling i Lejre Kommunes specialiserede socialforvaltning for udsatte børn og voksne.



I februar 2014 flyttede sekretariatet ind i Handicaporganisationernes Hus på Blekinge Boulevard i Taastrup

6 SIND flyttede i februar 2014 ind i verdens mest tilgængelige kontorhus

Kort tid efter Oles tiltrædelse blev sekretariatet udvidet med en ny organisationskonsulent.

Helene Kemp kom til stillingen hos os i SIND fra Dansk Center vedrørende Alkoholisme.

Andre medarbejdere har valgt at gå på pension – eller har taget imod nye udfordringer. I dag har vi et stærkt team bestående af:

- Ole Riisgaard, sekretariatschef
- Helene Kemp, organisationskonsulent
- Henrik Haring Jørgensen, kommunikationschef
- Ilse Helene Vinther, økonomiansvarlig
- Emilie Staunstrup, medlemssekretær
- Diana Ziwes, bogholderiassistent
- Jakob Clausen, receptionist
- Camilla Larsen, bogholderiassistent

Den ovenfor nævnte evaluering af de organisatoriske ændringer pegede på, at der er stor tilfredshed med opbakningen fra sekretariatet.

Hovedbestyrelsen benytter lejligheden til at takke medarbejderne for en stor indsats i landsmødeperioden.

Politisk

Også i denne landsmødeperiode har det politiske arbejde fyldt meget.

Landsmødeperioden blev indledt med den store reform af reglerne om førtidspension og fleksjob.

SIND argumenterede forgæves imod lovforslaget, som vi så som et spareforslag mere end et forslag om at hjælpe psykisk sårbar ind/tilbage på arbejdsmarkedet.

Efterfølgende har det desværre vist sig, at vi fik ret. Alt for få har fået tilbudt ressourceforløb, og mange havner i lange perioder på kontanthjælp og sendes fra det ene forløb til det andet.

Til gengæld er det gået bedre, end vi havde troet med at få etableret de nye kortere fleksjob – i hvert tilfælde en del steder i landet. En undersøgelse har vist, at en del af de, der tidligere fik førtidspension, nu arbejder i disse kortere fleksjob.

Desværre er der også nogle, der visiteres til fleksjob, men ikke kan finde ansættelse. De havner i stedet på ledighedsydelse.

I juni 2013 fulgte så en kontanthjælpsreform. Reformen indeholdt en række forbedringer for kontanthjælpsmodtagere (fx ret til uddannelse og en særlig indsats for aktivitetsparate).

Desværre var også denne reform primært en spareøvelse.

Disse to sparereformer efterlader os med en opfattelse af, at regeringen vægter samfundsøkonomien højere end hensynet til de svageste borgere.

I forbindelse med regions- og byrådsvalgene i 2013 forsøgte vi at sætte fokus på psykiatrien under det fælles slogan "Giv psykiatrien en stemme."

Landsforeningen udarbejdede et inspirationshæfte og en valgfolder. Aktiviteterne blev gennemført i regionskredse og lokalafdelinger.

Allerede før landsmødet i 2012 var arbejdet i regeringens psykiatriudvalg gået i gang.

Udvalgets arbejde fortsatte til oktober 2013, hvor det "barslede" med rapporten "En

moderne, åben og inkluderende indsats for mennesker med psykiske lidelser."

Rapporten indeholdt i alt 89 anbefalinger til forbedringer af indsatsen.

Der blev bl.a. peget på, at der var behov for et paradigmeskifte med fokus på rettigheder, selvbestemmelse, respekt, recovery og rehabilitering.

Der blev peget på nødvendigheden af at arbejde for inddragelse af netværket – gerne med udgangspunkt i tilgangen "Åben Dialog."

Udvalget pegede på forebyggelse og tidlig indsats, styrket sammenhæng på tværs af sektorer og bedre kvalitet i indsatsen.

Der blev peget på behovet for at reducere antallet af retspsykiatriske patienter og nødvendigheden af at reducere tvang.

Til trods for, at kommissoriet klart slog fast, at udvalget ikke måtte komme med forslag, der kostede penge, lykkedes det os, de øvrige bruger- og pårørenderepræsentanter og enkelte allierede i udvalget at få gennemtruffet, at der i rapporten blev slået til lyd for, at der skulle tilføres psykiatrien yderligere ressourcer.

Udvalgets anbefalinger til regeringen skulle danne grundlag for en samlet langsigtet plan for udvikling af psykiatrien.

Midt under regeringens arbejde med denne plan, skete der – i forbindelse med regeringsrokaden i februar 2014 – en udskiftning på de to, for dette arbejde, vigtige ministerposter. Nick Hækkerup afløste Astrid Krag i Sundhedsministeriet og Manu Sareen afløste Karen Hækkerup i Socialministeriet (der ved samme lejlighed skiftede navn til Ministeriet for Børn, Ligestilling, Integration og Sociale Forhold).

Først i maj 2014 offentliggjorde regeringen en langsigtet plan for udvikling af psykiatrien: "Ligeværd – nyt fokus for indsatsen for mennesker med psykiske lidelser."

SIND fik en række (men ikke alle) mærkesager med i rapporten fra regeringens psykiatriudvalg

En moderne, åben og inkluderende indsats for mennesker med psykiske lidelser

RAPPORT FRA REGERINGENS UDVALG OM PSYKIATRI
OKTOBER 2013

6 Også i denne landsmødeperiode har SIND fortsat sit arbejde med at opnå større synlighed i pressen

Regeringens plan bygger på anbefalingerne fra psykiatriudvalget, og der tales om ligestilling mellem psykiatri og somatik, forebyggelse, mindre tvang, bedre rehabilitering og sammenhæng samt fokus på forskning og viden.

Bl.a. lægges der op til en halvering af anvendelsen af tvangsfikseringer inden 2020.

En række konkrete initiativer som fx brugerstyrede senge, peer-to-peer netværk og forsøg med bæltfrie afdelinger er blevet lanceret.

Hvor anbefalingerne fra regeringens psykiatriudvalg gik på tværs af sektorene og i høj grad vægtede den socialfaglige indsats på lige fod med den sundhedsfaglige, er vægten i regeringens plan – måske som følge af ministerrokaden – i langt højere grad lagt på den sundhedsfaglige indsats.

Endelig blev der i forbindelse med satspuljeaftalerne 2014-17 og 2015-18 samt finanslovsaftalen for 2014 afsat betydelige ekstra midler til psykiatrien.

Der er blevet talt om tilførsel af mia. af kr. til psykiatrien.

Renset for anlægsmidler og omregnet til årlige driftsmidler, vil der i 2016 være 533 mio. kr. ekstra til psykiatrien – sammenlignet med niveauet i 2012.

Der er langt op til det efterslæb på over 2 mia. kr. årligt, vi har gjort opmærksom på, men der er dog tale om et synligt resultat af vores – og andres – arbejde.

Sundhedsstyrelsen har nedsat et psykiatriudvalg til at følge op på arbejdet med at implementere forslagene fra regeringens psykiatriudvalg. SIND har fået en plads i udvalget.

Herudover er der nedsat en række udvalg til at se på konkrete emner som fx retspsykiatri, psykologhjælp og forskning.

SIND har fået plads i nogle af disse udvalg, men til vores store fortrydelse fik vi ik-

ke lov til at være med til at se nærmere på retspsykiatrien.

I april 2015 vedtog folkettingen forslag til ændring af psykiatriloven.

Her implementeres en række af anbefalingerne fra psykiatriudvalget. Bl.a. forsynes loven med en formålsbestemmelse, betingelserne for udøvelse af tvang (specielt bæltfikseringer) strammes, og det indskræpes, at patienter og de pårørende skal inddrages mere i behandlingen.

Det gøres obligatorisk at indhente forhåndstilkendegivelser – herunder vedrørende eventuel tvangsbehandling – ved indlæggelse. I forbindelse med indhentelse af forhåndstilkendegivelser skal det sikres, at patienten ydes støtte til at træffe beslutninger. Princippet om støttet beslutningstagen er hermed lovfæstet.

Reglerne om tvungen opfølgning videreføres i en ny fireårig forsøgsperiode, og adgangen til kontrol af post, undersøgelse af patienters ejendele og patientstuer samt kropsvigilans lempes, for at forhindre stoffer og farlige genstande på afdelingerne.

Desværre kom vi ikke igennem med vores forslag om at sikre, at også mindreårige

patienter under 15 år sikres klageadgang og ret til at få beskikket en patientrådgiver.

Sidstnævnte er et så alvorligt brud på de grundlæggende rettigheder, at det får de positive ting i loven til at blegne noget.

Vi kom heller ikke igennem med vores forslag om at indføre en paragraf i psykiatriloven om ret til erstatning efter ulovlig tvang.

Til trods for konkret uenighed om dele af den førte politik, har SIND i hele landsmødeperioden opretholdt en konstruktiv dialog og et godt samarbejde med alle politiske partier på Christiansborg – herunder især med psykiatriordførerne.

Ved to lejligheder har vi givet ordførerne spalteplads i SINDbladet (nr. 3, 2013 og nr. 6, 2014), og ved et arrangement på folkemødet i 2014 stillede ordførerne op til debat med os og vores gæster.

På samme måde som ved folketingsvalget i 2011 markerede SIND sig i forbindelse med folketingsvalget i 2015.

I lighed med tidligere har vi udarbejdet et inspirationshæfte til brug i valgkampen og en valgfolder.



Psykiatriordførere til politisk debat med SIND og vores gæster på Folkemødet i 2014



SINDbladet er fortsat et vigtigt redskab i kommunikationen med medlemmerne og andre interessenter

Da SIND som bekendt er en partipolitisk uafhængig interesseorganisation, har formålet ikke været at agitere for bestemte partier eller kandidater. I stedet lød opfordringen på, at vi alle burde stemme på en kandidat, der vil gøre noget særligt for psykiatrien.

Desværre lykkedes det ikke at få psykiatrien til at fylde meget i valgkampen denne gang.

Også i forhold til kommunernes og regionernes landsdækkende interesseorganisationer, Kommunernes Landsforening og Danske Regioner, har vi i landsmødeperioden udbygget vores relationer.

Vi inviteres rutinemæssigt med, når de to store organisationer sætter psykiatrien på dagsordenen.

Vi er naturligvis med som gæster, men oftere og oftere inviteres vi også til at deltage med oplæg, når emner af relevans for os er til drøftelse.

Også bilaterale drøftelser med politikere og embedsmænd i de to organisationer, bliver der tid til.

Selvom vi langt fra har fået vores ønsker opfyldt, er det tydeligt, at SIND har fået en tydeligere stemme i det politiske landskab.

Synlighed/presse

I forrige landsmødeperiode opprioriterede vi arbejdet med at opnå større synlighed i pressen. Dette arbejde har vi fortsat og intensiveret i denne landsmødeperiode.

Gennem årene har det været et udtalt ønske fra baglandet, at SIND blev mere synlig i medierne. Det har også været et udtalt ønske, at vi ikke kun er i medierne, når mennesker med en psykisk lidelse begår kriminalitet.

Som de der følger med i pressedækningen på hjemmesiden og rubrikken "SIND I

Også ved folketingsvalget i 2015 opfordrede SIND til at sætte psykiatrien på valgplakaten

MEDIERNE" i SINDbladet ved, har den lagte strategi båret frugt.

Der går sjældent en uge uden, at SIND er citeret i et af de landsdækkende medier.

Også de landsdækkende elektroniske medier DR, TV2 og Radio24syv citerer ofte SINDs synspunkter.

Der er naturligvis stadig bud efter SIND, når store og små skandaler rulles op; men oftere og oftere er der også efterspørgsel på reaktioner på gode nyheder som reduktion af ventetider, nedbringelse af tvang og historier om recovery og rehabilitering.

Arbejdet i regeringens psykiatriudvalg blev dækket intenst i medierne, og SIND fik også spalte- og æterplads til at markere vores synspunkter i forbindelse med de store reformer, som er omtalt ovenfor i afsnittet om politik.

I landsmødeperioden har vi set en stigende interesse for SIND fra regionale og lokale medier.

Lokale SIND tillidsfolk citeres oftere og oftere i medierne, og vi ser også, at loka-

le medier beder SIND om en lands-vinkel på lokale historier.

Det uafhængige mediebureau Retriever gennemførte i 2014 en analyse af mediernes omtale af folkesygdomme og patientforeninger. Analysen omfattede neutral og positiv omtale i 10 landsdækkende dagblade samt Weekendavisen.

Analysen viste, at sindslidelser i årets første fire måneder var den mest omtalte sygdomsgruppe – foran kræft og hjertekarsygdomme.

Analysen viste endvidere, at SIND var den mest omtalte forening på vores område – foran Psykiatrifonden og Bedre Psykiatri.

På listen over de mest citerede aktører på vores område optrådte SINDs landsformand på en andenplads efter sundhedsminister Nick Hækkerup. På tredjepladsen kom Bent Hansen fra Danske Regioner.

For at klæde flere bedre på til at optræde i medierne, har der i landsmødeperioden været gennemført to medietræningskurser. Et i oktober 2012 og et i september 2013.

Udover at den store synlighed i pressen har en stor betydning for SINDs mulighed for at blive hørt og for medlemstilstømningen, er der også eksempler på, at medieomtalen har haft en umiddelbar betydning for vores medlemmer.

I 2012 rejste vi i SINDbladet spørgsmålet om de vanskeligheder mange af vores medlemmer oplevede, når de ville tegne forsikringer, eller skulle have udbetalt erstatning.

Sagen fik stor omtale i medierne. Bl.a. optrådte SINDs landsformand i et længere indslag i DR Aftenshowet, og vi blev citeret i mange medier.

Artiklen inspirerede to journaliststuderende til at arbejde videre med spørgsmålet og i april 2014 satte medierne (især DR) igen fokus på spørgsmålet, og igen blev SIND citeret flittigt i medierne.

Efter et samråd i Sundhedsudvalget bad daværende erhvervs- og vækstminister Henrik Sass Larsen (S) Finanstilsynet om at se nærmere på sagen.

Folketingsvalget 2015

Sæt psykiatrien på valgplakaten

– Inspirationshæfte til brug i valgkampen

FOLEKTINGSVALET 2015

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

D-A-D fik besøg i øvelokalet af SIND-ambassadør Poul Nyrup Rasmussen. Videoen gik viralt og er set af mange tusinde på de sociale medier



SIND har ikke fået opfyldt alle sine ønsker, men sagen illustrerer, at vi er i stand til at sætte fokus på en sag og være med til at sikre, at der sker forbedringer for vores medlemmer.

I efteråret 2014 satte hjemløse-bladet "Hus Forbi" fokus på, at 32.000 danskere blev snydt for medicintilskud (det såkaldte kronikertilskud). JyllandsPosten fulgte op på sagen og indhentede bl.a. en udtalelse fra SINDs landsformand.

Historien bredte sig hurtigt i medierne, og allerede i forbindelse med indgåelse af aftalen om finansloven for 2015 (i november 2014) blev det vedtaget, at kronikertilskud fremover (fra 2016) skal ydes automatisk.

At SINDs øgede synlighed også kan have andre positive effekter, skal der her nævnes tre eksempler på.

Tre gange i landsmødeperioden har modetøjsfirmaet Modstrøm af egen drift gentaget projektet fra august 2012, hvor de donerer en del af omsætningen på en særlig T-shirt til SIND.

I forbindelse med Roskildefestivalen 2013 besluttede Metallica, at SIND Ungdom skulle have 50.000 dollars fra Roskilde Festivals særlige Orange Donation.

Den internationale sponsorvirksomhed Prizeo etablerede sig i 2014 i Danmark. Første indsamling havde det kendte rockband D-A-D som 'blikfang'. Da D-A-D blev bedt om at pege på et godt formål til indsamlingen, pegede de straks på SIND.

Indsamlingen gav stor synlighed, og mange tusinde har på de sociale medier set videoen, hvor SIND-ambassadør Poul Nyrup Rasmussen besøgte D-A-D i øvelokalet.

Planerne for landsmødeperioden

På landsmødet i 2012 blev det besluttet at arbejde med fire handleplaner i landsmødeperioden:

1. SIND skal udvikle introduktionskurser for alle typer af frivillige i Landsforeningen.
2. SIND skal udarbejde en frivillighedspolitik for Landsforeningen.
3. SIND vil arbejde for lighed i sundhedssystemet.

4. SIND vil arbejde for, at mennesker med sindslidelser får en tættere tilknytning til arbejdsmarkedet og uddannelsessystemet.

I de tidligere landsmødeperioder har der været langt flere handleplaner. Begrundelsen for kun at arbejde med fire handleplaner var, at vi vidste, at der i landsmødeperioden skulle investeres kræfter og tid på at implementere den nye struktur.

Der har i landsmødeperioden været arbejdet videre med nogle af handleplanerne fra forrige landsmødeperiode.

På SINDs hjemmeside er der en status på handleplanerne og forslag til handleplaner til den kommende landsmødeperiode.

Foreningens ledelse

Hovedbestyrelsen er foreningens øverste myndighed mellem landsmøderne.

Fra landsmødet i 2012 til og med 30. april 2014 bestod hovedbestyrelsen af den daglige ledelse, fem landsmødevalgte medlemmer, et medlem fra hver af de daværende kredse samt et medlem fra SIND Ungdom. I alt 25 medlemmer.

Fra 1. maj 2014 og frem til landsmødet i 2015 har hovedbestyrelsen bestået af den daglige ledelse, fem landsmødevalgte medlemmer, et medlem fra hver af regionskredsene samt et medlem fra SIND Ungdom. I alt 14 medlemmer.

Efter landsmødet i 2015 består hovedbestyrelsen af den daglige ledelse, fem landsmødevalgte medlemmer, to landsmødevalgte repræsentanter for de landsdækkende aktiviteter og et medlem fra hver af regionskredsene. I alt 15 medlemmer.

Ansatte i SIND kan ikke være medlem af hovedbestyrelsen.

Hovedbestyrelsen afholder fire møder om året.

At SINDs synlighed er stor, vidner bl.a. Metallicas beslutning om en donation fra Roskilde Festivals Orange Donation til SIND Ungdom om



Hvem er hvem i SIND?

Mange kontakter hver dag SINDs sekretariat i Taastrup via hovednummeret 3524 0750 eller landsforeningen@sind.dk. Du kan også kontakte SINDs ledelse eller sekretariat direkte. Her kan du se, hvem der er hvem i SIND. Formænd for regioner, lokalafdelinger og udvalg finder du bagerst i bladet. Har du brug for rådgivning, skal du ringe 7023 2750



Foto: DH

Siden februar 2014 har SINDs sekretariat været en del af Handicaporganisationerne Hus på Blekinge Boulevard 2, få minutters gang fra Høje Taastrup station. Huset rummer til daglig medarbejderne i SINDs sekretariat – som du kan møde på de følgende sider – og meget ofte aktive i SIND, der bruger mødelokalerne. SIND er en særdeles decentral organisation med afdelinger, væresteder og aktiviteter i hele Danmark. Du kan finde kontaktinformation for resten af SIND på www.sind.dk/lokal

Udover SIND har omkring 25 organisationer kontor i det 12.600 kvm. store hus med plads til 310 medarbejdere.

Visionen bag byggeriet var at skabe verdens mest tilgængelige kontorhus. Realiseringen af den ide har siden åbningen i 2012 hver eneste måned fået besøgende fra hele verden til at deltage i rundvisninger og foredrag om det imødekommende arbejdsmiljø.

Læs mere på www.handicap.dk

SINDs Daglige Ledelse (DL)

Daglig Ledelse (DL) vælges på SINDs landsmøder. Medlemmerne af DL er ikke ansatte i SIND og kan derfor ikke kontaktes via sekretariatet

FOTOS: PER GUDMANN



Knud Kristensen, landsformand (Risskov)
kk@sind.dk, 4030 6398



Ingelise Svendsen, næstformand (Nykøbing Sj.)
issv42@gmail.com, 5991 2805



Kristian Bennedsen, næstformand (Kolding)
kb@sind.dk, 3171 6011

SINDs sekretariat



Jakob Clausen, receptionist
jc@sind.dk, 3524 0750

Telefoniske henvendelser til SIND. Ekspeditioner af alt SIND-materiale (bl.a. webshop). Møde- og lokalebookinger. Funktioner i forhold til medlemssystem (ind- og udmeldelse).



Emilie Staunstrup, medlemssekretær og organisationskonsulent
cam@sind.dk, 3524 0751

Drift og udvikling af SINDs medlemssystem (indmeldelse/udmeldelse, medlemslister). Administrative opgaver vedrørende møder i Hovedbestyrelsen og Daglig Ledelse. SINDs internationale indsats. SINDs landsmøde 2015. Psykiatritopmøde 2015. Organisatorisk nyhedsbrev.



Helene Kemp, organisationskonsulent
hke@sind.dk, 3524 0757

Støtte til SINDs lokal- og regionsafdelinger. Frivillighedspolitikken, interne kurser, bisidderordning og Den Landsdækkende Telefonrådgivning. Medlemskonference 2016. Fundraising. Medlemshvervningskampagner.

Tip:

- Du kan døgnet rundt bestille brochurer og merchandise på www.sind.dk/webshop

- Er du aktiv i SIND? Referater, logoer, vedtægter, vejledninger, SINDs frivilligpolitik, og meget andet ligger på www.sind.dk/forum-for-aktive (kræver kodeord)

- Du kan udfylde rejseafregning via din computer på www.sind.dk/rejseafregning



Ole Riisgaard, sekretariatschef
ori@sind.dk, 3524 0755

Daglig ledelse af sekretariatet, herunder ansvar for økonomi, administration og personale. Sekretær for Hovedbestyrelsen og Daglig Ledelse. Politisk rådgivning.



Ilse Helene Vinther, økonomiansvarlig
ivi@sind.dk, 3524 0754

Budget og regnskab. For landsforeningen, SIND-koncernen, SIND-lokalafdelinger og aktiviteter. Investeringer. Bank-kontakt. Kontakt til revision. Ansvarlig for økonomisystem.



Camilla Larsen, bogholderiassistent (deltid)
cam@sind.dk, 3524 0750

Betalinger, bl.a. fakturaer og rejseafregninger.



Henrik Harring Jørgensen, kommunikationschef
hhj@sind.dk, 3524 0753

Drift og udvikling af SINDs kommunikation, bl.a. via SINDbladet, hjemmesiden og sociale medier samt brochurer, merchandise, pressekontakt, politisk nyhedsbrev og Folkemødet på Bornholm. Derudover samarbejder Henrik med frivillige og freelancere, der bidrager til SINDs kommunikationsindsats.



Diana Ziwes, bogholderiassistent (deltid)
diz@sind.dk, 3524 0750

Bogføring, bl.a. for SIND-Nettet og SINDs lokalafdelinger.



Du kan altid finde kontaktoplysninger på nærmeste lokalafdeling eller din region via www.sind.dk/lokal

SIND Ungdom

SIND Ungdom, SINDs ungdomsorganisation, er åben for alle interesserede unge mellem 16 og 35 år. Vi er en rummelig forening, der tilbyder aktiviteter til unge og organiseret af unge flere steder i Danmark. Vi har etableret seks klubber og flere er på vej, bl.a. på Bornholm og i Helsingør. Læs mere på www.sindungdom.dk eller find os på Facebook

Helge Toksvig Bjerre, formand
(København)

helge@sindungdom.dk

Malene Jensen, projektmedarbejder
(Silkeborg)

mj@sindungdom.dk, 6179 0835

Marie-Cecilie Friis Broundal Myhre, projektmedarbejder
(Aarhus)

cecilie@sindungdom.dk,
5376 7072

Den Landsdækkende Telefonrådgivning (DLT)

60 timer om ugen kan både pårørende, psykisk sårbare og psykisk syge gratis og anonymt ringe til SINDs telefonrådgivning på 7023 2750. Rådgivningernes ansatte og uddannede frivillige sidder i Aarhus, Odense, København og Hillerød. Indsatsen koordineres af en styregruppe, som du er velkommen til at kontakte, hvis du ønsker dialog om fx projekter eller muligheder for at blive frivillig

Niels Anders Poulsen (Aarhus),
nap@sindspaa.dk

Kim Bonnesen (København),
kim@sind-kbh.dk

Birgit Boding (Odense),
bbhan@odense.dk

Helene Mau (Hillerød),
helenemau@icloud.com

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 SINDbladet

Vil du støtte SIND uden at melde dig ind, kan du via www.sind.dk tegne et abonnement på SINDbladet.

Bliv frivillig

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

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

Støt os økonomisk

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

Vælg du at give en eller flere pengegaver til Landsforeningen SIND, fx via www.sind.dk/giv_et_bidrag, så kan du trække beløbet fra i skat.

Du kan i 2015 fratække op til 15.000 kr. 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 gaveren.

Der stilles en række krav for at opnå/bevare godkendelse efter ligningsloven. Bl.a. skal antallet af gavegivere overstige 100 i gennemsnit om året – og det samlede gavebeløb pr. gave skal være på mindst 200 kr.

Vi opfordrer medlemmer, kreds- og lokalafdelinger 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 se www.sind.dk/testamente eller kontakt SINDs sekretariat.

Kontakt sekretariatet

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

Landsforeningen SIND
Blekinge Boulevard 2
2630 Taastrup
Tlf.: 3524 0750 Fax: 3536 1136
landsforeningen@sind.dk



Foto: www.colourbox.com

Beretningen, fortsat fra side 16

6 Resultatet er, at man nu på 70 23 27 50 kan få telefonisk rådgivning kl. 11-22 på alle hverdage og 17-22 på søndage

SINDs daglige ledelse har ansvaret for den daglige drift og den politiske ledelse af foreningen, under ansvar over for hovedbestyrelsen. Daglig Ledelse består af landsformanden og to landsnæstformænd.

Daglig Ledelse mødes som udgangspunkt en gang hver måned. Mellem møderne kan der træffes afgørelser elektronisk (via e-mail, telefonisk eller på anden måde). Daglig ledelse kan på den måde træffe afgørelser med dags varsel.

Daglig Ledelse har i hele landsmødeperioden fungeret godt som et team og har kunnet håndtere de mange udfordringer med ændring af struktur, flytning og udskiftninger i sekretariatet.

Den nye hovedbestyrelse har kun fungeret i en kortere periode og har endnu ikke fundet den endelige arbejdsform.

Især har det været en udfordring at få realiseret beslutningen om, at hovedbestyrelsen skal være centrum for politikudviklingen i SIND.

Dette vil være en af opgaverne for den kommende hovedbestyrelse.

På hjemmesiden kan man – under menu-punktet "For dig der er aktiv i SIND" – finde referater af samtlige møder i DL og HB.

Aktiviteter

SIND driver, alene eller i samarbejde med andre, en række aktiviteter på lands-, regional eller lokalt plan.

Disse aktiviteter drives efter principper vedtaget på landsmødet.

Ved SIND aktiviteter forstås aktiviteter, der er styret af eller helt/overvejende er finansieret af SIND. SIND vil skabe rum og rammer for aktiviteter, der kan tilpasses de mangeartede lands-, regionale og lokale virkeligheder og samtidig sikre, at de er i tråd med SINDs vedtægter og de værdier, SIND hviler på.

Alle aktiviteter, der bærer – eller gør brug af – SINDs navn eller logo, skal være i overensstemmelse med SINDs formål, vision og mission.

I landsmødeperioden er der indgået aftaler mellem landsforeningen og SIND Ungdom og Den Landsdækkende Telefonrådgivning, der med aftalen formelt er etablerede som landsdækkende SIND aktiviteter.

Skizofreniforeningen har indmeldt sig kollektivt i SIND, og er godkendt som en landsdækkende SIND aktivitet.

Der er – så vidt vides – endnu ikke indgået formelle aftaler mellem regionskredse og regionale aktiviteter eller mellem lokalafdelinger og lokale aktiviteter.

Indgåelse af sådanne aftaler er en opgave for regionskredse og lokalafdelinger i den kommende landsmødeperiode.

Den Landsdækkende Telefonrådgivning

Den Landsdækkende Telefonrådgivning blev etableret før landsmødet i 2012 som et samarbejde mellem rådgivningerne i Aarhus, Odense, København og Hillerød.

I indværende landsmødeperiode er samarbejdet konkretiseret og beskrevet. Der er indgået en aftale mellem Den Landsdækkende Telefonrådgivning og landsforeningen, der etablerer rådgivningen som en landsdækkende aktivitet.

Den Landsdækkende Telefonrådgivning ledes af en styregruppe bestående af rådgivningscheferne og en eller to repræsentanter for SINDs daglige ledelse.

Ved at koordinere åbningstiderne i de deltagende rådgivninger har det været muligt at opretholde en åbningstid for telefonisk rådgivning kl. 11-22 på alle hverdage og 17-22 på søndage.

De deltagende rådgivninger lever op til en række kvalitetskrav som fx tvungen uddannelse af de frivillige, tvungen supervision, krav om at der altid er mindst to rådgivere til stede i åbningstiden etc.

Kvalitetskravene er indført for at beskytte de, der benytter sig af SINDs Landsdækkende Telefonrådgivning, men også for at sikre de ansatte og frivillige rådgivere.

Bisidderordningen

På samme måde som vi tidligere har højnet kvaliteten i vores rådgivninger, har der i landsmødeperioden været arbejdet intenst med at opgradere bisidderordningen.

Det har længe været et krav, at alle SIND Bisiddere har været på et bisidderkursus.

Den nye bisidderordning betyder i hovedtræk, at alle bisiddere tilknyttes en af rådgivningerne. Borgere, der ønsker en bisidder, henvender sig til rådgivningen, der efter en kort samtale finder frem til den bedste bisidder, der så overtager kontakten til borgeren.

Gennem en aftale med borgeren sikres det, at forventningerne er afstemt.

Der stilles krav om, at bisiddere accepterer, at de har tavshedspligt, at de skal deltage i supervision – og at de accepterer, at der indhentes en børneattest.

Bisidderne får tilskud til telefonregningen og får udgifter til transport refunderet.

Tag en bisidder med
– når du skal til et vanskeligt møde eller samtale

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

Folder for SINDs bisidderordning

SINDs tilstedeværelse på internettet udvikler sig positivt med vækst på både hjemmeside og Facebook

Som medlemmer af SIND får de desuden adgang til øvrige medlemsfordele.

Der er et passende antal bisiddere, men den geografiske fordeling giver lige nu udfordringer.

Ordringen er ikke 100 pct. indkørt, og der er visse knaster, der skal høvles af, inden det hele er på plads.

Som det fremgår ovenfor i afsnittet om evaluering af strukturen, har der været negative oplevelser omkring omlægningen visse steder. Dette skal naturligvis adresseres fremadrettet.

Frivilligpolitikken

SIND har i landsmødeperioden vedtaget en frivillighedspolitik.

Frivillighedspolitikken er omtalt nærmere i afsnittet om status på handleplanerne nedenfor.

SIND Ungdom

SIND Ungdom blev etableret som et projekt umiddelbart før landsmødet i 2008. På landsmødet i 2010 blev SIND ungdom vedtægtsbestemt som en landsdækkende (geografiløs) kreds.

Med vedtægtsændringen i 2012 blev det besluttet, at SIND Ungdom skulle forsøges videreført som en landsdækkende aktivitet.

Der er indgået en aftale mellem landsforeningen og SIND Ungdom om etablering af SIND Ungdom som en landsdækkende aktivitet.

Ifølge aftalen er SIND Ungdom en landsdækkende SIND-aktivitet, der udøver aktiviteter indenfor SINDs formål med 16-35 årige som særlig målgruppe.

En del af SIND Ungdoms aktiviteter er at oprette og drive lokale klubber rundt om i landet.

SIND Ungdom definerer selv sit styringsgrundlag via generalforsamling, vedtægter, bestyrelse etc.

SIND Ungdom har klubber i Skive, Aarhus, Silkeborg, Esbjerg, Viborg og København.

Herudover er der pårørende grupper og stemmehøregrupper.

Der planlægges nationale aktiviteter på tværs af landet.

SIND Ungdoms aktiviteter kan bl.a. følges i SINDbladet, hvor SIND Ungdom har to sider i alle numre.

SINDbladet

SINDbladet er fortsat et vigtigt redskab i kommunikationen med medlemmerne og andre interessenter.

Vi oplever i stigende grad, at der henvises til bladet, og vi bliver oftere og oftere citeret. Heldigvis er der også mange læsere, der finder anledning til at ringe eller skrive for at rose bladet og/eller specifikke artikler.

Der bruges fortsat mange ressourcer på at fremstille og udgive bladet. Heldigvis har vi også i denne landsmødeperiode kunnet trække på hjælp fra frivillige og praktikanter.

Hjemmeside og sociale medier

Også i denne landsmødeperiode har vi været igennem en større omlægning af såvel form som indhold på vores hjemmeside.

Desværre har der ikke været ressourcer til også at skifte teknologisk platform, så vi slås stadig med skavanker, der kan henføres til det såkaldte Content Management System, som vores leverandør stiller til rådighed.

Hjemmesiden er dog blevet både mere overskuelig og hurtigere.

Vi har en særlig udfordring med de lokale sider, hvor ikke alle kredse og lokalafdelinger har kunne finde sig helt til rette i det nye system.

Der arbejdes løbende med at forbedre hjemmesiden, og et projekt med uddannelse af hjemmeside-ambassadører i regionerne er i gang.

Det omfang sekretariatet kan finde ressourcer til det, hjælper man lokale med at få lagt materiale ind. Det er dog ikke i længden en holdbar løsning.

Der er håb om, at vi i løbet af den kommende landsmødeperiode vil kunne finde tid og ressourcer til at flytte hjemmesiden til en mere tidssvarende platform.

I landsmødeperioden har SIND konsolideret sin tilstedeværelse på de sociale medier.

Sværvægteren er Facebook, hvor der er omkring 6.000 følgere af landsforeningen. Landsforeningen er også tilstede på LinkedIn og Twitter.

En række lokalafdelinger og aktiviteter er også tilstede på de sociale medier.

Det samme gør sig gældende for en række enkeltpersoner, der bruger de sociale medier til at kommunikere SIND-relevante informationer og synspunkter.

Det er vurderingen, at de sociale medier vil få større og større betydning i kommunikationen med medlemmer og interesse-rede; men de sociale medier kan endnu ikke erstatte hjemmesiden.



Cecilie skal hjælpe med udviklingen af SIND Ungdoms klubber i Jylland

6 Der arbejdes fortsat på at få flere foredragsholdere

Informationsarbejde i øvrigt

I landsmødeperioden er arbejdet med at opbygge nettet af foredragsholdere intensiveret.

Antallet af foredragsholdere har rundet 12. Der arbejdes fortsat på at få flere foredragsholdere – herunder at få medlemmer, der allerede holder foredrag, med på listen.

Næste skridt bliver at få markedsført foredragsholder-ordningen i forhold til mulige aftagere. Der er gennemført forsøg med markedsføring i afgrænsede geografiske områder, så vi kan høste erfaringer.

Også i denne landsmødeperiode har SIND været tilstede og meget synlige på folkemøderne på Bornholm i juni. I 2013 havde vi eget telt. I 2014 forsøgte vi os uden telt, og i 2015 havde vi igen vores eget telt.

Alle årene har vi haft egne arrangementer, og vi har deltaget i andre organisationsarrangementer.

I landsmødeperioden har SIND deltaget i psykiatريفoreningernes fælles årlige topmøde den første lørdag i oktober måned.

Foruden at være med til at sætte fokus på psykiatrien, har vi benyttet topmøderne til at hverve nye medlemmer.

Også i 2015 deltager SIND i Psykiatrinetværkets topmøde på Frederiksberg Gymnasium.

I landsmødeperioden har SIND udgivet "Håndbog for psykiatribrugere og pårørende – Kend dine rettigheder" og bogen "Borderline – et liv med færre torne."

Håndbogen, der er 4. udgave og nu trykt i mere end 15.000 eksemplarer, er en klassiker, mens bogen om borderline er en efterspurgt nyskabelse.

Håndbogen er blevet solgt – men er også brugt i forbindelse med medlemshvervekampagner.

**SIND havde i februar 2015 besøg af HKH
Kronprinsesse Mary**

**Mathilde Falch blev i februar 2015
ambassadør for SIND (til højre)**

I april 2014 satte SIND sammen med Dansk Psykiatrisk Selskab og Psykiatrifonden fokus på indsatsen for mennesker med psykiske lidelser. Det skete med konferencen "Nye veje i psykiatrien", som blev afholdt på Rigshospitalet.

Protektor og ambassadører

SIND har den store glæde, at Hendes Kongelige Højhed Kronprinsesse Mary er protektor for landsforeningen.

I februar 2015 havde vi den store fornøjelse at få besøg af kronprinsessen i sekretariatet.

SIND fik i 2006 sin første ambassadør Diana Benneweis. I 2008 fulgte Poul Nyrup Rasmussen som landsforeningens anden ambassadør.

I februar 2015 fulgte så udnævnelsen af SINDs tredje ambassadør, Mathilde Falch.

Med Mathilde Falch har SIND fået en ambassadør, der supplerer vores ambassadørkorps på bedste vis.

Mathilde Falch har som musiker sat ord på følelser, alle danskere kan spejle sig i, og som tidligere psykisk sårbar kan hun som få andre formidle åbenhed, håb og erfa-

ring med at komme sig og sætte ny kurs i eget liv.

Samarbejdet med andre

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

Samarbejdet med de øvrige psykiatريفoreninger foregår lokalt, regionalt og på landsplan. Bl.a. deltager vi i Psykiatريفoreningernes Fællesråd i Region Hovedstaden og i DE9 – Foreninger for pårørende til psykisk syge i Region Midtjylland.

Siden 2009 har vi været med i Psykiatrinetværket, der samler en lang række landsforeninger på vores område.

Psykiatrinetværket afholder hvert år psykiatritopmøde på Frederiksberg Gymnasium. Netværket koordinerer også vores deltagelse i den landsdækkende afstigmatiseringskampagne EN AF OS.

I landsmødeperioden har vi fortsat vores tætte samarbejde med FOA. Vi har fx sammen sat fokus på problemer, hvor borgere med en psykisk lidelse overlades til sig selv i egen bolig uden tilstrækkelig hjælp.



6 Vedtægtsændringen understreger det særlige forhold SIND har til DH

Vi har også sammen med FOA sat fokus på de tragiske tilfælde, hvor mennesker med en psykisk lidelse har begået drab eller voldelige overgreb på ansatte og/eller medpatienter/medbeboere i psykiatrien.

Her har vi efterlyst nedsættelse af en havarikommission, der skal analysere sagerne, så vi i fællesskab kan blive klogere.

Vores krav om nedsættelse af en havarikommission er blevet imødekommet, og kommissionen har påbegyndt sit arbejde i 2015.

SIND har også i landsmødeperioden haft regelmæssig kontakt med en række faglige organisationer. Det drejer sig – foruden FOA – bl.a. om Dansk Psykiatrisk Selskab, Psykologforeningen, Ergoterapeutforeningen, Fysioterapeutforeningen, Socialpædagogerne og Dansk Socialrådgiverforening.

I forbindelse med arbejdet i regeringens psykiatriudvalg har SIND styrket det eksisterende samarbejde med BEDRE PSYKIATRI.

I juni 2013 afholdt vi et fællesmøde mellem vores hovedbestyrelse og BEDRE PSYKIATRIs landsbestyrelse. Mødet forløb særdeles positivt, og det blev aftalt, at vi skulle gentage successen.

Der har igen i foråret 2015 været afholdt et sådant fællesmøde, som også forløb særdeles tilfredsstillende.

SIND og BEDRE PSYKIATRI har i april 2014 indgået aftale om etablering af et landsdækkende strategisk samarbejde.

Samarbejdet har indtil videre resulteret i en række fælles udspil i forhold til psykiatriudvalgets rapport, forslaget til ændring af psykiatriloven og forslag om tilførsel af yderligere ressourcer til den regionale psykiatri.

SIND og BEDRE PSYKIATRI har endvidere afholdt fælles workshop under Psykiaritopmødet 2014.

Det er vores vurdering, at samarbejdet med BEDRE PSYKIATRI kan og skal udbygges yderligere i den kommende landsmødeperiode.

Danske Handicaporganisationer

SIND har i landsmødeperioden fortsat og udbygget sit engagement i og samarbejde med DH.

Rundt om i landet er SIND involveret i DH's lokale arbejde, og mange steder stiller vi medlemmer til de kommunale handikapråd.

Gennem DH indstiller SIND kandidater til de lokale psykiatriske patientklagenævn, og vi afholder i samarbejde med DH kurser for medlemmer af patientklagenævnene.

Gennem DH har vi endvidere udpeget medlemmer til landsdækkende klage-/anklagenævn.

Samarbejdet med DH er blevet styrket gennem udflytning af vores sekretariat til handicaporganisationernes fælles domicil i Taastrup.

I forbindelse med ændringen af SINDS vedtægter i 2012 blev det i vedtægterne slået fast, at SIND er en del af DH.

Denne ændring understreger det særlige forhold, SIND har til DH.

På DH's repræsentantskabsmøde i 2014 blev SINDS landsformand Knud Kristensen valgt ind i DH's forretningsudvalg.

SIND ønsker hermed at understrege vigtigheden af, at SIND er en del af handicapbevægelsen i Danmark – og internationalt.

Rådet for Socialt Udsatte

I december 2013 blev SINDS landsformand Knud Kristensen udpeget som medlem af Rådet for Socialt Udsatte for perioden 2014-2017.

Gennem rådet får SIND endnu en mulighed for at blive hørt i den socialpolitiske debat i Danmark.

Rådet har bl.a. været med til at gennemføre en undersøgelse af udviklingen i antallet af psykiatriske foranstaltningsdomme og sætte fokus på de problematiske forhold i retspsykiatrien.

Sammen med Institut for Menneskerettigheder har rådet rettet henvendelse til det tværministerielle ekspertudvalg, der ser nærmere på retspsykiatrien, og peget på, at man bør bringe retspsykiatrien i overensstemmelse med fx FN's Handicapkonvention.

SINDs organisationskonsulent Helene Kemp i dialog med Mathilde Falch under Psykiaritopmødet 2013





Asuma, Gwilli Bergenholtz og Nobert i dialog i byen Kampala

I foråret 2015 blev Knud Kristensen udpeget som udsatterådets medlem af Rådet for Menneskerettigheder.

Internationalt

Også i denne landsmødeperiode har vi fortsat vores engagement i Mental Health Europe og EUFAMI.

Hovedbestyrelsesmedlem Karen Thomsen har repræsenteret SIND i EUFAMI og har deltaget i en række møder i landsmødeperioden.

I landsmødeperioden har vi fortsat vores mangeårige samarbejde med Mental Health Uganda.

I forhold til projektet i Uganda har projektet været igennem en meget tids- og ressourcekrævende evalueringsrunde.

Evalueringen endte med en bevilling til et fireårigt exitprojekt i Uganda. Derudover er der fra Den Obelske Familiefond modtaget penge til et gadeprojekt i Uganda.

Uganda-gruppen har i landsmødeperioden fået sit eget budget.

Gruppen har fået flere frivillige, og der er igangsat et forprojekt i Ghana, og der arbejdes på et forprojekt i Rwanda. Af samme grund har gruppen skiftet navn til SIND Mental Health.

Landsformand Knud Kristensen deltog i den såkaldte NGO-delegation, der i april 2014 og igen i september 2014 mødtes med FN's Handicapkomite i Geneve.

Det lykkedes i høj grad at gøre komiteen interesseret i de vilkår, vi i Danmark byder mennesker med en psykisk lidelse.

Af komiteens 30 anbefalinger til Danmark handlede flere om psykiatri.

Bla. anbefaler FN Danmark, at man helt afskaffer tvang mod mindreårige, og komiteen vender sig imod den udbredte anvendelse af tvang – især bæltefikseringer udover 48 timer.

Landsformand Knud Kristensen taler til FN's Handicapkomite i Geneve i september 2014

Endelig kritiserer komiteen de mange og meget langvarige foranstaltningsdomme i retspsykiatrien.

Kredse og lokalafdelinger

Regionskredsene varetager og udøver SINDs interesser i kredsens område indenfor rammerne af vedtægterne og under ansvar over for hovedbestyrelsen.

Inden for regionskredsens geografiske område etableres lokalafdelinger dækkende én eller flere hele kommuner.

I juni 2015 var der i alt fem regionskredse og 44 lokalafdelinger.

Rammerne for SINDs regionale og lokale struktur er reguleret i "Principper for SINDs regionale og lokale struktur," der vedtages på landsmødet.

Konkrete sager

Landsforeningen har i landsmødeperioden markeret sig i forbindelse med en række store og markante sager. Nogle af dem er allerede nævnt ovenfor. Her skal et par øvrige sager kort nævnes.

Under debatten på Folkemødet i 2014 rejste et kallt medlem spørgsmålet om



hjælp til at rettet op på de tandskader, der kan være en bivirkning ved behandling med medicin.

Sagen gav anledning til, at Enhedslisten stillede krav om tilskud til tandbehandling, men forslaget kom ikke igennem i forbindelse med finanslovsaftalen i 2014.

I forbindelse med debatten om antidepressive lægemidler har SIND markeret sig i debatten. I den tragiske sag om en ung mand, der begik selvmord efter at have fået ordineret antidepressiv medicin efter en ultrakort telefonkonsultation, har SIND markeret, at ordination af antidepressiv medicin til unge er en speciallægeopgave. Noget som Sundhedsstyrelsen efterfølgende har slået fast i en revideret vejledning.

I debatten om antidepressiv medicin, som blev rejst af professor Peter Gøtzsche, takkede vi Peter Gøtzsche for at tage en nødvendig diskussion op (om forholdet mellem virkning og bivirkninger af medicin); men vi kritiserede Gøtzsche for at gøre det på en provokerende og unuanceret måde, der risikerede at få mennesker til at droppe den medicinske behandling, som ellers er gavnlig/nødvendig for dem.

Vi har i landsmødeperioden desværre oplevet tre alvorlige sager, hvor privat praktiserende psykiatere har fejlbehandlet og fejl-diagnosticeret et tilsyneladende stort antal patienter.

Det drejer sig om Mejlhede-sagen, sagen om "den hjerneskadede psykiater" og en sag om en hjerneskadede psykiater på Fyn. I en af sagerne er flere af psykiaterens patienter døde.

I alle sager har SIND markeret sig i pressen med krav om bedre tilsyn fra Sundhedsstyrelsen og krav om, at de pågældendes patienter fik mulighed for at få vurderet diagnose og behandling på ny.

I Mejlhede-sagen gik SIND så vidt, at vi indgav politianmeldelse imod Mejlhede.

Medlemskonferencer

I forbindelse med vedtægtsændringerne i 2012 blev det vedtaget, at vi fremover kun

6 Tak!
I er med til at holde
sammen på det hele!

afholder landsmøde hvert tredje år – mod tidligere hvert andet år.

Til gengæld skal det – i de år, hvor der ikke afholdes landsmøde – tilstræbes at afholde medlemskonferencer.

En medlemskonference tager et eller flere emner af interesse for medlemmerne op til debat.

Der har i landsmødeperioden været afholdt to medlemskonferencer.

Den første blev holdt i november 2013 og handlede om retssikkerhed.

Konferencen blev gennemført med hjælp fra professionelle skuespillere fra Konsulenthuset Dacapo, juridiske professorer og psykiatriske specialister.

Medlemskonferencen blev fulgt op med regionale opfølgingskonferencer på Sjælland og i Nordjylland.

Den anden medlemskonference blev afholdt i september 2014 og tog tilgangen "Åben Dialog" op til behandling.

Begge medlemskonferencer er blevet positivt evalueret af deltagerne, og der er allerede store forventninger til kommende medlemskonferencer.

For medlemmerne

Som nævnt i indledningen, dækker denne beretning kun det landsdækkende arbejde.

Det er vigtigt at huske på, at de mange konkrete tilbud til mennesker med en psykisk lidelse og deres pårørende udbydes af kredse, lokalafdelinger og aktiviteter.

Også i denne landsmødeperiode har vi stillet en lang række tilbud til rådighed for medlemmer og andre. Vi har en række aktiviteter i form af væresteder, klubber, huse, lilleskoler m.m. Hertil kommer de mange arrangementer, som lokalforeningerne afholder året rundt.

I 11 kommuner tilbyder vi gennem SIND-nettet besøgsvenner til mennesker med en psykisk lidelse.

I landsmødeperioden har landsforeningen i samarbejde med SIND Skolerne og Dansk Oplysningsforbund igangsat et projekt "Folkeoplysning – vejen til mental sundhed."

Projektet afprøver folkeoplysningens potentiale som en vej til selvhjælp.

I landsmødeperioden har vi fortsat prioriteret at synliggøre de mange aktiviteter. Vi har fx prioriteret at omtale flere aktiviteter i bladet. Også på hjemmesiden har vi forsøgt at synliggøre aktiviteterne.

Også i denne landsmødeperiode har der hvert år været afholdt SIND Sommerhøjskole på – og i samarbejde med – Brenderup Højskole.

Sommerhøjskolen er en meget værdsat mulighed for medlemmerne for at mødes på tværs af landet. Det er et sted for gensyn for nogle og for en ny oplevelse for andre.

Tak

Også i år skal der lyde en stor tak til alle i SIND. Tak til dig, der bidrager med dit kontingent. Uden dit bidrag ville vi ikke kunne gøre alt det, som vi gør.

Også tak til dig, der har valgt at bruge en del af din tid på at være aktiv i SIND. Uanset om du bruger et par timer om ugen som frivillig i en genbrugsbutik, eller du er næsten fuldtidsbeskæftiget som aktiv i en bestyrelse eller lignende, skal du have en stor tak for indsatsen.

Endelig skal de ansatte i sekretariatet og i vores mange aktiviteter rundt om have en stor tak for indsatsen. I er med til at holde sammen på det hele!



Opmærksomme miner ved foredrag.
SINDs sommerhøjskole 2013

SINDs Brugerpris 2015

Ved SINDs landsmøde den 26.-27. september 2015 vil vi uddele SINDs Brugerpris 2015 til et medlem af SIND, som har en personlig baggrund som psykiatri-bruger. Prisen gives for at have gjort en særlig indsats i SIND gennem årene.

Har du en ide til,
hvem der bør få prisen?

Så skriv det senest den 15. august
til landsforeningen@sind.dk



SINDs Samfundspris 2015

Ved SINDs landsmøde den 26.-27. september 2015 vil vi uddele SINDs Samfundspris 2015 til en person uden for SINDs egne rækker, der gennem sit arbejde i offentligheden, eller på anden måde, har gjort en særlig indsats for sindslidende, deres pårørende eller forhold omkring psykiatrien i øvrigt.

Har du en ide til,
hvem der bør få prisen?

Så skriv det senest den 15. august
til landsforeningen@sind.dk



Vil du være gæst på SINDs landsmøde 2015?

26.-27. september i Kolding

SINDs Landsmøde 2015 foregår på Scandic Kolding, Kokholm 2, 6000 Kolding.

Det starter lørdag den 26. september kl. 13.30 (frokost fra kl. 12.00) og slutter søndag den 27. september kl. 16.00.

SIND har mulighed for at tilbyde et begrænset antal gæstpladser til medlemmer af SIND, som gæsterne selv skal betale. Gæster har taleret på landsmødet, men ikke stemmeret.

Deltagerne – de delegerede – overnatter på enkeltværelser på Scandic, men man kan som gæst eventuelt også overnatte på anden måde, som man selv vil arrangere.

Som deltager (delegeret eller gæst) får man følgende måltider:

- Frokost lørdag
- Middag lørdag
- Morgenmad søndag
- Frokost søndag
- Fortløbende pauseforplejning under landsmødet.

Hvis du vil være gæst på landsmødet, skal du selv betale for dit ophold, og landsforeningen yder ikke rejseresufusion.

Priserne er:

1. Hvis du vil have samme pakke som de delegerede med tilstedeværelse på landsmødet, *enkeltværelse og forplejning*, koster det **1.849 kr.**
2. Hvis du vil deltage i det hele, men *uden værelse*, fordi du selv finder overnatning andet sted, koster det **1.234 kr.** for tilstedeværelse og forplejning.
3. Hvis du efter aftale skal *dele dobbeltværelse med en delegeret*, der i forvejen har fået et værelse stillet til rådighed, skal du betale **1.409 kr.** for tilstedeværelse, overnatning og forplejning.
4. Hvis I er to, der tilmelder jer som gæster til landsmødet og vil *dele et dobbeltværelse*, koster det tilsammen **3.268 kr.**, altså **1.634 kr.** pr. person for tilstedeværelse, overnatning og forplejning.

Tilmelding skal ske på landsforeningen@sind.dk, hvor du skal angive, hvilken pakke/pris du vil have. **Tilmeldingsfristen er 15. august.** Du vil blive bedt om at betale på forhånd. Din tilmelding er først gyldig, når du har betalt. Pladserne sælges efter først-til-mølle-princippet.

Hvis du senere melder afbud, vil SIND forsøge at sælge pladsen til en anden. Hvis SIND får udgifter på grund af dit afbud, skal du selv betale disse.

Hvis du har spørgsmål, er du velkommen til at kontakte medlemssekretær Emilie Staunstrup på esh@sind.dk eller 3524 0751. Du kan også læse mere på www.sind.dk/landsmoede

Birgitte Sally

Vælg fra

og blive bedre til at vælge det rigtige til

AF HENRIK H. JØRGENSEN

Undtagelsesvis zoomer redaktionen denne gang ind på en bog, der hverken handler om diagnoser, recovery eller hverdagslivet for mennesker, der er psykisk sårbare, og for deres pårørende. Alligevel er Birgitte Sallys bog "Vælg fra" og tilsvarende typer velskrevne udgivelser fra andre forlag relevante for både dette blads læserkreds og for alle andre danskere. Årsagen er, at den stiller spørgsmål, der giver læserne lyst til selv at reflektere over, hvilken vej i livet, de inderst inde helst vil vælge at navigere efter.

Dybset set er spørgsmålene: Hvad er det gode liv for dig? Og hvordan kommer du tættere på det? Svarene er ikke nødvendigvis, hvad andre forventer af dig, eller hvad mange andre gør med deres liv. Svarene handler først og fremmest om, hvilke værdier og ønsker du selv har. At finde ind til det kræver god tid og gode spørgsmål. Sidstnævnte leverer forfatteren, der bl.a. er uddannet psykoterapeut, en del af.

Husk at slappe af

En ting er drømmen om det gode liv. En anden er en hverdag, hvor hamsterhjulet måske snurrer med så hurtige omdrejninger, at det er svært at følge med. Mange danskere føler sig pressede på tid og energi. Måske af et alt for travlt arbejdsliv, hvilket bogen dvæler meget ved, eller af at være i roller, man ikke trives med at udfylde.

"Restitutionstid skal tages lige så alvorligt som arbejdstid," understreger forfatteren og formidler værktøjer og øvelser, der kan sænke hvilepuls og reducere tidsrøverne, så man vinder tid til at være sig selv.

Ingen skabeloner

Livets store spørgsmål finder ikke svar en eftermiddag i solen på stranden, hvor denne bog er en velegnet og letlæst ledsager. Men bogen er en god inspirator og appetitvækker for læsere, der er begyndt at reflektere over tilværelsens næste skridt. Fx forud for skift i arbejdslivet, eller når man er kommet sig efter sygdom

og skal videre med nye erfaringer i bagagen.

Rigtig mange andre forfattere har gennem årene gjort det samme. Birgitte Sallys bog udmærker sig ved at være velfortalt, letlæst og let tilgængelig for alle uden at kamme over i ugebladsjournalistik. Her er ingen nemme løsninger eller færdige skabeloner, men derimod masser af inspiration til læsere, der har appetit på at finde deres helt egen vej.



Birgitte Sally

Vælg fra og blive bedre til at vælge det rigtige til

ISBN 9788702178012

150 sider, 149,95 kr.

Gyldendal



Pernille Rahbek

Kan man se jeg har grædt?

AF EMILIE STAUNSTRUP HENRIKSEN

"Jeg var 13 år, da sandheden om min mors drikkeri rigtig gik op for mig. Indtil da havde jeg haft en stemme indeni, der vedholdende skreg: "Neej, min mor drikker ikke, hun er bare træt!"

Udadtill er der intet at se. Der kommer Pernille Rahbek fra en pæn familie med en velklædt overskudsmor, der har sin egen interiørbutik. Men kradser man lidt i facaden, ser billedet pludselig anderledes ud. Pernille Rahbeks mor har nemlig et alkoholmisbrug. Et misbrug, der altid foregik i det skjulte, og hvor Pernille Rahbek som helt lille gjorde sit til, at alt så pænt ud på overfladen.

Det er historien om en barndom med omsorgssvigt og om at klare sig selv. Om at tømme flasker og slette alle spor, fordi facaden skal bevares. Om at komme i skole mandag morgen og være hende, der har været til ud-pumping i weekenden, fordi det var sejt, og

om at være depressiv, have maniske tendenser og være bundulykkelig samtidig.

"Kan man se jeg har grædt" skildrer, hvad det vil sige at vokse op i en alkoholfamilie, og hvordan misbruget sætter sine spor helt ind i voksenlivet, hvor følelser som angst, skyld og skam bliver helt elementære følgesvende. Men det er samtidig også en bog, der giver håb for alle de børn og voksne, der vokser op eller har vokset op i en familie med alkoholmisbrug.

Æblet behøver nemlig ikke at falde lige ned ved siden af den stamme, hvorfra det er kommet. Du kan også vælge at kyle æblet langt væk, fordi det er andet og mere end en opvækst i en misbrugsfamilie, der definerer, hvem du er. Det er Pernille Rahbek i hvert fald beviset på.

Med sin bog bryder Pernille Rahbek forestillingen om, at der i pæne familier ikke er lig i lasten. Samtidig behandler Pernille Rahbek et emne, der har stor betydning for rigtig mange børn, unge og voksne børn af alkoholo-

likere. Bogen vinder især på at være en modig fortælling om, hvordan

det er at vokse op i en alkoholfamilie. Et emne, der indtil for nylig var store tabuer omkring, men ikke desto mindre er et velkendt problem i Danmark, hvor det skønnes, at en tredjedel af danskerne har et familiemedlem med et alkoholproblem.



Pernille Rahbek

Kan man se jeg har grædt?

200 sider, 249,95 kr.

ISBN 978 87 638 3703-3

Forlaget Rosinante



Anna Damgaard
Guldbrand

NUANCER AF BLÅ

“Nuancer af blå” er en digtsamling af debutanten Anna Guldbrand, og brudstykker fra en ung kvindes virkelighed, der er præget af et tungt sind, indre kampe, sygdom, sårbarhed, kaos og håbløshed. Det er også en virkelighed, der rummer jagten på en lysere tilværelse, på smilene og roen. Men hvor finder man hjælpen; hvordan finder man lykken? Er det muligt at nå frem til, at livet ikke bare er mørkt og tungt, men at det rummer langt flere nuancer? Det er spørgsmålene i denne ærlige og nærværende digtsamling, som frygtløst tager fat på nogle af de emner, der gør allermost ondt.

Anna Damgaard Guldbrand
NUANCER AF BLÅ
120 sider, 149,95 kr.
ISBN: 978 87 93305 85 4
Forlaget mellemsgaard

/mkb



Maiken Svendsen
Den forkerte
side af bordet

Maiken Svendsen var ved at uddanne sig til pædagog og havde aldrig troet, at hun selv skulle ende som bruger i det psykiatriske system. Men i 2007 blev Maiken indlagt, og hun måtte langsomt vænne sig til en ny virkelighed.

Det førte til en lang række overvejelser om sit liv og om systemet. Bogen er et indblik i de tanker og følelser, som følger med psykisk sygdom og en pædagogisk uddannet kvindes iagttagelser fra den anden side af bordet.

Bogen henvender sig til alle, der ønsker at forstå psykisk sygdom – enten hos dig selv, hos en pårørende eller professionelt.

Maiken Svendsen
Den forkerte side af bordet
100 sider, 249,95 kr.
ISBN: 978 87 9309 143 6
Forlaget EgoLibris

/mkb



Jane McGregor & Tim McGregor

Sociopaten ved morgenbordet

– Sådan genkender og
håndterer du dyssoiale
og manipulerende
mennesker

Omkring 4 pct. af befolkningen er sociopater, der udnytter empatiske mennesker, men selv er samvittighedsløse og ligeglade med andre menneskers følelser. “Sociopaten ved morgenbordet” forklarer, hvad sociopati er, og hvordan sociopater sniger sig ind i andre menneskers liv.

Bogen dækker alle aspekter af sociopatisk adfærd og kommer med gode råd til, hvordan man tackler enhver situation: Både hvordan man undgår sociopater, og hvordan man slipper af med dem, håndterer konsekvenserne af mødet og genvinder kontrollen over sit liv.

Jane McGregor og Tim McGregor
Sociopaten ved morgenbordet – Sådan genkender og håndterer du
dyssoiale og manipulerende mennesker
284 sider, 249 kr.
ISBN: 978 87 7158 175 1
Dansk Psykologisk Forlag

/mkb



Lise Ravnkilde

Et stort hjerte er ikke nok – om plejefamiliers arbejde

Det kræver masser af hjerteblod at arbejde som plejefamilie, men det er ikke nok. Det kræver også stor faglighed, hvis de børn, der i dag anbringes i familiepleje, skal hjælpes godt videre med deres liv.

“Et stort hjerte er ikke nok” giver en stemme til de plejefamilier, der tager plejebørnene til sig og arbejder på at hjælpe de anbragte børn med deres problematikker, så de får en chance for at blive helt almindelige samfundsborgere.

Kommende plejefamilier kan læse, hvad de skal forberede sig på. Nuværende plejefamilier kan blive bekræftet i deres arbejde – eller måske blive inspireret til nye handlemønstre.

Lise Ravnkilde
Et stort hjerte er ikke nok – om plejefamiliers arbejde
149 sider, 195 kr.
ISBN: 978 87 997811 0 2
Forlaget Ravensource

/mkb



Vil du løbe med?

SIND anbefaler tre aktuelle løb i juni, august og september.

Læs mere på www.sind.dk/motion2015

DHL Stafetten i Aarhus den 19. august

Mindeparken, Aarhus, onsdag den 19. august kl. 18.00

SIND deltager i år i den årlige store DHL-stafet i Mindeparken, der den 18.-20. august afholdes med deltagelse af hundredevis af firmaer og foreninger samt tusindvis af løbere og tilskuere hver dag.

SIND har arrangeret, at vi stiller med fem hold med hver fem deltagere, så vi bliver 25 personer i alt. Tre af holdene er for gående, walkhold, hvis man foretrækker det.

Ruten er på 5 km. Bagefter har vi et telt med madkurv med lækkerier, vin, sodavand og masser af hygge. Vi får en sjov oplevelse sammen og er samtidig med til at vise mange, at SIND er på banen.

Pris: Gratis, hvis du løber for SIND. Vi får lavet en SIND løbe T-shirt til lejligheden.

Tilmelding: Du tilmelder dig på www.sind.dk/motion2015. Vi har et begrænset antal pladser, som gives væk efter først-til-mølleprincippet, så det er en god ide at tilmelde sig hurtigt. Tilmeldingsfrist: 12. august

DHL Stafetten i København den 26. august

Fælledparken, København, onsdag den 26. august kl. 18.00

SIND deltager i år i den årlige store DHL-stafet i Fælledparken, der i hele uge 35 afholdes med deltagelse af hundredevis af firmaer og foreninger samt tusindvis af løbere og tilskuere hver dag.

SIND har arrangeret, at vi stiller med fem hold med hver fem deltagere, så vi bliver 25 personer i alt. Man skal løbe 5 km rundt i Fælledparken. Bagefter har vi et telt med madkurv med lækkerier, vin, sodavand og masser af hygge. Vi får en sjov oplevelse sammen og er samtidig med til at vise mange, at SIND er på banen.

Pris: Gratis, hvis du løber for SIND. Vi får lavet en SIND løbe T-shirt til lejligheden.

Tilmelding: Du tilmelder dig på www.sind.dk/motion2015. Vi har et begrænset antal pladser, som gives væk efter først-til-mølleprincippet, så det er en god ide at tilmelde sig hurtigt. Tilmeldingsfrist: 19. august

Sankt Hans løbene den 1. september

Psykiatrisk Center Sct. Hans i Roskilde kl. 11.00

Du kan vælge mellem 2,5 km og 10 km.

Du får en T-shirt, en sandwich, juice, frugt og kaffe og lov til at nyde en dejlig dag ved Roskilde fjord, mens Wild and Gentle spiller uforglemmelig musik.

Pris: 125 kr. indtil den 25. august. Fra den 26. august koster det 150 kr.

Tilmelding: Du kan kun tilmelde dig online via <http://www.sct-hanslob.dk/>. Følg forberedelserne på Facebook.



Nyhed: Logo som papirclips

Denne sommer har SIND fået mange nye varer i sortimentet. En af nyhederne er vores nye logoclips. De er fx gode at have ved hånden, hvis du skal holde sammen på dine papirer, eller hvis du vil have SIND med i billedet, når du giver papirer til andre. Du

kan købe de nye 35 mm brede papirclips på www.sind.dk/webshop. Prisen er 25,- for en pose med 20.

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
 Tag en bisidder med

BØGER

“Håndbog for psykiatribrugere og pårørende – Kend dine rettigheder” 100,-

NYE VARER

Logoclips, pose med 20 stk. 25,-
 Regnponcho til engangsbrug, SIND-logo på for- og bagside 10,-
 Lykønskingskort og specialkuvert, A7-format 10,-
 Lykønskingskort, A6-format 10,-

ANDET

Plasticposer med SIND-logo (295 × 390 mm) Gratis
 Rollup stander (ikke på lager, men kan leveres). Ved levering kan tekst m.m. “skræddersys” 1.000,-
 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 www.sind.dk/webshop

Pjecer markeret med * kan også downloades fra www.sind.dk/brochurebibliotek

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

SIND-Hovedstadens Regionskreds

Tre medlemsarrangementer

Sted: DH-Huset, Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup

Forberedelse til SINDs landsmøde

Workshop for regionskredsbestyrelsen og landsmødedelegerede som forberedelse til SINDs landsmøde 26.-27. september i Kolding.

Lørdag 5. september kl. 10-15.30

Landsmødemappen sendes til de delegerede fra SIND senest 27. august.

Tilmelding senest 20. august på kehove@gmail.com / 2326 0310.

Kommunikation og konfliktløsning i bestyrelsen

Regionalt kursus for bestyrelsesmedlemmer i SINDs lokalafdelinger.

Lørdag 13. september kl. 9.30-15.30

I det frivillige arbejde i bestyrelsen og i samvær med andre er det vigtigt med en åben og ligeværdig kommunikation og at nedsætte risikoen for konflikter. Få redskaber gennem oplæg, erfaringsudveksling og øvelser om: kommunikation fra hjerte og hjerne, optrappende og nedtrappende sprog, identifikation af en konflikt og konflikttrekanten, tavs viden og kropssprog.

Med psykoterapeut og antropolog Ulla Vincentsen i samarbejde med Hanne Gauvgaard.

Tilmelding senest 30. august på kehove@gmail.com, 2326 0310.

Reduktion af tvang og Patientklagenævnenes arbejde

Regionalt kursus for bestyrelses- og patientklagenævnsmedlemmer med oplæg, erfaringsudveksling og debat.

Lørdag 7. november kl. 11-16

Hør om Region Hovedstadens Psykiatris handleplan for nedsættelse af tvang i psykiatrien og etablering af bæltefri afsnit.

Hør om udviklingen inden for patientklagenævnenes arbejde og om de problemstillinger og udfordringer, nævnenes arbejder med.

Tilmelding senest 22. oktober på kehove@gmail.com / 2326 0310.

SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby

Distriktpsykiatrien om sammenhængen i psykiatrien

Tirsdag 22. september kl. 19.00

Sted: Christianskirken, Christian X Allé 120, 2800 Kgs. Lyngby.

Sammenhængen imellem regionens og kommunens tilbud er i fokus, når vi i Lyngby møder Distriktspsykiatrien og Lyngby-Taarbæk Kommune.

Når patienter udskrives fra indlæggelse på et psykiatrisk center, har regionen stadigvæk mulighed for at tilbyde behandling i Psykiatrisk Ambulatorium.

Men der er også andet, som skal gå op i en højere enhed. Det gælder støtte i hjemmet, tilbud om aktiviteter samt forebyggelse i det hele taget. Og det skal kommunen tage sig af.

Fra Distriktspsykiatrien deltager læge Christian Crüger, sygeplejerske Karina Ellegaard og socialrådgiver Eva Tangdal. Fra Lyngby-Taarbæk Kommune kommer afdelingsleder Charlotte Krebs sammen med udskrivningskoordinatoren.

Tid til debat og spørgsmål til oplægsholderne.

Tilmelding senest 15. september på 5045 6402 eller svendbax@hotmail.com.

Frivilligindsatsen for psykisk sårbare i Gladsaxe

Torsdag 24. september kl. 18-20

Sted: Carlshuse, Carl Blochs Allé 7, 2860 Søborg.

Netværksmøde med frivillige og borgere i projektet, samt medlemmer af SIND-Gladsaxe-Gentofte-Lyngby.

SIND fortæller om "Guide til et godt hverdagsliv. Vejen til at komme sig," om at forfølge sine mål og tro på sine drømme. Recovery-guiden kan bruges af frivillige i dialog med borgere. Også lidt om SINDs aktiviteter: Hvilke ønsker har de frivillige og borgeren til SIND? Kan vi få større glæde af hinanden?

Tilmelding: evzean@gladsaxe.dk eller 4012 9959, Facebook.com/frivilligindsatsen.

Børn og unge i familie med psykisk sygdom

Sted: Forebyggelsescenter, Søborg Hovedgade 200, 2860 Søborg.

To arrangementer i Gladsaxe med fokus på: Når mor eller far har en psykisk sygdom

- Hvordan oplever børnene det?
- Hvad tænker mor og far, der har fokus på deres børn og på at komme sig efter psykisk sygdom?
- Hvordan støtter vi familien – både børnene som små pårørende og forældrene i deres forælderrolle – og hvad kan familien selv gøre?

Børnene

Torsdag 1. oktober kl. 19.00



Foto fra PsykInfo

Louise Hornbøll fortæller ærligt og tankevækkende om at vokse op med en mor, der har en psykisk sygdom. Hvad savnede hun og hvad ville gerne havde vidst mere om? Louise er 22 år og læser til sygeplejerske.



Foto fra PsykInfo

Socialrådgiver Katrine Frydendal fortæller om projekt "Børn som Pårørende" og Region Hovedstadens Psykiatri arbejde for at inddrage børnene, når en forælder bliver syg. Katrine giver fakta og gode råd til forældre, bedsteforældre, venner og andre i familien, der kan støtte børnene.

Medarbejdere fra Gladsaxe fortæller om, hvordan daginstitutioner, skole, PPR og familie- og ungedanceret kan tale med og støtte børnene.

Forældrene

Torsdag 22. oktober kl. 19.00



Foto fra PsykInfo

Nanna Gram var 30 år, da hun fik diagnosen bipolar sygdom. Hun har to børn på 6 og 8 år. Nanna fortæller sin hudløst ærlige historie om at have en psykisk lidelse, når man er mor, hvilken støtte hun og hendes mand modtog ift. børnene og hvad hun havde behov for.

Socialrådgiver Katrine Frydendal fortæller om, hvordan de psykiatriske centre i Region Hovedstaden arbejder for at støtte patient og partner ift. børnene, når en forælder bliver syg.

Sundhedsplejerske Hanne Müller fra Gladsaxe fortæller ud fra sine 25 års erfaring om sundhedsplejens arbejde med sårbare forældre til småbørn, og hvilke muligheder der er for at få hjælp, hvis det bliver nødvendigt.

Begge aftener afsluttes med en paneldebat med oplægsholderne.



Arr: SIND, Gladsaxe Oplysnings Forbund, De Frivilliges Hus, Forebyggelsescenter og PsykInfo.

Tilmelding: tlf. 4498 3579 eller gladsaxe.dk/debattilmelding.

Sindets Dag 2015

Børn som pårørende i familier med psykisk sygdom.

Torsdag 8. oktober kl. 17-20

Sted: Nationalmuseet, Ny Vestergade 10, 1471 København K.

HELE VEJEN RUNDT I FAMILIEN

Vi hører børnenes stemme og deres ønsker/oplevelser i forhold til at være børn som pårørende.

Når mor er syg – En personlig fortælling om at være barn og pårørende.

At være forældre med en psykisk lidelse – En personlig fortælling om at være mor og have en psykisk lidelse.

At være bedsteforældre – En professionel beretning om at være bedsteforældre, når der er psykisk sygdom hos voksne børn, svigerbørn eller børnebørn.

Scener fra en familiesamtale – Hvordan arbejder vi med børn som pårørende?

Forskning om børn født af forældre med alvorlig psykisk sygdom: Problemer, potentialer og perspektiver.

Tid til sandwich, at høre om hvem, der har tilbud til børn og til at stille spørgsmål til oplægsholderne.

Læs mere og tilmeld dig på psykinfo-regi-onh.dk eller 3864 1300

Arr: Region Hovedstadens Psykiatri og Psykiatريفoreningernes Fællesråd.

SIND Hillerød-Allerød

32 arrangementer og aktiviteter i august og september

Hvorfor ikke besøge SIND Huset på Milnersvej 13B i Hillerød?

Huset, der er åbent flere dage om ugen, ligger ca. 300 m. fra Hillerød Station og rummer mange spændende aktiviteter. Du kan læse mere om arrangementerne på SINDs hjemmeside: www.sind.dk/hilleroedallerod. De kommende uger kan du bl.a. opleve følgende:

Gåtur hver mandag kl. 15

Motion for sindet med frivillig Regine, 20 år. Vi mødes i SIND Huset og slutter der.

Kunsthåndværkermarked i København, Frue plads

Torsdag 13. august

Tag med og se på lækre kunstting midt i København. Vi mødes kl. 14 på Hillerød Station, perron 1, og tager toget. Incl. cafe og middag i København. Pris: 120 kr. Tilmelding: senest 5. august til Hans: 2441 2306.

Høstfest

Lørdag 22. august

Helstegt pattegris og dans til levende musik i SIND Huset. Kl. 17.00 velkomstdrik, kl. ca.

18.30 spiser vi og ca. kl. 20.30 spiller David Q's 4 mands orkester op til dans. Maks. 45 personer, billetter efter først til mølle-princippet. Pris: 200 kr. for klubmedlemmer, 250 kr. for andre. Tilmelding og betaling senest mandag den 10. august kontant til Ole Hagman (6025 1078) eller via Danske Bank: reg.nr: 1551, konto 3543 301736. Husk at anføre navn ved betalingen.

8 km slentretur

Mandag 10. august

Er du frisk, så mødes vi kl. 10.40 på Hillerød Station ved Gribskovbanen. Herfra tager vi til Grib skov og sø og går 8 km. "Byens vandre-fugle" har arrangeret turen. Husk madpakke, drikke og gode gå-sko. Pris: gratis. Tilmelding til Hans (2441 2306).

Sangdag

Onsdag 9. september

Kl. 16-17.30 synger vi igen af livets lyst. Kom og vær med. Hanne Gravgaard er ansvarlig: 6165 9352.

Tredobbelt fødselsdag i SIND Huset

Lørdag 19. september

Fra kl. 17 byder Birgithe, Hanne G. og Pia Madonna på middag og fest. Håber alle SIND-venner og samarbejdspartnere vil møde op og være med til at festliggøre aftenen. Mulighed for køb af drikkevarer denne dag. Tilmelding: Birgithe, 4090 3201 efter kl. 12, senest tirsdag den 15. september.

Wellness for mænd og kvinder

23. september, kl. 15.30-17.00

Vi leger med ansigtspeeling, maske, creme, hårpleje. Få pæne øjenbryn og glattere hud. Kom til at se friskere ud – også for mænd. Medbring et håndklæde. Pris: 50 kr. Gennemføres ved mindst fem tilmeldte. Tilmelding og betaling senest onsdag den 16. september hos Lisbeth, 3022 3005 eller Betina, 2674 9445.

Ungegruppe

Lørdag 26. september fra kl. 13.30

Ungegruppen (18-ca. 40 år), der mødes hver tirsdag, afholder en dag med pizza og hygge. Måske er det noget for dig? Pris: 80 kr. Tilmelding hos Flemming, 2649 5611.

Afskedsreception

Tirsdag 25. august kl. 13-15

Vi siger farvel til Else Ebbesen, Ulla Frederiksen og Liselotte Lassen, som alle tre har været frivillige i SINDs Rådgivning i Hillerød i mange år. Der vil også blive mulighed for at hilse på nogle af de otte rådgivere, der står for at drive rådgivningen videre.

SIND-huset, Milnersvej 13B, 3400 Hillerød
Ole Hagman, formand for SIND Nordsjælland: 6025 1078

SIND Rødovre

Sommerforedrag

Mandage i august og september

kl. 19.00

Rødovregaard, Kirkesvinget 1

2610 Rødovre



Arrangeret i samarbejde med AOF Rødovre

Grønland v. Preben Sørensen

10. august

Spændende lysbilledforedrag om Grønland, når der virkelig er grønt.

Den sidste fiskerkone v. Doris Marx

17. august

Doris Marx fortæller om sit liv som fiskerkone ved Gl. Strand i København indtil 1979.

Hjalmar Söderberg-romanen Doktor

Glas v. Frantz Leander Hansen

24. august

Om den svenske forfatter Hjalmar Söderberg, der opholdt sig halvdelen af sit liv i Danmark.

Giacomo Puccini (1858-1924) v. cand.

mag. Bjørn Steding-Jessen

31. august

Om levemanden fra Lucca med det store talent – komponistportræt med musikeksempler.

Kina engang for et øjeblik

siden v. Holger Dahl

7. september

Holger, der har boet i Kina, fortæller om det spændende land.

Herlev Spillefolk i Loen

14. september



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

SIND Vejle

Tag med SIND Vejle til Givskud Zoo

Lørdag 22. august

SIND Vejle betaler halvdelen af entré for kontanthjælpsmodtagere inkl. 2 børn. (Kun for medlemmer af SIND Vejle). Afgang fra Vejle Banegård kl. 9.32 (Bus 211). Hjemrejse enten kl. 16.37 eller kl. 18.19. Tilmelding til Flemming på mobil 2018 8264 eller flemming.leer@sindvejle.dk

Annonce

BenzoRådgivningen

Information og rådgivning om afhængighed af sove- og nervemedicin for brugere, pårørende og sundhedspersonale.
Henvisning til anonym personlig rådgivning og støttegrupper.

Telefonrådgivning

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

Telefon 70 26 25 10

benzo@sind.dk www.benzo.dk



Mindeord

SIND Halsnæs har pludselig mistet sin formand Anita Schnieber. Anitas hjerte holdt op med at slå en tidlig onsdag morgen i juni måned. På trods af, at 'hertjet var begyndt at skranke lidt igen', var Anita til det sidste engageret i SINDs foreningsarbejde. I maj måned var hun med på turen til Holbæk med psykisk sårbar, og også på Folkemødet på Bornholm var hun engageret mødt op i år.

Anita kom ind i SIND Halsnæs i 2008 og blev formand i 2011. Hun var en meget engageret og arbejdsom formand, der har sat sig spor med sin store omtanke og forståelse for psykisk sårbar personer. Anitas bortgang efterlader et stort savn hos SINDs brugere og frivillige. Hun var en god ven.

Vi sender tanker til Anitas familie, der har mistet en kærlig mor, mormor og oldemor.

Æret være Anitas minde.

SIND Halsnæs
Bestyrelsen
Liselotte Lassen

Linda Hansen er pr. 22.6.2015 konstitueret formand for SIND Halsnæs.



REGIONSFORMAND:

Jens Ibsen
2327 0034
ibsenjens@gmail.com

Regionen organiserer desuden kommunerne Brønderslev, Jammerbugt, Rebild og Vesthimmerland

Frederikshavn

Irene Hjortshøj
2144 5362
irhj@frederikshavn.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
9798 1685/2460 3542
ambynors@mvb.net

Morsø

Steen Jensen
7774 2251
steen@morsland.dk



REGIONSFORMAND:

Tove Tolstrup
8617 4780/2078 8875
tove@tolstrup.org

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

Jeanette Juul Quaae

5051 7224
jjq@lillysminde.dk

Viborg

Orla Annexgård
8662 6457
familien.annexgaard@mail.dk

Herning-Ikast-Brande

Klaus Mejner Nielsen
2173 8519
tammelmask@hotmail.com

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

Palle Eli Jensen
4080 9412
palle.eli@gmail.com

Horsens-Hedensted

Marianne Jensen
2736 2191
hashfan08@gmail.com



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
7444 2935/2077 7320
lcand@mail.dk

Aabenraa

Carl-Erik Brodersen
6133 7479
ceb@bbsyd.dk

Tønder

Anne Hvidberg Jørgensen
7472 0826/2461 2009
annehvidberg@mail.dk

Haderslev

Lars Møller Nielsen
2938 8049
lars.nielsen.privat@hotmail.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)

Karen Baungaard
2979 4845
karbaun@gmail.com

Billund

Henrik Bartels Christensen
76720600
henrik_psyk@msn.com

Vejle

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



REGIONSFORMAND:

Mogens Nielsen
5544 4240/2257 3785
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
5991 2805/2299 8956
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 Stevns)

Søren Andersen
2049 4781
valore@post10.tele.dk

SINDS UDVALGSFORMÆND

BRUGERUDVALGET

Andreas Kilden
2757 4671
andreas@sind.dk

PÅRØRENDEUDVALGET

Inge Okkerholm
5993 1584
ingeok57@hotmail.com

PR-UDVALGET

Ingelise Svendsen
5991 2805
issv42@gmail.com

SIND-FOREDRAGSHOLDERE

SINDs sekretariat
3524 0750
landsforeningen@SIND.dk

AKTIVITETS- OG KURSUSUDVALGET

Leni Grundtvig Nielsen
4636 7651
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
5360 2200
sindnett@gmail.com

FREDERIKSHAVN

Jette Christensen
3011 3341
jjettedk@hotmail.com

ODENSE

Hanne Madsen
2749 8658
hbm1954@hotmail.com

AARHUS

Gitte Troelsen
2173 0473
sindnetaarhus@sind.dk

AALBORG

Kirsten Midtgaard
5050 4509
km@sind.dk

RØDOVRE

Kirsten Falster
3641 4904
kirsten.falster@mail.dk

SVENDBORG

Bente Rasmussen
6126 0568
skaaruporevin@c.dk

SKANDERBORG-SILKEBORG

Lise Wendelin Lauridsen
5337 2032
wendelin.lauridsen@me.com

**REGIONSFORMAND:**

Kirsten E. Hove
2326 0310
sindhovedstaden@gmail.com

København (Kommunerne København, Dragør og Tårnby)

Christian Ingemann
3337 4451
christian.ingemann@ft.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-Gentofte-Lyngby

Svend Balle
5045 6402
svendbax@hotmail.com

Hillerød-Allerød

Birgithe Veistrup-Petersen
4090 3201
birgithvep@gmail.com

Fredensborg-Hørsholm

Esbjørn Molander
4914 7079
emol@pc.dk

Rudersdal

Merete Elleboe
3060 0530
merete.elleboe@gmail.com

Helsingør

Anni Jacobsen
4925 3383

Gribskov

Martin Holgersen
3116 5681
martin.holgersen@jubii.dk

Halsnæs

Linda Hansen
2164 8868
linvil@youmail.dk

Bornholm

Lars Christensen
5119 6444
larboch@paradis.dk

**FORMAND:**

Helge Toksvig Bjerre
2071 4707
helge@sindungdom.dk

**SKIZOFRENIFORENINGEN**

Bente Friborg
2172 0112
bentefriborg@gmail.com

SINDS RÅDGIVNINGER

**Rådgivning?
Ring 7023 2750**

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 kontakte:

SINDs PÅRØRENDERÅDGIVNING

8612 4822
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. 5031 9025.

Silkeborg

Kun efter aftale på 8612 4822.

Odder

Åben rådgivning for pårørende og brugere sidste mandag i hver måned 18-20. Tlf: 2127 7076 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: 8612 4822.

SIND Randers Lokalfdeling

Anonym rådgivning efter aftale på tlf. 8640 5489 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.

STOPPESTEDET

Jernbanegade 24B
5000 Odense C
Tlf. 6619 0326 – infostoppestedet.dk

PSYKOLOGISK RÅDGIVNING – SIND I KØBENHAVN

Gratis psykologisk rådgivning, samtaler og grupper for pårørende og psykisk sårbare. Åben for personlig og telefonisk henvendelse hver tirsdag og torsdag kl. 17-19.
Slotsgade 2, 2. tv.
2200 København N
raadgivningen@sind-kbh.dk
3536 0904.
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
7026 2510.

ÅBEN ANONYM RÅDGIVNING

HILLERØD

Personlig eller telefonisk henvendelse SIND-huset, Milnersvej 13 B, 3400 Hillerød
Tirsdage 16-18, torsdage 14-17.
Telefonsvarer udenfor åbningstiderne 4826 7888 eller raadhillerod@sind.dk.

PSYKOLOGISK RÅDGIVNING

FREDERIKSBERG

Onsdag 17-18
2349 0201.

PSYKOLOGISK RÅDGIVNING

HJØRRING LOKALAFDELING

Gratis anonym rådgivning Østergade 9, Hjørring. Hver torsdag kl. 16-18.
Tlf. 2383 1184.
Rådgivningen har også tilknyttet en præster, der kan træffes på tlf. 9896 0398. For aftale om bisiddere og besøgsvenner ring til 2926 2053, 2383 1184 eller 9898 6242, Erik Christoffersen.

HAR DU BRUG FOR EN SIND-BISIDDER?

SIND har uddannet en række frivillige bisiddere, som kan hjælpe.
Kontakt SINDs landsdækkende telefonrådgivning på 7023 2750, hvis du har brug for en bisidder.
Du kan læse mere på www.sind.dk/sind-bisiddere



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.

At være introvert er ikke en forhindring

Stand-up komiker Sebastian Dorset holder af at stå på scenen, men samtidig kan han bedst lide at være alene. Han vil have et liv, hvor det ene ikke udelukker det andet

AF MIE K. BERTELSEN

Er man som person introvert eller indadvendt, prøver man ofte at undgå kontakt med sine omgivelser og andre mennesker. Som stand-up komiker skal man blotte sig og turde stå frem og være midtpunkt. Det lyder umiddelbart som to modstridende ting, men for stand-up komiker Sebastian Dorset er det præcis sådan, hans liv er skruet sammen. Den 45-årige komiker betegner sig selv som introvert, men samtidig har han valgt en karriere, hvor han ofte befinder sig foran et forventningsfuldt publikum og skal være særdeles ekstrovert.

“Jeg synes, stand-up er fantastisk, fordi der ingen regler er. Du kan være lige så spontan, som du har lyst til. Dét passer mig utroligt godt. Derudover er det kun, når jeg er på scenen, at jeg skal være udadvendt. Imellem mine optrædender, er der ingen, som kan kræver, at jeg er social,” fortæller Sebastian Dorset, der engang troede, det var forkert af ham at have brug for tid til sig selv.

“Som barn troede jeg, at det var forkert at være indadvendt. Nu ved jeg, at det er helt okay, at jeg har brug for at være alene for at slappe af. Det giver mig plads til at samle tanker,” fortæller han.

Sebastian tilrettelægger samtidig en del af sit arbejde, så han ikke behøver at gå udenfor en dør. Det gør han bl.a. ved at skrive materiale til andre komikere som fx Jan Gintberg og Tobias Dybvad.

Kan man være introvert og sjov?

Selvom det kan virke paradoksalt at være stand-up komiker og introvert, er det efter Sebastians mening blevet nemmere med årene i branchen.

“I dag er det mere okay at tale og joke om, hvordan man selv har det. Førhen handlede

stand-up i høj grad om at lave jokes, der fortalte, hvor åndsvage andre mennesker er,” fortæller Sebastian.

Som komiker føler Sebastian midlertidig intet pres for hele tiden at være sjov. Da han star-



Pressefoto

Sebastian Dorset er uddannet journalist, men arbejder primært som stand-up komiker, foredragsholder og skribent

tede som komiker, prøvede ham ofte at være sjov i sociale situationer, men i dag er det blevet mere professionelt for ham at være sjov.

“Jeg er mere afslappet omkring det i dag. Hvis jeg fx siger noget sjovt foran fire andre komikere, så vil de bare nikke og sige, ja det er en god joke. Den kan du bruge på scenen,” fortæller Sebastian.

Lad det ligge, hvis du intet kan gøre

Jobbet som stand-up komiker kan til tider være hjerteløst. Respons fra publikum er vitalt for at skabe et godt show, men nogle gange griner publikum bare ikke af de leverede jokes.

“At stå på scenen kan være fantastisk og fyldstøgende, men nogle gange er det altså bare et job. Omstændighederne er nogle gange ikke ideelle – enten har folk nogle andre forventninger eller måske er de for trætte eller for fulde,” fortæller Sebastian.

Derfor bruger han altid tiden på vej hjem i bilen til at reflektere over sine oplevelser.

“Jeg tænker over, om jeg kunne have gjort noget anderledes eller ændret på noget. Oftest finder jeg frem til, at jeg ikke kunne ændre på noget, og så er jeg god til at lagde det ligge og ikke bruge energi på at gå rundt at bekymre mig om det,” fortæller Sebastian Dorset.