



SINDbladet

Nr. 4 | August 2016 | SIND = Landsforeningen for psykisk sundhed

Afdelinger forebygger selvmord

Mange opsøgte SIND på Folkemødet

Psykiatralliancen | Bosteder | Idrætsfestival

Uden penge går det ikke Frivilligt socialt arbejde koster!

De økonomiske vilkår for frivilligt socialt arbejde er under pres. Det mærker vi også i SIND

AF KNUD KRISTENSEN, LANDSFORMAND

Ugens post indeholdt både gode og dårlige nyheder. Socialstyrelsen kunne meddele os, at vi i årene 2016-2018 får i alt en million kroner til at udvikle vores SIND-net med frivillige besøgsvenner.

Desværre kunne vi samme dag konstatere, at Socialstyrelsen har givet afslag på vores ansøgning om fortsat støtte til driften af den landsdækkende telefonrådgivning.

Dette er blot endnu en illustration af de vanskelige vilkår, som vi frivillige foreninger dagligt slås med.

Midlerne bliver færre og færre, og det er vanskeligt (på grænsen til det umulige) at planlægge.

En stor del af det frivillige arbejde i Danmark finansieres via tips- og lottomidlerne.

Danske Spil er under pres, fordi en større og større del af danskernes spil går via internettet til udenlandske spiludbydere. Derfor falder vores tips- og lottomidler støt og roligt.

En anden del af vores indtægter kommer fra løbende tilskud fra ansøgningspuljer – fx fra Socialstyrelsen.

Her oplever vi, at vi til stadighed får ret store bevillinger; men midlerne går i stigende grad til nye projekter, mens 'gamle' projekter (som fx vores landsdækkende telefonrådgivning) ikke får – eller får mindre og mindre.

En tredjedel af vores indtægter kommer fra arv og gaver.

Her har vi i gennemsnit i de seneste år fået omkring 2,4 mio. kr. i arv hvert år.

Det er naturligvis dejligt (omend altid på en trist baggrund).

I år ser det desværre ud til, at vi får langt mindre i arv, end vi plejer. I alt kan vi risikere at lande helt nede på 1,4 mio. kr.

Usikre vilkår

Som det tydeligt fremgår, er vores økonomiske vilkår i høj grad præget af usikkerhed.

Det betyder også, at vi i 'gode tider' er nødt til at spare op til 'dårlige tider'.

I SIND har vi historisk været meget forsigtige, så en udsigt til et underskud på omkring en mio. kr. i 2016 ryster os ikke. SIND har en betydelig egenkapital. Men det siger sig selv, at vi ikke kan køre med underskud år efter år.

“ En større og større del af vores tid går med fundraising

Vores lokalafdelinger oplever desværre, at kommunerne bruger færre og færre midler på at understøtte det lokale arbejde i foreningsregi. I stedet bruges ressourcerne på ansættelse af frivilligkoordinatorer i kommunerne og til kommunale frivillighedsprojekter.

En større og større del af vores tid går med fundraising. Tid der går fra arbejdet med og for vores medlemmer.

Behov for bedre vilkår

SIND har i mange år været medlem af landsforeningen Frivilligt Forum, der var en slags 'fagforening' for foreninger, der arbejder med frivilligt socialt arbejde. Frivilligt Forum har desværre nedlagt sig selv på grund af manglende opbakning.

Der er behov for at arbejde for, at vi foreninger får bedre økonomiske vilkår.

For det første er frivilligt arbejde desværre ikke gratis.

For det andet løser vi frivillige foreninger hver for sig – og samlet – en stor og værdifuld samfundsmæssig opgave.

Hvis vi frivillige organisationer fortsat skal løse de store og vigtige opgaver, som vi står med, skal der tilføres flere – og ikke færre – midler.

Konkrete krav

SIND kræver, at det offentlige Danmark anerkender værdien af de frivilliges indsats.

De frivillige sociale foreninger skal sikres en rimelig grundfinansiering, så vi ikke til stadighed skal leve med frygten for 'morgendagen'.

Dernæst skal kommuner og regioner være mere villige til at 'betale' os for vores arbejde. Vi får allerede i dag mange midler fra kommuner og regioner, men der er behov for bedre – og især mere robuste – samarbejdsaftaler, hvis vores arbejde skal langtidssikres.



Foto: Niels Åge Skovbo



SINDbladet
45. årgang
ISSN 1603-7057

Udgiver
SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed
Blekinge Boulevard 2,
2630 Taastrup
Tlf.: 3524 0750
landsforeningen@sind.dk
www.sind.dk
Mandag-torsdag kl. 10-14
Fredag kl. 10-13

Redaktør
Henrik Harring Jørgensen

Redaktion
Knud Kristensen (ansvarshavende), Jesper Steen Andersen, Lenart Karlin, Bjørn Medom Nielsen, Niels Chr. Jensen og Ingelise Svendsen.
redaktionen@sind.dk

Følgende har også bidraget: Mette Mortensen, Peter Rathmann, Cille Holm, Maja Einfeldt Molberg, Jimmi Choi Brink Jensen, Tina Kragh Kristensen, Mikkel Bock Bonnesen og Laurids Bæk Simonsen.

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.

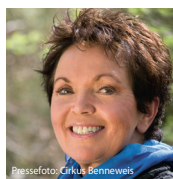
Forsidefoto
Tina Kragh Kristensen

Layout: SIND/bia

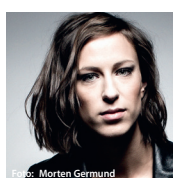
SINDs ambassadører



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 gør opmærksom på, at vi modtager meget mere stof til bladet, end vi kan få plads til. Du modtager desværre derfor heller ikke altid et svar. 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

Protector

Hendes Kongelige Højhed Kronprinsesse Mary er protector for SIND.



SIND arbejder for sundhedsfremme gennem trivsel, forebyggelse og recovery.





I DETTE NUMMER

- /6 SIND er med til at samle 30 foreninger i Psykiatraliancen**
Interessen var i top, da deltagerne i Psykiatraliancen – et nyt samarbejde mellem 30 foreninger om at styrke indsatsen for mennesker, der er ramt af psykisk sygdom – indbød til dialog på Folkemødet.
- /8 Afdelinger styrker samarbejdet om at forebygge selvmord**
Selvmord kan forebygges via bedre kommunikation på de psykiatriske afdelinger, ved at følge patienten efter indlæggelsen og ved at inddrage familie og pårørende.
- /10 Sang, glæde og energi til meget mere**
Velvære, glæde og samhørighed. Der er kun gevinster ved at synge og samtidig lære at trække vejret ordentligt. Det har et gospelkor for psykisk sårbare og dets initiativtager, Katrine Andresen, erfaret efter et år med sang for fuld hals på Frederiksberg.
- /13 Tryghed på botilbud: Nyt politisk udspil på vej**
Alt tyder på, at regeringen i sensommeren barsler med et udspil om et løft af trygheden på botilbud for mennesker med psykiske lidelser. SIND har gennem hele sommeren opsøgt indflydelse via medier og mødelokaler.
- /14 Peer-Netværket Danmark – Hvor er vi nu?**
Peer-Netværket Danmark, som SIND er en del af, arbejder for at udbrede kendskabet til peer-støtte initiativet. Peer-Netværkets projektteam har været i gang med opgaven siden oktober 2015 og kan se tilbage på nogle spændende og udfordrende måneder.
- /16 Yngste idrætsfestival nogensinde: Var helt ude over mine grænser**
Idrætsfestivalen for Sindet i Vejle – i år med SIND som ny samarbejdspartner – udvikler sig hvert år, og efter en målrettet indsats har festivalen fået fat i de 18 til 35-årige, som i år udgjorde over halvdelen af deltagerne. Det skyldes især et fokus på de lidt hårde idrætsgrene, hvor folk får testet sig selv og finder deres grænser.
- /18 Folkemødet 2016 satte rekord: Aldrig før har så mange opsøgt SIND**
Masser af mennesker opsøgte SIND på Folkemødet. Aldrig før har så mange besøgt SINDs telt som i år. Både ved debatarrangementerne og i de mere stille stunder med

mulighed for at tale på tomandshånd med en af SINDs deltagere i Folkemødet. Både politiske og dybt personlige spørgsmål blev vendt i teltet i Allinge.

- /20 Debat om skolebørn som pårørende: Alt for mange overses**
Hvordan er det at være skoleelev og pårørende til et familiemedlem ramt af psykisk sygdom? På Folkemødet nuancerede repræsentanter fra Psykologforeningen og Pædagogisk Psykologisk Rådgivning Bornholm debatten om de oversete børn.
- /21 Psykiatritopmødet stiller i år skarpt på erfaringernes styrke**
Lørdag den 1. oktober slår PsykiatriNetværket dørene op til det 8. psykiatritopmøde, når pårørende, personale, psykisk sårbare og andre interessenter inviteres til at stille skarpt på peer-arbejdet inden for det psykiatriske område.
- /22 Landsforeningen LEV har skabt 1.500 nye skånejob**
På SINDs kommende medlemskonference deler projektet KLAP under landsforeningen LEV viden om, hvordan det på kort tid er lykkedes at skabe masser af nye skånejob på arbejdsmarkedet.
- /25 Sjove, inspirerende dage på SIND Sommerhøjskole**
SIND Sommerhøjskole kunne i uge 26 fejre 10-års jubilæum med en underholdende og inspirerende kombination af tradition og fornyelse.
- /26 Kan folkeoplysningen erstatte en pille?**
Der er brug for endnu flere folkeoplysende skoler, som er målrettet sindslidende og psykisk sårbare borgere. Det konkluderer Dansk Oplysnings Forbund (DOF) og SIND, som netop har afsluttet et projekt, hvor Videncenter for Folkeoplysning har undersøgt den folkeoplysende voksenundervisnings betydning for sindslidende og psykisk sårbare borgers mentale sundhed.
- /29 Opskrifter**
- /36 Er du medlem af SIND?**

FASTE RUBRIKKER

- /02 Leder**
- /02 Kolofon**
- /04 SIND i medierne**
- /12 Støt SIND**
- /23 Skizofreniforeningen**
- /24 SIND Ungdom**
- /28 Bøger**
- /30 Webshop**
- /31 Lokalnyt**
- /34 Regions- og lokalformænd**
- /34 SIND-nettets koordinatore**
- /34 SINDs udvalgsformænd**
- /35 SINDs rådgivninger**

SIND i medierne: Fokus på botilbud

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

Medieomtalen i juni og juli, som SIND har været involveret i, har først og fremmest handlet om botilbud. Omdrejningspunktet i flertallet af historierne har været opfølgning på det tragiske drab på Lindegården i Roskilde tilbage i marts måned. Men medierne har også fokuseret på andre bosteder. Fx omtalte dagbladet Sjællandske og Dagens.dk i slutningen af juni et bosted for unge i Slagelse, hvor der ifølge medierne ofte slet ikke er personale efter kl. 15. SIND kritiserede situationen. Historien om beboerne blev periodens mest læste på SINDs side på Facebook, hvor mange kommenterede sagen. Efterfølgende inviterede det socialpsykiatriske døgn-tilbud SIND på besøg. Dagbladet Sjællandske omtalte den 6. juli, at man bl.a. trækker på erfaringer fra SIND for at råde bod på problemerne.

Husk, at du altid kan følge med i SINDs medieomtale via hjemmesiden eller Facebook. Det sker ofte, at SINDs opslag skaber debat. Hvis du har lyst til at læse selv eller bidrage, så skal du blot søge på SIND på Facebook eller klikke på linket øverst på forsiden af www.sind.dk.

/hj



Bornholms Tidende: Succes på Speakers Corner

(18. juni): Bornholms Tidende skrev, at scenen Speakers Corner på årets Folkemøde var en stor succes, der havde flere tilhørere end de tidligere år.

Blandt de mange talere kunne man bl.a. høre Jeanette Juul Quaade, der er medlem af SIND Vestjylland, fortælle om, hvordan hun som sygemeldt gerne ville have haft mere indflydelse på midlerne, der går til hendes jobindsats. Jeanette har tidligere holdt foredrag for SIND, men det var første gang, hun skulle stå på scenen på Folkemødet og fortælle sin egen personlige historie. Responsen var positiv.



Foto: SIND
Jeanette Juul Quaade

/jcbj

Flere medier: Stadig sikkerhedsproblemer på Lindegården

(17. juni): Bostedet Lindegården kom i mediernes søgelys for nogle måneder siden, da en social- og sundhedsassistent blev knivdræbt af en beboer. Efter den tragiske hændelse skulle Lindegården, der er ejet af Københavns Kommune, forbedre sikkerheden, men der er stadig problemer. Mere specifikt drejer det sig om flere tilfælde, hvor knive har været frit tilgængelige for beboere på stedet. Det skrev flere medier – bl.a. Politiken og Avisen.dk – på baggrund af en rapport fra Arbejdstilsynet.

SINDs landsformand Knud Kristensen sagde til Politiken: "Jeg er meget overrasket over, at det kan ske, så kort tid efter at en medarbejder blev dræbt". Han efterlyste bl.a. en øjeblikkelig reaktion fra ledelsen.

Mia Kristina Hansen, der arbejder som socialpædagog på Lindegården, mente, at der er sket ændringer siden Arbejdstilsynets besøg. Derudover savnede hun politisk handling: "Det handler om, at vi har nogle beboere, som har brug for noget andet", sagde hun til Avisen.dk.

/jcbj

Altinget.dk: Psykiatraliancen er nu en realitet

(15. juni): Psykiatraliancen, der består af 30 psykiatriske foreninger, faglige organisationer og faglige selskaber, er nu en realitet. Initiativet blev taget af SIND, Psykiatrifonden og Dansk Psykiatrisk Selskab, og alliancen er den hidtil største og mest omfattende på det psykiatriske område. Altinget.dk skrev, at alliancen har flere formål. Man vil bl.a. kæmpe for bedre behandling af patienter med psykiske lidelser, flere midler, afstigmatisering og et sikkert arbejdsmiljø til mennesker, der er ansat i psykiatrien.

"Når man er så mange organisationer, der laver en alliance, kan man selvfølgelig ikke være enige om alt. Derfor så vil vi fokusere på områder, hvor vi kan blive enige, frem for der, hvor man ikke kan", sagde Knud Kristensen, landsformand for SIND, til Altinget.dk.

/jcbj

TV Syd: Ulovlig brug af lægetitel på Psykiatrisk Afdeling

(13. juni): På grund af en ulovlig fejl på Psykiatrisk Afdeling i Kolding og Vejle kunne en ansat i over otte måneder bære et navneskilt med titlen reservelæge, selvom han ikke havde nogen dansk autorisation. Fejlen blev opdaget takket være en mail fra regionens whistleblowerordning, men efter mere end fem uger var mandens skilt dog ikke blevet rettet.

SINDS næstformand Kristian Bennedsen sagde til TV Syd: "Vi er endnu engang forundrede over de ledelsesmæssige svigt. Ledelsen fik en henvendelse om manglende autorisation og deraf forkert betegnelse uden at reagere, men forsøgte at ignorere problemet og påstod, at ingen gennem forløbet studsede over den ukorrekte betegnelse. Det er jo ikke sandt. Tværtimod udstiller det en rystende mangel på respekt for patient-sikkerheden – og en manglende vilje til at rydde op i forholdene i psykiatrien i Vejle og Kolding".

Efterfølgende har regionens psykiatriske ledelse inviteret repræsentanter fra SIND, Bedre Psykiatri, LAP og OCD-foreningen til dialog om sagen.

/jcbj

Husk Sindets Dag den 10. oktober. Se www.sind.dk/10-10



Lokalavisen Frederikshavn: SIND Ungdom åbnede ny klub i Frederikshavn – og borgmesteren kom med popcorn

(8. juni): Op mod 50 mennesker kom til åbningsreception hos SIND Ungdoms nye klub på Kalkværksvej 7 i Frederikshavn. Blandt de fremmødte var borgmesteren, der både holdt tale og medbragte en gave fra kommunen: Ti biografbilletter med sodavand/pop-

corn til både frivillige og brugere. Derudover var der levende musik, lækker mad og en flot kage med logo fra et lokalt bageri. Fremover vil klubben hver mandag mellem kl. 16 og 21 afholde klubaftener for psykisk sårbare unge i alderen 16-35 år. Klubben mangler stadig

aktive frivillige, så hvis man er interesseret, kan man skrive til: frederikshavn@sindungdom.dk. Man skal være mellem 22 og 35 år.

/jcbj



Foto: SIND Ungdom

Arbejderen.dk: Høring: Der er brug for flere hænder i psykiatrien

(7. juni): Den 7. juni var der høring på Christiansborg om forholdene i psykiatrien. Baggrunden for høringen var det tragiske drab på Vivi Nielsen, der var ansat på bostedet Lindegården. Flere fagfolk med kendskab til psykiatrien kom med oplæg, der havde samme budskab: Der er brug for flere ansatte på bosteder og sengeafdelinger samt flere psykiatriske sengepladser, skrev Arbejderen.dk.

SINDs landsformand Knud Kristensen sagde på høringen, at der er sket en udsultning af psykiatrien: "Det gælder både den kommunale og den regionale psykiatri. Der er godt nok kommet flere penge. I perioden fra 2007 til 2014 kom der 17 pct. flere kroner til den regionale psykiatri, men antallet af patienter steg i samme periode med 43 pct."

Mia Kristina Hansen, der er socialpædagog på Lindegården, fortalte, hvordan presset på de ansatte fører til utryghed: "Vi er ikke ret meget personale. Om aftenen er vi måske to ansatte til 20 mennesker. Der er ikke tid til den enkelte, til at løse aktuelle problemstillinger på stedet".

På høringen var der dog også forslag til, hvordan problemerne kunne løses, bl.a. ved hjælp af særlige afdelinger i behandlingspsykiatrien, der kan behandle både et misbrug og en psykisk sygdom. Danske Regioner ville oprette institutioner, hvor det er muligt at bruge tvang, men flere oplægsholdere advarede imod dette.

Arbejderen.dk skrev også, at socialminister Karen Elleman lovede, at regeringen vil løfte sit ansvar og forsøge at finde en løsning på problemerne.

/jcbj

Flere medier: Flere søger diagnose, men det kan have konsekvenser

(3. juni): Berlingske skrev, at flere og flere forældre søger en diagnose til deres børn hos psykiatrien. Udviklingen er dog ikke ensbetydende med, at der er flere, som rent faktisk er syge:

"Vi har ikke undersøgelser, der viser, at flere børn og unge er blevet psykisk syge. Men der er flere, der ønsker børne- og ungdomspsykiatriske udredninger end tidligere", sagde Anne Marie Raaberg Christensen, der er formand for Børne- og Ungdomspsykiatrisk Selskab, til Berlingske. Det stigende antal skyldes snarere, at forældre føler, at en diagnose er nødvendig for at kunne få hjælp fra kommunen til deres børn.

Et andet problem er dog også, at en psykiatrisk diagnose kan føre nogle langsigtede konsekvenser med sig for den diagnosticerede: Diagnosen bliver nemlig stående i ens journal, også selvom man senere bliver erklæret for rask. Det kan eksempelvis påvirke muligheden for senere at få drømmejobbet eller for at adoptere. Bl.a. SIND oplyste til Berlingske, at man især ser problemer i forbindelse med diagnoserne skizofreni og bipolar lidelse.

Psykiatريفoreningerne mener dog ikke, at problemet ligger hos hverken forældrene eller hos dem, der har fået stillet en diagnose. Der skal derimod ske en ændring i samfundet, således at der ikke sættes livstidstegn mellem en psykisk sygdom og en livstidssygdom.

/jcbj

Flere medier: 2.905 sengepladser er nok

(30. maj): Charlotte Fischer, formand for psykiatri- og socialudvalget i Danske Regioner, udtalte i flere medier, bl.a. Lolland Falster Folketidende, at antallet af sengepladser i psykiatrien er meget passende for 2016. Regionerne vil derfor ikke udvide det antal markant. I stedet skal psykiatrien fokusere på ambulante behandling og behandling i hjemmet.

SINDs landsformand Knud Kristensen er dog bange for, at intentionerne ikke kan føres ud i livet, og at det vil medføre uheldige konsekvenser for de psykisk syge.

/jcbj

DR Hovedstadsområdet: En app til hjælp

(31. maj): Ballerup Kommune har haft gode erfaringer med app'en Min Vej, der henvender sig til unge med psykiske lidelser. DR omtalte, at app'en er blevet testet af en gruppe unge, der var i terapi. Blandt disse faldt fraværprocenten fra 50 til 15. App'en skal nu udbredes til resten af kommunen. Kirsten Hove, der er formand for SIND i Region Hovedstaden, er glad for den nye app, men fastslår dog, at den ikke må erstatte personlig kontakt:

"Vi vil ikke opfordre til, at man med app'en i hånden ikke behøver den sundhedsfaglige behandling. Der skal være et samspil", sagde hun til DR.

/jcbj

Avisen.dk: Utryghed på bosteder kan forværre psykisk sygdom

(1. juni): Flere beboere på landets bosteder føler sig utrygge ved at bo der – og dét er med til at forværre deres psykiske sygdom. Avisen.dk har gennemgået en række rapporter fra Arbejdstilsynet, og dét, de beskriver, er ikke videre behageligt: Beboere, der overfalder andre beboere, misbrug af narko og trusler om vold er tilsyneladende nærmest hverdag på flere af bostederne. Alligevel har man ikke et præcist overblik over

omfanget af volden. På trods af at der kan ske registreringer på de enkelte bosteder, så har man ikke et nationalt register, hvor der kan ske en selvstændig opgørelse.

Problemerne på bostederne kan også have konsekvenser for de beboere, der ikke er direkte involveret i volden. SINDS landsformand Knud Kristensen sagde til Avisen.dk:

"Utryghed kan forværre ens psykiske sygdom, så selvom vi anbringer nogle på botilbud for, at de skal få det bedre, ender de måske i virkeligheden med at få det dårligere".

/jcbj

SIND er med til at samle 30 foreninger i Psykiatricaliancen

Interessen var i top, da deltagerne i Psykiatricaliancen – et nyt samarbejde mellem 30 foreninger om at styrke indsatsen for mennesker, der er ramt af psykisk sygdom – indbød til dialog på Folkemødet

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN. FOTO: SIND



På Folkemødet blev Psykiatricaliancen præsenteret af (fra venstre) Eva Secher Mathiasen, formand for Dansk Psykologforening, Mikkel Munk Appel fra Outsideren, Anne Lindhardt, formand for Psykiatrifonden, Torsten Bjørn Jacobsen, formand for Dansk Psykiatrisk Selskab, og SINDs landsformand Knud Kristensen

Tæt samarbejde om fælles mål med masser af plads til forskellighed. Sådan lyder essensen af 30 foreningers forventninger til Psykiatricaliancen. Det nye brede samarbejde om at sikre politisk fokus på psykiatrien blev offentliggjort i midten af juni. Få dage efter pressemeddelelsen var udsendt, fulgte en debat i SINDs telt på Folkemødet. Pladserne i teltet rakte ikke til de mange, der var mødt frem. Både erfarne organisationsfolk, frivillige og mennesker, der personligt som pårørende, patienter eller personale har været helt tæt på psykiatrien, deltog i debatten. Alle, der tog ordet, bød alliancen velkommen. Forventningerne er store.

Psykiatrifondens formand Anne Lindhardt, som sammen med SIND og Dansk Psykiatrisk Selskab oprindeligt havde taget initiativ til samarbejdet, fremhævede på Psykiatricaliancens

vegne ni fokusområder, der tages op. Bl.a. ressourcer, rettigheder og tvang. Hun pegede også på overdødeligheden som et vigtigt emne:

”Kvinder, der er ramt af psykisk sygdom, dør gennemsnitligt 15 år tidligere end den øvrige befolkning. For mænd er tallet 20 år. I Sverige og Finland lever man længere”, sagde Anne Lindhardt.

På Psykiatricaliancens nye hjemmeside uddybes visionerne for, hvordan forholdene for mennesker, ramt af psykisk sygdom, kan forbedres.

Fællesnævner

De 30 foreninger i Psykiatricaliancen er vidt forskellige. Her er både faglige selskaber, fagforbund og interesseorganisationer som SIND. Fællesnævneren er et solidt engagement i at fremme psykisk sundhed.

Formanden for Dansk Psykologforening, Eva Secher Mathiasen, fremhævede forskellighederne som en styrke:

”Vi er så mange, der vil noget på det samme område. En af mine ambitioner med Psykiatricaliancen er også, at vi kan gøre hinanden klogere”, sagde hun.

Flere foreninger på vej

Efter sommerferien arbejder Psykiatricaliancen videre med at konkretisere, hvordan der skal samarbejdes om hvilke emner og i hvilken rækkefølge. Her bliver et af temaerne også, om flere foreninger kan blive en del af alliancen. Allerede på Folkemødet var flere interesserede i at deltage. Forhåndsinteressen tyder på, at Psykiatricaliancen har et godt afsæt for at blive en stærk faktor i debatten om forbedring af psykiatrien.

Det vil Psykiatricaliancen

Visionen er, at mennesker med psykiske lidelser bliver taget lige så alvorligt som mennesker med fysiske lidelser. Overskrifterne på de mål, Psykiatricaliancen arbejder for, er:

- Stærkt reduceret overdødelighed for mennesker med psykiske lidelser.
- Relevante, tidlige og tilgængelige behandlingstilbud og indsatser til alle med symptomer på psykisk lidelse.
- Sammenhæng på tværs af sektorgrensene.
- Afstigmatisering.
- Økonomi til området, der er proportional med problemets omfang.
- Gode forhold for mennesker med psykiske lidelser, så de sikres værdigt og lige værdigt liv med et godt livsindhold.
- Godt og sikkert arbejdsmiljø for det personale, der varetager behandling og omsorg.
- Indflydelse på alle niveauer.
- Rettigheder og retssikkerhed.

Du kan læse mere på www.psykiatricaliancen.dk

Mange fulgte og deltog i debatten i SINDs telt



X i kalenderen:

X 17. september deltager beskæftigelsesministeren i SINDs medlemskonference

Beskæftigelsesminister Jørn Neergaard Larsen (V) er blandt de ni talere på SINDs medlemskonference til efteråret

Mange glæder sig til SINDs medlemskonference i Kolding den 17. og 18. september, som vi har omtalt i de seneste SIND-blade. Allerede i foråret blev de 120 pladser på konferencen besat. Men hvis du gerne vil deltage, kan du komme på venteliste via www.sind.dk/medlemskonference, hvor du også finder det opdaterede program.

Blandt nyhederne i programmet er, at beskæftigelsesminister Jørn Neergaard Larsen (V) har sat kryds i kalenderen og deltager som en af de otte oplægsholdere på medlemskonferencen. Han åbner konferencen med et oplæg om, hvorfor regeringen mener, at et rummeligt arbejdsmarked er vigtigt.



Pressefoto: Beskæftigelsesministerie, Kim Vad

Konferencen inkl. transport er gratis for medlemmer, der yder en aktiv indsats i de dele af SIND, som du kan læse mere om på hjemmesiden.

Masser af kurser til efteråret

På www.sind.dk/kurstilmelding er der mange muligheder, hvis du er frivillig og gerne vil deltage på et SIND-kursus.

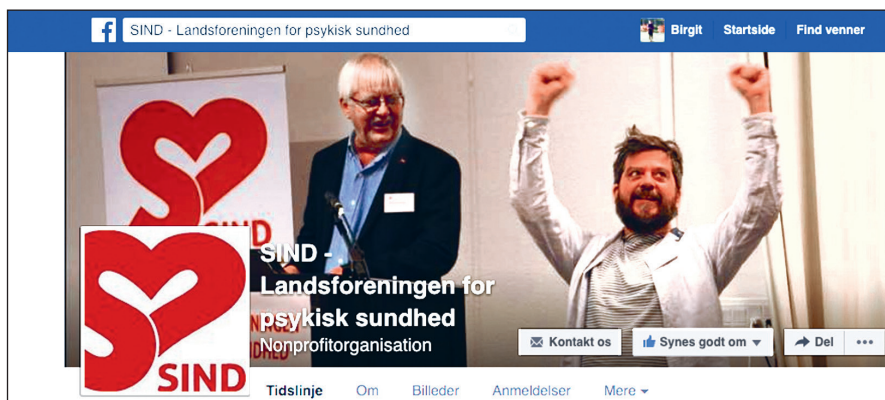
Efteråret byder bl.a. på kurser for patientklagenævnsmlemmer og for foredragsholdere. Hvis du er medlem af en lokal SIND-bestyrelse, afholder vi kurser flere steder i Danmark:

- Region Nordjylland: 11. okt. kl. 16-20
- Region Midtjylland: 12. okt. kl. 16-20
- Region Syddanmark: 13. okt. kl. 16-20
- Region Sjælland: 25. okt. kl. 16-20
- Region Hovedstaden: 27. okt. kl. 16-20

Husk Sindets Dag den 10. oktober.
Se www.sind.dk/10-10



Efterlysning: Vil du hjælpe SIND med at hjælpe andre?



SIND har vi altid brug for nye frivillige, der vil være med til at hjælpe andre. På www.sind.dk/frivillig kan du se nogle af mulighederne.

Mange dele af SIND mærker øget aktivitet i disse måneder. Ikke blot i vores lokalafdelinger og rådgivninger, men også omkring det blad, du sidder med i hånden, og SIND på internettet. Vi får flere og flere henvendelser og flere og flere historier, vi gerne vil fortælle. Hvis du har konkrete erfaringer med at skrive og formidle, og hvis du har lyst til at hjælpe med blad, hjemmeside, sociale medier eller andet, så vil vi meget gerne høre fra dig. Send en mail til landsforeningen@sind.dk eller ring til os på 3524 0750.

Announce

Foreningen Drivhusfonden af 22/8 2012 uddeler legater og donationer for 2017

Fonden yder støtte til socialpsykiatriske tiltag og lignende i Odense ved uddeling af legater og donationer én gang om året.

Der udloddes 300.000 kr. i alt om året (i særlige tilfælde op til 500.000 kr.). Mindste beløb til udlodning er 5.000 kr. Der udloddes pr. 1. januar 2017 og ansøgningsfristen er 1. oktober 2016.

Der uddeles penge til:

- Projekter, tiltag og lignende inden for Socialpsykiatrien i Odense.
- Enkeltpersoner, som er socialpsykiatribrugere i Odense, og som har specielle behov fx for støtte til ferie-ophold, udvikling, kurser og lignende.

Ansøgningskema kan rekvireres hos formand for fonden, Helle Akselbo, Krengerupvænget 33, 5230 Odense M. Tlf. 3028 7673, mail: helle.akselbo@galnet.dk

Ansøgning sendes til fondens formand på ovenstående postadresse eller mail.

Der kan forventes svar på ansøgningen i januar 2017.

Afdelinger styrker samarbejdet om at forebygge selvmord

Selv mord kan forebygges via bedre kommunikation på de psykiatriske afdelinger, ved at følge patienten efter indlæggelsen og ved at inddrage familie og pårørende. Projektet Sikker Psykiatri fremmer øget opmærksomhed på at reducere risikoen for selvmord

AF PETER RATHMANN

Psykisk sygdom er den stærkeste risikofaktor for selvmord. Risikoen for selvmord er størst for patienter på de psykiatriske hospitaler og i tiden efter indlæggelsen.

“Derfor skal vi blive bedre til at vurdere risikoen for, at disse mennesker begår selvmord”, siger Simon Feldbæk Peitersen, som leder projektet Sikker Psykiatri.

Sikker Psykiatri har sammen med udvalgte psykiatriske enheder udviklet en forbedringsteori med redskaber til selvmordsforebyggelse.

Projektet er et samarbejde mellem TrygFonden, Det Obelske Familiefond, Danske Regioner og Dansk Selskab for Patientsikkerhed.

Målet er, at ingen tager sit eget liv under indlæggelse og heller ikke måneden efter udskrivelse fra en psykiatrisk afdeling.

Over halvdelen af kvinder og en tredjedel af mænd, som begår selvmord, har tidligere været indlagt på en psykiatrisk afdeling. En undersøgelse fra 2006 gennemgik samtlige dødsattester fra 2001 og fandt, at 48 ud af 727 selvmord skete under indlæggelse, og at 23 mennesker tog deres liv umiddelbart efter udskrivelsen.

“Et sekundært mål er at reducere antallet af selvmordsforsøg med 50 pct.”, siger Simon Feldbæk Peitersen:

“Vi ved godt, at det er ambitiøse mål, og at vi må tage små skridt. Nu har vi udviklet en forbedringsteori, som skal stå sin prøve på de psykiatriske enheder”.

Sikkerhedsbriefing

Det er særdeles komplekst at vurdere, om en person er i fare for at begå selvmord. Men ifølge Sikker Psykiatri sker mange selvmord blandt patienter, som ikke var vurderet i risiko. Det viser rappor-

terne fra sygehusene til Dansk Patientsikkerhedsdatabase om 155 selvmord og 323 selvmordsforsøg i perioden 2010 til 2015.

“Rapporterne peger på, at ikke alle patienter risikovurderes, og at vurderingen ikke altid er af tilstrækkelig høj kvalitet. De peger også på et behov for hyppigere opsyn med patienter, der er vurderet til at være i selvmordsrisiko”, siger Simon Feldbæk Peitersen:

“Vi skal bruge denne viden til at finde ud af, hvordan vi kan blive bedre. Kompetenceudvikling er afgørende for at kunne vurdere risikoen for et selvmord eller selvmordsforsøg”.

En afgørende del af forbedringsteorien er at foretage en sikkerhedsbriefing personalet imellem fra vagt til vagt: Hvilke patienter skal kollegerne på næste vagt være ekstra opmærksomme på?

“Det svarer til, at luftkaptajnen holder briefing med sin besætning før en flyvning og tjekker vejrforholdene. Det behøver ikke at tage lang tid, men det er vigtigt, at alle er med, og at der er helt faste procedurer i et stringent og skematisk system”, siger Simon Feldbæk Peitersen.

Dødsensfarlige overgange

Indlæggelse på en psykiatrisk afdeling er risikabel, fordi det i forvejen psykisk sårbare menneske typisk oplever et voldsomt tab af kontrol over sit eget liv. Derfor kan beslutningen om at forsøge selvmord opleves som den sidste rest af kontrol.

Overgangen efter en indlæggelse indebærer ligeledes en mangedoblet risiko for selvmord. Derfor er det afgørende, at patienten først slippes af hospitalspsykiatrien, når næste instans tager over, siger Simon Feldbæk Peitersen:

“Overgangssituationen er ekstremt sårbar med en markant øget

risiko for selvmord. Derfor skal stafetten gives videre, så ingen er i tvivl om næste skridt. Det kan være et bosted, akutteam, praktiserende læge eller familie. I dag har vi ikke opdaterede data for selvmord og selvmordsforsøg efter udskrivelsen, som vi kan lære af her og nu. Det er en udfordring”.

Familie og pårørende bør inddrages mere i selvmordsforebyggelsen, mener Sikker Psykiatri. Dels kan familien måske passe på den psykisk sårbare efter udskrivelsen, dels kan familien være en vigtig kilde til viden om patientens sygdomsforløb.

Behandlingsalliance med familien

Men der er knaster. Sikker Psykiatri spurgte i forberedelsesarbejdet tidligere patienter og deres fami-

liemedlemmer om deres erfaringer med hospitalspsykiatrien.

De udtrykte ønske om en mere “ordentlig omgangstone” fra personalets side og “et mere ligeværdigt møde menneske til menneske”.

Der er ikke altid enighed mellem de pårørende og de professionelle om familiemedlemmets selvmordsrisiko. Nogle pårørende oplever at blive gjort ansvarlige for at forebygge, at familiemedlemmet forsøger selvmord under udgang.

Det blev også nævnt, at personalet ofte agerer “arbejdsgiver” og udstikker regler og ordrer, selv om der er mere brug for dem som “fagforening”, der taler brugerens sag.

“Nogle pårørende oplever også en berøringsangst fra de professionelle side. De siger, at personalet nok konstaterer, hvis der er

Det mener SIND:

SINDs næstformand Ingelise Svendsen sidder i følgegruppen, som har bidraget til forbedringsteorien:

“Det er naturligvis positivt at gøre alt for at begrænse antallet af selvmord i psykiatrien. Men vi skal passe på ikke at sætte os uopnåelige mål. Vi skal passe på ikke at ville sikre så meget, at det går ud over den enkeltes mulighed for at bevæge sig omkring. Risikoen for et selvmord kan ændre sig fra minut til minut og nemt realiseres. Risikoen kan ikke bare måles ud fra teorier og skemaer, men snarere ud fra det enkelte personalemedlems mavefornemmelse i mødet med patienten. Det er vigtigt at anerkende hinandens forskellige fornemmelser personalet imellem”, siger hun.



Foto: Per Gudmann

Ingelise Svendsen

sket et selvmordsforsøg, men at de ikke tør spørge ind til hvorfor, det er sket. Budskabet er, at det er vigtigt at spørge, for at patienten og familien kan føle sig set, hørt og forstået”, fortæller Simon Feldbæk Peitersen:

“Patienten og de pårørende har et perspektiv, som er lige så afgørende som alle andre”.

Forbedringsteorien om selvmordsforebyggelse skal nu afprøves i praksis på de psykiatriske enheder i Horsens, Viborg, Glostrup, Svendborg, Aalborg, Frederikshavn, Brønderslev og Færøerne.

Tina Kragh Kristensen er fotografen bag dette billede og forsidebilledet. Tina, hvis billeder flere gange tidligere har været vist i bladet, bruger fotografi som terapi. Tina oplever, at hun finder ro og glemmer alt om tid og sted, når hun fotograferer og efterfølgende sidder og behandler billederne på computeren. Sidegevinsten er fotos på professionelt niveau. I en ny bog deler Tina erfaringer og viser endnu flere billeder. Ambitionen er at inspirere andre til at tage fotografierne op. Læs mere om Tina og hendes bog på www.sind.dk/tinas-foto



Foto: Tina Kragh Kristensen

I Horsens lyttes der også til mavefornemmelsen

Forbedringsvejlederen og udviklingssygeplejersken hjælper nye rutiner på vej

AF PETER RATHMANN

Anne Foged Christensen er i gang med en ny uddannelse som forbedringsvejleder i Midtjylland. Under forarbejdet til forbedringsteorien om selvmordsforebyggelse har hun været tilknyttet Regionspsykiatrien i Horsens. Hun skal være med til at udvide teorien til de øvrige psykiatriske enheder i regionen.

“Nu prøver vi den af her i Horsens og ser, om den virker i praksis og skaber forbedringer”, siger Anne Foged Christensen til SINDbladet.

Alle patienter får i dag foretaget en vurdering af deres selvmordsrisiko ved indlæggel-

sen og igen, når de forlader den psykiatriske afdeling. Det sker ud fra fastlagte spørgsmål i en manual.

“Men personalets mavefornemmelse af den enkelte patients tilstand er også et vigtigt element. De nye tiltag skal systematisere allerede eksisterende arbejdsgange”, siger Anne Foged Christensen.

“Forebyggelse af selvmord foregår jo hele tiden”, tilføjer udviklingssygeplejerske Liane Holst fra Regionspsykiatrien i Horsens:

“Nogle patienter får ikke lov at gå ud alene, fordi personalet vurderer, at de er i en situation, hvor de ikke kan tage vare på sig selv.

Nogle gange bliver afdelingen låst af for at passe på patienterne”.

Som noget nyt bad man i Horsens en udefrakommende patient gå en runde og vurdere sikkerhedsforholdene i den psykiatriske afdeling:

“Patienten opdagede en gammel klokkesnor, som hang ned fra loftet, og andre potentielt farlige ting, som vi med daglig gang i afdelingen havde stirret os blinde på”, fortæller Liane Holst.

Sang, glæde og energi til meget mere

Velvære, glæde og samhørighed. Der er kun gevinster ved at synge og samtidig lære at trække vejret ordentligt. Det har et gospelkor for psykisk sårbare og dets initiativtager, Katrine Andresen, erfaret efter et år med sang for fuld hals på Frederiksberg

AF METTE MORTENSEN



Foto: Privat

Den syngende succes, der blev en realitet med støtte fra TrygFonden, håber på at kunne starte en ny sæson til september. Korleder er Helene Dahl, og pianisten Fredrik Mellqvist akkompagnerer

I foråret 2015 spirede en idé for Katrine Andresen, der arbejder som støttekontaktperson på Bostedet Soltoppen på Frederiksberg. En kvindelig beboer, som ofte var plaget af angst, havde haft sangundervisning som en del af et ressourceforløb og fik stor gavn af de vejtrækningsøvelser, som var en del af undervisningen.

Når kvinden følte angst, havde hun nu fået et effektivt værktøj: Ved at trække vejret rigtigt – helt ned i maven – indfandt roen sig, og på den måde kunne angst afværges. Hun fik det bedre og bedre ved at huske sine dybe vejtrækninger i det daglige.

“Andre kunne få glæde af det værktøj. Sangundervisning for psykisk sårbare

burde udbredes og ikke kun tilbydes individuelt”, funderede Katrine Andresen over solstrålehistorien.

Katrine skabte derefter rammerne for særlig korsang på Frederiksberg. Undervisning, hvor alle med psykisk sårbarhed var velkomne – ikke bare beboere fra Bostedet Soltoppen. Et gospelkor skulle se dagens lys, for Katrine var fascineret af den smittende energi, der hurtigt breder sig i og omkring de gyngende rækker af passionerede sangere.

TrygFonden støttede projektet og stillede midler til rådighed til det i et år. Og i september 2015 dukkede 15 personer op til den første workshop en onsdag eftermiddag i Emmauskirken på Frederiksberg, hvor koret siden har øvet fast.

“Alle, der kom første gang, har hængt ved. Det at skabe noget sammen, det sociale, betyder meget mere, end man skulle tro”, siger Katrine tilfreds og forklarer videre, at antallet af kormedlemmer er blevet højere siden, men at der altid er en stor rummelighed, hvis nogen har brug for at liste ud midt i en sang eller måske gå tidligt hjem en dag.

Fællesskab og rummelighed

Noget af det første, der var fokus på fra korlederen, Helene Dahls, side, var kropsholdning, vejtrækning og ‘simpel sang’. Kordeltagerne fik vejledning i at være groundet og stå med fødderne fast plantet på gulvet og fokusere på en rank, afslappet holdning, og de har lært at trække vejret helt ned i maven og puste luften helt ud. Simple teknikker, der skaber kropsbevidsthed og ro øjeblikkeligt.

Charlotte, et af korets medlemmer, fortæller om sine første oplevelser i øvelokalet:

“Vi var alle i samme båd og skulle lige lære hinanden at kende. Men der var ingen høje forventninger til os. Det handlede om gejsten og glæden ved at skabe noget sammen. “Kom, som du er”, var devisen. Vi har fra begyndelsen haft en følelse af ligeværdighed alle sammen – også i forhold til underviserne”.

Katrine Andresen har hver uge sendt en sms til alle kormedlemmer dagen før, de skulle møde op, med en lille påmindelse. Og var nogen forhindret i at øve en enkelt gang, fik de at vide, at de var savnet.

6 Det er dejligt med noget fællesskab og nogle venner, der er interesseret i at yde noget sammen

Bjørn

6 For mig er koret et rum, hvor jeg kan være mig selv og ikke behøver bekymre mig om andres tanker om mig, fordi der er plads til alle typer. Derudover er gospelkoret mit ugentlige glædesfix

Tina



Foto: Privat

Initiativtager Katrine Andresen understreger, at man ikke behøver at være troende for at være med i koret

Kendetegnende for flere af korets medlemmer er, at de tidligere har forsøgt at være med i almindelige kor, men i længden har opgivet at være med, da presset blev for stort fx i forhold til at arbejde hen mod at medvirke i koncerter.

For Charlotte, der for nylig har været ramt af depression, havde musik og gospelsang i mange år også spillet en stor rolle. Men sidste år stod hun i en situation, hvor hun med egne ord havde mest lyst til at bure sig inde derhjemme. Hun så Katrines opslag, der hang i det lokale jobcenter, og reagerede, som hun siger i dag, heldigvis på det.

“Jeg begyndte at glæde mig til hver onsdag. Der var noget at se frem til. Og jeg tror, vores korleder var overrasket over, hvor hurtigt vi lærte sangene, og hvor højt vi gik op i øvelserne. Det var stort”.

Kastede sig ud i det

Stort var det derfor også for kormedlemmerne, da de for få måneder siden stod klar til at give en lille forårskoncert i kirken for familie og venner. Cirka 70 var mødt op og nød musikken.

“Vi kastede os ud i det. Men det var ikke et krav til at starte med, at der skulle komme en koncert ud af sangundervisningen. Hen ad vejen begyndte flere bare at spørge, hvor det hele skulle føre hen, og da vi havde besluttet, at vi godt turde vise for andre, hvad vi kunne, begyndte vi at glæde os og valgte 6-7 sange at optræde med”, siger Charlotte.

TV2 Lorry dukkede i marts uanmeldt op til en øvetime før koncerten, og trods kameraet valgte de fleste deltagere alligevel at blive stående og synge.

“Mange af os har løsnet helt op. Vi lever og ånder for det fællesskab, vi har. Diagnoser og sygdom snakker vi ikke så tit om – men når vi gør, kan vi ligefrem grine ad det, vi hver især har været igennem”, beretter Charlotte, der også fortæller, hvordan hun bruger værktøjet med at trække vejret dybt i sin hverdag som pædagog i en integreret børneinstitution.

“Når der har været en tilspidset situation, går jeg lidt for mig selv og fokuserer på min vejtrækning og får løsnet op. Det giver ro, men samtidig fornyet energi. Jeg bruger

ger mange af de teknikker, jeg har lært, i det daglige”.

Charlotte arbejder i dag fuld tid efter at have lagt depressionen bag sig.

Katrine Andresen har fortalt om sine gode erfaringer med gospelkoret til en ildsjæl et andet sted på Sjælland, der også gerne vil etablere et kor for psykisk sårbare. I skrivende stund søger Katrine støtte til en ny sæson med korskang. Går alt vel, runger hvælvingerne i Emmauskirken igen af livsglæde og alt-, bas-, sopranstemmer på en almindelig hverdag fra september 2016.

“Det, vi har, skulle mange flere opleve”, slutter Charlotte med et smil.

6 Det giver overskud, selv på en af de mindre gode dage, at komme til kor, synge og få input

Betina

Vil du støtte SIND?

Klik ind på www.sind.dk, ring 3524 0750 eller skriv til landsforeningen@sind.dk

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 SIND.

Som medlem af SIND modtager du seks gange om året SINDbladet, som er fyldt med spændende artikler og information.

SIND skaber opmærksomhed om sindslidende i medier og over for politikere. Du er med til at støtte SINDs arbejde til gavn for psykisk sårbare og deres pårørende samt indsatsen for oplysning om psykisk sundhed og forebyggelse af psykiske sygdomme. Jo flere medlemmer vi er, des større vægt er der bag ordene. Meld dig ind på www.sind.dk

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 SIND, fx via www.sind.dk/giv_et_bidrag, så kan du trække beløbet fra i skat.

I 2016 kan du højest få fradrag for 15.200 kr. årligt. Ægtefæller kan hver især fratække det nævnte beløb.

Skaf en gave

SIND er godkendt efter ligningslovens § 8 A. Det betyder, at gaver til SIND er fradragsberettiget for giveren. Der stilles en række krav for at opnå/bevare godkendelse efter ligningsloven. Bl.a. skal antallet af gavegivere overstige 100 i gennemsnit om året – 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.

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.

SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed

Blekinge Boulevard 2

2630 Taastrup

Tlf: 3524 0750

landsforeningen@sind.dk



SIND Pårørenderådgivning rundede 25 år

Tempoet er højt hos SIND Pårørenderådgivning i Risskov ved Aarhus. Her får mange mennesker hver uge hjælp af 60 frivillige og 17 medarbejdere. Enten via SINDs landsdækkende telefonrådgivning eller via pårørenderådgivningens mange tilbud, der fx er individuel rådgivning, gruppeforløb og samtaler med børn og voksne pårørende. Dertil kommer flere projekter i samarbejde med en række kommuner.

Trods travlheden fik SIND Pårørenderådgivning den 10. juni markeret foreningens 25-års jubilæum. Mange kiggede forbi på dagen, der fra talerstolen både bød på tilbageblik på SIND Pårørenderådgiv-



nings historie og indblik i alle de aktiviteter, der i dag er i gang. Essensen af talerne var, at selvom meget er ændret siden 1991 – fx er der i dag mindre tabu om psykisk sygdom – så er der fortsat et kolossalt behov for hjælp til pårørende.

Dagen bød også på mange smil og masser af musik. På scenen var udover SIND-ambassadør Mathilde Falch bl.a. lederen af SIND Pårørenderådgivning, Niels Anders Poulsen, der gennem mange år har været rutineret guitarist i et populært midtjysk band – "110 gennem Kolind" – som i dagens anledning havde pårørenderådgivningens formand, Tinna Boesdal, med som forsanger på en enkelt nummer.

Tryghed på botilbud: Nyt politisk udspil på vej

Alt tyder på, at regeringen i sensommeren barsler med et udspil om et løft af trygheden på botilbud for mennesker med psykiske lidelser. SIND har gennem hele sommeren opsøgt indflydelse via medier og mødelokaler. SINDs fokus er især ja til flere ressourcer og nej til mere tvang. Derudover peger SIND på seks væsentlige områder, som du kan læse mere om her

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Hvordan forebygger vi utryghed og vold på botilbud for mennesker med psykiske lidelser? Det spørgsmål har gennem hele sommeren været det mest diskuterede emne i nyere tids politisk historie på psykiatriområdet. Efter det ulykkelige drab på en medarbejder den 25. marts på Center Lindegården i Roskilde har aktivitetsniveauet overalt været højt for at finde løsninger. Foreløbig er status, at regeringen forventes at barsle med et udspil i sensommeren efter forhandlinger med bl.a. regioner og kommuner.

I SINDs optik tegner det godt, at området har stor opmærksomhed. Desværre er der også perspektiver, som tegner mindre godt. Foreløbig tyder intet nemlig på, at psykiatriens grundproblem med alt for få ressourcer bliver løst. Ingen af de to økonomiaftaler for 2017, som regeringen i foråret indgik med regioner og kommuner, udløste større budgetter til dette område. Økonomien er i stedet henvist til efterårets satspuljeforhandlinger. SIND har gennem hele forløbet understreget behovet for flere ressourcer:

”Antallet af patienter er de seneste år steget med 43 pct. I samme periode er stigningen blot 17 pct. i budgetterne”, fastslog SINDs landsformand Knud Kristensen bl.a. ved en høring på Christiansborg om bosteder den 7. juni.



Ved to arrangementer på Folkemødet satte SIND fokus på bosteder. Ved debatten fredag deltog socialborgmester i København Jesper Christensen (S) og formand for regionernes psykiatriudvalg Charlotte Fischer (RV). Også SINDs landsformand Knud Kristensen og sektorchef i FOA Karen Stæhr var med til at sætte fokus på denne vigtige problemstilling

Her understregede han, at der ikke er penge nok i psykiatrien.

Såvel i Folketinget som ved Folkemødet og ved mange andre lejligheder har SIND opsøgt indflydelse på processen. SIND har udover efterlysningen af flere ressourcer peget på syv områder, hvor der er behov for politisk fokus. Anbefalingerne fremgår af et længere notat til dialog med politikere. Notatet kan downloades fra www.sind.dk/politik-bosteder.

Nej til tvang på botilbud

SIND er imod øget brug af tvang og magt – også på bosteder – hvilket regionerne tidligere har foreslået som en mulig løsning. Eventuel tvang bør kun kunne ske på psykiatriske afdelinger med de retssikkerhedsgarantier, der er en del af psykiatriloven.

Nej til udskrivning af meget syge patienter

Fakta er, at optakten til flere tilfælde af vold eller drab har været, at gerningsmanden enten er blevet udskrevet for tidligt fra en psykiatrisk afdeling, eller at afdelingen har afvist at hjælpe. SIND ønsker udover flere sengepladser mere præcise regler for afvisninger eller udskrivninger.

Ja til deling af nødvendig information

Medarbejdere på botilbud bør have adgang til nødvendig information om de beboere, de har et medansvar for. Men der er ikke behov for lovændringer. Ifølge psykiatriloven har den udskrivende overlæge fra regionen ansvaret for, at borgeren får en udskrivningsaftale til kommunen med de væsentligste informationer.

Ja til bedre samarbejde

Regioner og kommuner arbejder ikke godt nok sammen på dette område. Slet ikke, når det gælder indsatsen for mennesker, som både er ramt af misbrug og en sindslidelse. SIND ønsker bedre tilbud til denne gruppe.

Ja til specialiserede botilbud

Før 2007, hvor Danmark havde 13 amter, fandtes højt specialiserede botilbud målrettet borgere med særlige problemer. I dag vælger kommunerne ofte det billigste eller det nærmeste botilbud. SIND ønsker øget fokus på

specialisering af og visitering til bosteder med optimale tilbud til mennesker, der både har et misbrug samt psykisk sygdom og aggressiv adfærd.

Samtidig bør det med udgangspunkt i eksisterende lovgivning om lejeaftaler være muligt at flytte beboere, der er til fare for andre, til et andet botilbud, mener SIND.

Nej til narkohandel og trusler

Desværre præges nogle botilbud af narkohandel og af det misbrug og kriminelle miljø, bl.a. med trusler, der følger med. SIND anbefaler lokale husordener og regler om misbrug samt mulighed for at flytte beboere, der skaber problemer med stoffer. Derudover efterlyser SIND et løft af kompetencer og ressourcer blandt medarbejderne på bostederne, når det gælder fx konflikthåndtering samt muligheden for at motivere beboere til at følge ambulans psykiatrisk behandling og evt. misbrugsbehandling.

I øvrigt påpeger SIND i notatet, at kommunen ifølge servicelovens § 148 har ansvaret for at føre tilsyn med den enkelte beboers trivsel og tryghed på bostedet, hvilket forudsætter besøg.

Læs hele notatet på www.sind.dk/politik-bosteder

Det mener SIND om vold og trusler på botilbud

SINDs hovedbestyrelse godkendte i juni et seks sider langt notat, der sammenfatter landsforeningens holdninger til, hvordan trygheden kan forbedres på botilbud for mennesker med psykiske lidelser. Du kan læse hele notatet på www.sind.dk/politik-bosteder

Peer-Netværket Danmark er et nyt og landsdækkende netværk for de mennesker, som bruger deres egne erfaringer med psykiske vanskeligheder til at støtte andre. SIND har været med til at etablere netværket sammen med en række andre frivillige organisationer. En af Peer-Netværkets målsætninger er at udbrede kendskabet til værdien af at ansætte peer-støttemedarbejdere i de psykosociale indsatser. Læs mere på www.peernet.dk



Peer-Netværket Danmark – Hvor er vi nu?

I Peer-Netværket Danmark, som SIND er en del af, arbejder vi for at udbrede kendskabet til peer-støtte initiativet. En peer-støtte medarbejder sætter sine egne erfaringer med psykiske vanskeligheder og recovery i spil i behandlingspsykiatrien og den psykosociale indsats. Deres levede erfaringer bliver omsat til erfaringskompetencer, som de bruger aktivt til at støtte andre med psykiske vanskeligheder i deres forandringsproces. Peer-Netværkets projektteam har været i gang med opgaven siden oktober 2015 og kan se tilbage på nogle spændende og udfordrende måneder. Samtidig bevæger vi os fremad for fuld kraft, og mange af vores medlemmer er allerede i gang med netværksgrupper rundt omkring i landet

AF PROJEKTKONSULENT PETRINE SEVERIN

Hvad har peer-støtte medarbejdere behov for? Hvad kan vi gøre for arbejdsgivere, der ønsker at ansætte peer-støtte medarbejdere? Hvordan får vi bedst formidlet vores viden om peer-støtte ud til flest mulige? Hvordan får vi i det hele taget vores visioner til at stemme overens med virkeligheden? Der er mange vigtige og relevante spørgsmål, når man går i gang med så omfattende et projekt. Og det vigtigste i den forbindelse er at spørge både medlemmer og interessenter.

Netværksgrupper for peer-støtte medarbejdere

I marts måned i år afholdt vi Landstræf i Vejle for 110 engagerede medlemmer af netværket. Det var det egentlige startskud og en fantastisk mulighed for at møde vores medlemmer og høre, hvilke forventninger, der er til os som netværksprojekt. Når man spørger, så får man 110 meninger og svar. Peer-støtte medarbejdere kommer nemlig i alle mulige udgaver og aldre.

Nogle har været på peer-uddannelse, nogle har en sundhedsfaglig uddannelse, nogle har en helt anden uddannelse eller er ufaglærte, men fælles for alle er behovet for sparring med ligesindede. Derfor tilbyder vi i Peer-Netværket i samarbejde med peer-støtte medarbejderne at starte netværksgrupper op.

Netværksgrupperne er for aktive peer-støtte medarbejdere, dvs. medlemmer, der har en peer-støtte funktion, lønnet eller frivillig. Netværksgruppen har et fagligt fokus, dvs. man deler erfaringer med hinanden, sparrer om aktuelle problemstillinger og udfordringer, deler viden og lader sig inspirere af hinandens arbejde. Indtil videre er der netværksgrupper i



Petrine Severin

Aarhus, Randers, Viborg, Vejle, Roskilde, København og Svendborg. I nogle af byerne er der mere end én gruppe, og der er flere på vej.

Samarbejde med arbejdsgivere

Vi er glade for, at arbejdsgivere er begyndt at henvende sig til os for at få mere viden om peer-støtte initiativet. Mange arbejdspladser og organisationer er begyndt at få øjnene op for værdien af at ansætte "erfarings eksperter". Vi har allerede været i gang med at afholde dialogmøder for medarbejdere og arbejdsgivere. En god dialog kan rydde mange bekymringer af vejen. I Peer-Netværket er vi altid klar til at rykke ud med et oplæg eller en workshop.

Netværksaktiviteter for alle

Rigtig mange ønsker at være en del af netværket, så udover vores kerneopgaver er vi begyndt at arrangere åbne netværksaktiviteter og arrangementer. Her er alle med en eller

anden berøringsflade med peer-støtte velkomne. Mange af de temaer, man som peer-støtte medarbejder forholder sig til, bliver taget op på fyraftensmøder. En smuk forårsaften i maj måned mødtes vi fx i Kulturhuset på Islands Brygge til et arrangement for peer-støtte medarbejdere i den psykosociale indsats, og kort tid efter løb samme arrangement af stablen i Viborg med stor succes. Der er flere fyraftensmøder i støbeskeen, bl.a. om selvstigmatisering, i samarbejde med projekt Peer-støtte i Region Hovedstaden og En Af Os, og en temaaften om arbejdsvilkår for peer-støtte medarbejdere i samarbejde med fagforbundene-FOA og SL.

Få mere at vide

Du kan se mere om Peer-Netværkets aktiviteter og datoer for arrangementer samt tilmelde dig vores nyhedsbrev på www.peernet.dk. På hjemmesiden er der også link til vores Facebook side.

Du kan også kontakte projektteamet:

- Projektleder Christian Solholt: christian@peernet.dk
- Projektkonsulent Johanna Vagadal Joensen: johanna@peernet.dk
- Projektkonsulent Petrine Severin: petrine@severin.dk

I efteråret kan du bl.a. møde Peer-Netværket på Psykiatritopmødet og Sindets Dag. Der vil også blive afholdt netværksdag for Peer-Netværkets medlemmer (mere info følger).

Psykiatri+

Plus



Psykiatri Plus for mennesker og samfund. Professionelt og med respekt og omsorg sikrer vi en faglig og dynamisk stræben efter det ekstra plus, der giver den bedst mulige livskvalitet.



- + Kortere og længere skærmningsopgaver af borgere med demens og udadreagerende adfærd.
- + Akut vikarservice til demens og pleje i hele Danmark.
- + Teams sammensættes i forhold til opgaven og den enkelte borger.
- + Respekt og omsorg giver tryghed, ro og forudsigelighed



- + Aflastnings- og vurderings- ophold på egne bo- og behandlingscentre.
- + Vi løser opgaver i private hjem, på plejecentre og sygehuse.
- + Opgavebeskrivelse udarbejdes i et samarbejde.
- + Opfølgning og statusmøder afholdes efter aftale.

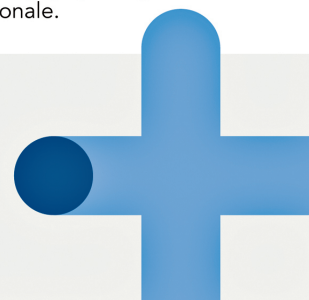


- + Vikarer med solid erfaring fra psykiatrien og plejesektoren.
- + Minimum 2 års erfaring.
- + Landsdækkende med mange hundrede vikarer.
- + Indsigt i konflikthåndtering ift. pårørende og personale.
- + Vejledning og faglig sparring til det faste personale.



KONTAKT OS ALLE UGENS DAGE FRA 06 TIL 20
Tlf. 70 210 211

TILMELDING TIL NYHEDSBREV OG INFO
www.psykiatriplus.dk



Husk Sindets Dag den 10. oktober. Se www.sind.dk/10-10



Yngste idrætsfestival nogensinde: Var helt ude over mine grænser

Idrætsfestivalen for Sindet i Vejle – i år med SIND som ny samarbejdspartner – udvikler sig hvert år, og efter en målrettet indsats har festivalen fået fat i de 18 til 35-årige, som i år udgjorde over halvdelen af deltagerne. Det skyldes især et fokus på de lidt hårde idrætsgrene, hvor folk får testet sig selv og finder deres grænser

TEKST OG FOTO: MIKKEL BOCK BONNESEN DAI-SPORT



239 deltog



Kristine løber til triatlon



Fælles opvarmning

Deltagerne står linet op ved bassinkan-ten til første heat i triatlon på Idrætsfestival for Sindet på Vejle Idræthøjskole. To af dem, Kristine på 23 år fra Frederikshavn og Ida på 22 år fra Hobro, er begge med på festivalen for første gang. Og i øvrigt er det også første gang, at de prøver triatlon.

”Jeg ved godt, at det er en af de hårde. Det er for at teste mig selv af – kan jeg overhovedet holde til det her? Jeg har det sådan, at jo hårdere det er, jo bedre får jeg det. Og følelsen af, hvis man så gennemfører – så har man det endnu bedre med sig selv”, siger Ida.

De to kvinder er langt fra de eneste unge på årets festival – hele 63 pct. af deltagerne er mellem 18 og 35 år, og dermed er idrætsfestivalen den yngste nogensinde i dens 21-årige historie. For arrangørerne er det kulminationen på en målrettet indsats for at få idrætsglæden og de gode oplevelser ind tidligt. Tidligere har de fleste af deltagerne været mænd i alderen 40 til 60 år, men da festivalen startede 28. juni i år, var der også næsten lige mange mænd og kvinder.

Flere unge

Et par timer før, de nu står parat til triatlon, er festivalen blevet åbnet af næstformand i Danmarks Idrætsforbund Thomas Bach, som tidligere har været frivillig på selvsamme festival.

”Det er en fantastisk oplevelse at være tilbage. Jeg synes, det er imponerende, at man har været i stand til at få unge med og dermed få mere fokus på idræt og bevægelse. Festivalen er blevet mindre festival og mere idræt, og det synes jeg er positivt”, siger Thomas Bach.

Pulsens kommer ikke ned

Festivalen er blevet skudt i gang med de to discipliner Crossløb og Maze-walk, hvor især førstnævnte allerede fra første minut presser deltageres fysiske formåen. Her løber Kristine også med i svært kuperet terræn, så hun har altså allerede været godt i gang, da hun et par timer senere står i bassinet, klar til triatlon.

”Det helt nye i år er, at vi laver en non-stop idrætsfestival. Der er aktiviteter hele tiden, så det eneste tidspunkt, du får pulsen ned, er, mens du sover. Og det tiltrækker netop de unge – som vil have sved fra fysisk aktivitet og

ikke omsorgssved, som måske tidligere har været normen. Vi siger, at alle som kommer til festivalen, de vil testes”, siger arrangør Mogens Damgaard fra Dansk Arbejder Idrætsforbund.

239 deltagere

Festivalen har igen i 2016 kunnet melde alt udsolgt med 239 deltagere fra hele landet. Mange af deltagerne kommer fra Idrætsforeninger for Sindet og tager derover som et samlet hold.

Kristine er med Idrætsforeningen Mob Din Krop fra Frederikshavn, hvor hun har gået et halvt år. Og det får hun at mærke, da hun når til cykeldelen i triatlon. Her kører ruten nemlig ned forbi fodboldbanerne, hvor der samtidig spilles turnering.

”Hver gang jeg cyklede forbi, så heppede dem dernede på mig, og så var man lige klar til at køre en runde mere. Vi har et godt sammenhold i foreningen, men jeg ses ikke så meget med de andre uden for foreningen. Jeg håber, at vi kommer mere ind på hinanden her på idrætsfestivalen, fordi vi er så mange timer sammen i nogle andre rammer”, fortæller Kristine.

Et spejlbillede på psykiatrien

Mogens Damgaard mener, at festivalens udvikling kan ses som et spejlbillede af, hvad der ellers sker ude i psykiatrien.

”Vi er afhængige af, at der også ude i de lokale idrætsforeninger og kommuner er flere unge, som dyrker idræt, og her mener jeg, at der er sket en enorm udvikling. Folk har fået øjnene op for, hvordan vi får unge i gang med idræt, og hvad det betyder for dem allerede tidligt at komme ind i idrættens verden”, siger han.

Ideen med hele idrætsfestivalen er bl.a. at give deltagerne et pejlemærke i løbet af året, hvor de kan træne hen til og så selvfølgelig også give dem en rigtig positiv idrætsoplevelse med en professionel gennemførelse. TrykFonden og Danmarks Idrætsforbund har bakket op om festivalen i en årrække, og nu er SIND også blevet ny samarbejdspartner.

”Det at komme ud og være sammen med andre er både godt for kroppen og for sindet. Denne idrætsfestival er en rigtig god aktivi-



Crossløb skydes i gang

tet, som vi håber kan inspirere flere til at tage sporten op”, siger SINDs landsformand Knud Kristensen.

Udover de lidt ekstreme discipliner byder årets tredages festivalprogram også på fodbold, volleyball og de to nye spil krolf og cross-boule, så alle kan være med uanset fysisk formåen. Derudover er der også stadig et stort socialt element, hvor der er fælles opvarmning om morgenen og holdes fest sammen på dag to.

Idræt er den bedste medicin

Da triatleterne når til den afsluttende løbedel, står Idas veninde Emilie og hepper. Hun har fulgt hende gennem alle tre discipliner, og selvom hun ikke selv vælger den allerhårdeste idræt, så får hun også en masse ud af at være med.

“Jeg ved, at der kommer andre unge til festivalen, som slås med de samme psykiske vanskeligheder. Så jeg bliver ikke set skævt til, fordi der nok er andre, der har det værre eller ved, hvordan det er. Og så er min erfaring, at

idræt er den bedste medicin, som jeg har fået. Det har stor indvirkning både på mit humør og på, hvordan jeg har det”, siger Emilie.

Kort efter kommer dagens vinder i mål. Det er Kristine, som ellers fik en gedigen krampe i læggene undervejs. Selvom hun er helt flad, da hun kommer i mål, så skynder hun sig hen og kigger på sin tid.

“Det var sjovt at udfordre mig selv, og jeg blev også godt presset. Men jeg skal ikke lægge skjul på, at jeg er fristet til at stille op i morgen – jeg tror ikke, jeg har nået grænsen endnu”, siger hun.

Der venter i alt seks triatlon-heat, før den deltager med den bedste tid bliver fundet. Lidt senere kommer Ida over stregen, heppet i mål af både frivillige og veninden, som også giver hende et kæmpe forløsende knus.

“Det var virkelig hårdt – jeg er meget træt, men virkelig glad. Det her er stort for mig. Jeg har virkelig udfordret mig selv – jeg var helt ude over mine grænser”, fortæller hun stakåndet.

FAKTA

Idrætsfestival for Sindet 2017

- Tilmeldingen åbner i januar for Idrætsfestival for Sindet 2017 på Dansk Arbejder Idrætsforbunds hjemmeside www.dai-sport.dk
- Festivalen kører fra den 27. til den 29. juni 2017
- Prisen bliver den samme som i år: 1.500 kroner.

Husk Sindets Dag
den 10. oktober.
Se www.sind.dk/10-10



Crossløb i skoven



Folkemødet 2016 satte rekord:

Masser af mennesker opsøgte SIND på Folkemødet. Aldrig før har så mange besøgt SINDs telt som i år. Både ved debatarrangementerne og i de mere stille stunder med mulighed for at tale på tomandshånd med en af SINDs deltagere i Folkemødet. Både politiske og dybt personlige spørgsmål blev vendt i teltet i Allinge

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN OG METTE MORTENSEN. FOTO: SIND



Mange mødte frem, da SIND indledte Folkemødet med en uformel **reception**. Både samarbejdspartnere, SIND-frivillige og andre, der er interesserede i landsforeningen, bidrog til den hyggelige stemning i teltet.

Vold på psykiatriske afdelinger og botilbud – skal man forebygge eller straffe?

SIND og FOAs debatarrangement samlede så mange, at der flere gange måtte skrues op for lydanlægget, så tilhørere på vejen uden for teltet kunne lytte med. Debatten kom vidt omkring, og mange nuancer blev belyst. Først og fremmest blev det understreget, at tvang på botilbud er en dårlig ide. "Det er ikke ok at skulle gå på arbejde og være bange", lød det også under debatten. I panelet var (fra venstre) Trine Uhrskov, psykolog, SOPRA, SINDs landsformand Knud Kristensen, Karen Stæhr, sektorformand i FOA og Mette Brandt-Christensen, klinikchef Retspsykiatrisk Center Glostrup og næstformand for Retslægerådet.

Fredag fulgte endnu et debatarrangement om bosteder. Du kan læse mere på side 13 i dette blad.



Fire **psykiatriordførere** diskuterede aktuelle udfordringer



Flere af Folketingets psykiatriordførere nævnte, at det er blevet en tradition at mødes med SIND på Folkemødet. Traditionen tro var der bred politisk deltagelse i årets generelle debat i SIND-teltet, hvor alle tilhørerplasser var besat. Fra venstre: MF Trine Torp (SF), MF Jane Heitmann

(Venstre), MF Yildiz Akdogan (Socialdemokratiet) og MF Mette Abildgaard (Det Konservative Folkeparti).

Folkeoplysning og mental sundhed

Knud Birk, leder af SIND-skolerne i Aalborg, fortalte veloplagt om skolernes særdeles positive erfaringer med at fremme psykisk sundhed og overskud hos kursisterne. Du kan læse mere på side 26 og 27 i dette blad.

Aldrig før har så mange opsøgt SIND

Tre SIND-talere på Speakers Corner



Over for Folkemødets hovedscene, hvor bl.a. ministre og partiledere taler, stod den velplacerede talerstol, Speakers Corner. Her kunne alle søge Bornholms Tidende om taletid. Tre SIND-deltagere i Folkemødet stillede op bag mikrofonen:

“Efter psykisk sygdom er tilbagefaldsprocenten forsvindende lille, hvis de pårørende



Anne Margrethe Gad Jørgensen

inddrages”, slog Anne Margrethe Gad Jørgensen fast på Speakers Corner. Hun er medlem af SIND Pårørendeudvalg og ønsker generelt mere fokus på, hvad pårørende til psykisk syge kan bidrage med samt hvilke udfordringer, de møder.

“Medicin, psykoedukation og netværk i en fornuftig kobling er vejen frem”, lød det.

Også Jeanette Juul Quaade, formand for SIND Vestjylland, var på talerstolen. Hun talte ud fra egne erfaringer passioneret om, at sygemeldte ledige burde kunne få indflydelse på, hvad pengene til deres jobindsats bruges til.



Jeanette Juul Quaade

SINDs landsformand Knud Kristensen talte om retten til at blive rask:

“Når mennesker kommer sig efter psykisk sygdom er det ikke rimeligt, at de fortsat er stempet som syge i officielle papirer”, sagde han og tilføjede, at rigtig mange kommer sig efter psykisk sygdom, men alligevel støder på en lang række barrierer i samfundet, når de er blevet raske.

“Der er brug for, at lovgivningen ændres på flere områder”, understregede Knud Kristensen.



Knud Kristensen

Arbejdsmarkedet under lup



Hvordan kan flere komme ind på arbejdsmarkedet? Det spørgsmål medførte en alsidig debat, både med overordnede perspektiver samt helt konkrete ideer og erfaringer til forbedringer af, hvordan dialog og samarbejde kan forbedres, så der kommer fokus på at møde mennesker der, hvor de er, og skabe en tillidskultur.

“Samfundet har brugt mange ressourcer på at gøre psykisk sårbare parate til arbejdsmarkedet. Vi mangler at gøre arbejdsmarke-



det parat til dem”, sagde SINDs landsformand Knud Kristensen bl.a.

I panelet var blandt andre (venstre foto) Mogens Seider, formand for Dansk Selskab for Psykosocial Rehabilitering, og formand for Ergoterapeutforeningen Tina Nør Langer. Desuden deltog (højre foto) Niels Anders Poulsen, leder af SIND Pårørenderådgivning, Jeanette Juul Quaade, SIND Vestjylland, Maria Bille Høeg, chefkonsulent i Dansk Arbejdsgiverforening, og Knud Kristensen, SIND.

Psykiatriliancen: Fra ide til realitet

Rigtig mange var mødt frem til debatten om Psykiatriliancen, som du også kan læse om på side 6 i dette blad. SIND, Psykiatrifonden og Dansk Psykiatrisk Selskab har taget initiativ til at samle 30 psykiatريفoreninger, faglige organisationer og faglige selskaber i Psykiatriliancen. Ideen opstod på sidste års folkemøde ved en debat i SINDs telt. På dette års Folkemøde var alliancen en realitet. Debatten viste, at der er bred opbakning bag alliancen. Mange havde ønsker og ideer til det videre arbejde, som nu går i gang.



Peer-medarbejdere gør en forskel

Når man har overvundet sygdom, får man erfaringer, der kan hjælpe rigtig mange andre. Det fortalte projektkonsulent Petrine Severin bl.a. ved debatten om netværk for peer-støtte medarbejdere. SINDs næstformand Kristian Bennedsen var også oplægsholder. Kristian sagde, at vi i SIND er meget glade for samarbejdet, og at peer-støtte medarbejdere fremmer recovery.

Du kan læse mere om det spændende projekt på side 14 i dette blad og på www.peernet.dk.



Fredagens første debat i SIND-teltet satte fokus på børn som pårørende. Det er krævende at være skoleelev og pårørende til et familiemedlem ramt af psykisk sygdom, men ofte overses disse børn i skolen. Mere tværkommu-

nalt og regionalt samarbejde blev efterlyst.

Eva Secher Mathiasen, formand for Psykologforeningen, var med i panelet og understregede bl.a., at det er vigtigt for børnene at få sat ord på deres fø-

lelser, og at det kræver en målrettet indsats at støtte de børn, som er alene med et til tider stort ansvar og mange tanker.

I panelet var også Niels Anders Poulsen, leder af SIND Pårørenderådgivning, og Jakob Holst, leder

af Pædagogisk Psykologisk Rådgivning på Bornholm. Til højre i foto SINDs kommunikationschef Henrik Jørgensen.

Debat om skolebørn som pårørende: Alt for mange overses

Hvordan er det at være skoleelev og pårørende til et familiemedlem ramt af psykisk sygdom? På Folkemødet nuancerede repræsentanter fra Psykologforeningen og Pædagogisk Psykologisk Rådgivning Bornholm debatten om de oversete børn

AF METTE MORTENSEN

I hver skoleklasse i Danmark er der statistisk set to børn, der enten har været eller for tiden er pårørende til en søster, bror, far eller mor, der er psykisk syg. Det er rigtig krævende at være skoleelev og være bekymret for en derhjemme eller for, hvordan man selv skal klare sig fremover. En foreløbig evaluering af 'Projekt Psykelhjem' viser, at en stor procentdel af de 200 børn, der har deltaget i et samtaleforløb, ikke er kendt i systemet og typisk ikke har synlige behov, indledte Niels Anders Poulsen, leder af SIND Pårørenderådgivning.

Projektet er et samarbejde, som SIND Pårørenderådgivning og fire jyske kommuner påbegyndte for halvandet år siden med fokus på personlig rådgivning samt dialog i skoleklasser.

"Det tyder på, at nogle børn overkompenserer, og det er skidt, fordi det så kan være svært for omgivelserne at se, hvis de børn ikke trives", sagde formand for Psykologforeningen, Eva Secher Mathiasen.

"At børnene fungerer godt i skolen er ikke det samme, som at de har det godt", istemte Jakob Holst, som er leder af Pædagogisk Psykologisk Rådgivning (PPR) på Bornholm.

Hvem skal opdage det og handle, når børn som pårørende ikke trives? var i høj grad spørgsmålet, som blev omdrejningspunkt for drøftelserne i panelet og med tilhørerne i teltet.

En sundhedsplejerske kan opdage mistrivsel eller ændret adfærd hos en elev, men der er et tidsmæssigt gab mellem skolebørns besøg hos sundhedsplejersken, så her kan regi-

strering ikke foregå alene, lød det. Klasselærere landet over må have mere fokus på at hjælpe denne skrøbelige gruppe børn, og endelig skal forældrene vide, at deres barn har adgang til at få rådgivning enten alene eller i grupper med ligesindede, hvis de har behov for det.

Åbenhed, åbenhed, åbenhed

"Man kan også løse meget ved at have et større fokus i børnehaver og i fritidsklubber", sagde Niels Anders Poulsen og understregede, at det er vigtigt, at den særlige indsats møder børnenes individuelle behov.

Der skal kort sagt skabes mere åbenhed om, at der er børn, som har psykisk syge forældre eller søskende. Ifølge Eva Secher Mathiasen handler det for de pågældende børn om at få talt om den situation, de er i. Det er vigtigt at få sat ord på de bekymrede tanker og den eventuelle vrede, der kan følge i kølvandet på det store ansvar, børnene ofte har påtaget sig over for deres familie.



Eva Secher Mathiasen slog fast med nik fra de andre paneldeltagere, at mere tværkommunalt og regionalt målrettet samarbejde på området er nødvendigt. Incitamentet til samarbejde på tværs er ikke godt nok i dag, var alle enige om.

Projekt Psykelhjem fortsætter indtil udgangen af 2017, hvor erfaringer fra de medvirkende kommuner bliver afrapporteret på en stor konference. De første 86 børn har foreløbig afsluttet et samtaleforløb. Af eftermålinger fremgår det, at børnene både får en bedre psykisk trivsel samt bedre relationel trivsel. De får desuden mestringskompetencer og oplever en øget positiv selvopfattelse. Det gavner eksempelvis, at barnet nu har en voksen uden for familien, som det kan tale med.

FAKTA

- "Projekt Psykelhjem – Når en cykelhjem ikke er nok" omfatter også dialog i klasseværelserne hos 5.-8. klasser. Du kan læse mere på www.psykelhjem.dk
- I SINDbladet april 2016 bragte vi en artikel om samarbejdsprojektet mellem SIND Pårørenderådgivning og de fire kommuner Herning, Viborg, Skive og Aarhus. Du kan finde bladet på www.sind.dk/bladet

Psykiaritopmødet stiller i år skarpt på erfaringernes styrke



Lørdag den 1. oktober slår PsykiatriNetværket dørene op til det 8. psykiaritopmøde, når pårørende, personale, psykisk sårbare og andre interessenter inviteres til at stille skarpt på peer-arbejdet inden for det psykiatriske område

AF LAURIDS BÆK SIMONSEN, DET SOCIALE NETVÆRK

De gode erfaringer i forhold til at komme sig oven på en psykisk sygdom skal frem i lyset. Derfor stiller Det Sociale Netværk skarpt på peer-arbejdet i forhold til psykisk sårbare, når vi lørdag den 1. oktober inviterer til Psykiaritopmøde 2016.

“Vi vil gerne være med til at styrke folks mentale helbred og vise, at erfaringer kan bruges som et redskab i behandlingen, den forebyggende indsats og sågar ved sundhedsfremmende tiltag. Hvad enten vi taler patienter i psykiatrien, psykisk sårbare, unge eller flygtninge, der bærer rundt på traumatiske oplevelser grundet krige, konflikter eller noget helt tredje”, siger Mogens Seider, formand for PsykiatriNetværket.

Det at kunne spejle sig i andre, der er kommet videre, og som har bearbejdet deres egne erfaringer, så de nu kan bruges som en kompetence, er en stor ressource. Og det er nybrud, at så mange projekter herhjemme er begyndt at bruge peer-tankegangen i forskellige konstellationer, mener formanden for PsykiatriNetværket.

Eksempelvis huser Det Sociale Netværk projektet Peer-støtte i Region Hovedstaden, der er et part-

nerskabsprojekt bestående af Region Hovedstadens Psykiatri, Rudersdal Kommune, Københavns Kommune, Helsingør Kommune, Psykiatريفoreningernes Fællesråd og Det Sociale Netværk. Og der er mange andre gode peer-projekter, som vil blive præsenteret og diskuteret lørdag den 1. oktober.

Britisk hovedtaler

Foruden debatter om det store peerarbejde, der foregår i flere af landets regioner og kommuner, så vil der være præsentationer fra scenen. Blandt andet fra Camilla Krogh, der er tidligere bruger af psykiatrien og nu særlig konsulent for psykiatiledelsen i Region Nordjylland.

Derudover vil seniorforsker i Region Hovedstadens Psykiatri, Lise Korsbek, holde oplæg om, hvad peer-arbejdet kan bidrage til i fremtiden, og hvilke nye perspektiver brugen af peers giver i psykiatrien.

Hovedtaleren i år bliver Julie Reppe, der er lektor i Recovery ved University of Nottingham. Hun har i flere år arbejdet tværfagligt med recovery, hvor hun har brugt sine personlige erfaringer og sine erfaringer som sygeplejer-

ske, leder, forsker og underviser. Til Psykiaritopmødet vil hun komme med internationale erfaringer og perspektiver på, hvordan man kan inddrage personer med egne erfaringer på en meningsfuld måde.

Nye rammer

Vanen tro bliver det ikke på Frederiksberg Gymnasium, at det årlige Psykiaritopmøde løber af stablen. I år bliver den røde løber i stedet rullet ud på Sankt Annæ Gymnasium, der har til huse på Sjøelø Boulevard 135 i Valby.

Det er første gang, at Psykiaritopmødet ikke holdes på Frederiksberg Gymnasium, og det er også første gang, at PsykiatriNetværkets tidligere formand, Poul Nyrup Rasmussen, ikke vil være en del af arrangementet. Sidste år blev han hyldet for sit store arbejde efter, at han i næsten syv år havde stået i spidsen for Det Sociale Netværk og PsykiatriNetværket.

I stedet er det den nye formand for netværket, Mogens Seider, der til daglig er leder af Fountain House og formand for Dansk Selskab for Psykosocial Rehabilitering, der vil byde velkommen.

Der vil som altid også være spændende dialoggrupper arrangeret af de forskellige foreninger i PsykiatriNetværket. Herunder vil SIND i samarbejde med bo- og rehabiliteringstilbuddet Orion og Petrine Severin, der er projektkonsulent i Peer-Netværket Danmark og tidligere peer-støtte medarbejder i Orion, afholde en workshop, hvor de stiller skarpt på de udfordringer, som peer-støtted medarbejdere møder i deres dagligdag som bindeled mellem personalet i psykiatrien og patienterne.

Der vil også være musikalske indslag til at skabe den gode, unikke stemning, der kendetegner psykiaritopmøderne.

Det er allerede muligt at tilmelde sig Psykiaritopmøde 2016 nu ved at gå ind på Det Sociale Netværks hjemmeside – www.detsocialenetvaerk.dk. Her kan du finde link til tilmeldingsmodulet.

Husk Sindets Dag den
10. oktober. Se
www.sind.dk/10-10



Fra Psykiaritopmødet 2015: Knud Kristensen, Poul Nyrup Rasmussen og Mogens Seider



Næsten 1.000 deltog i sidste års Psykiaritopmøde

SINDs medlemskonference om det rummelige arbejdsmarked:

Landsforeningen LEV har skabt 1.500 nye skånejob

På SINDs kommende medlemskonference deler projektet KLAP under landsforeningen LEV viden om, hvordan det på kort tid er lykkedes at skabe masser af nye skånejob på arbejdsmarkedet. Målet er 2.800 skånejob inden 2018. 60 pct. af stillingerne er allerede opslået og besat

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN. FOTO: LANDSFORENINGEN LEV



Natur



Transport



Børnehave

Mens dette blad går i trykken, melder www.jobnet.dk – jobcentrenes hjemmeside med næsten alle ledige stillinger på arbejdsmarkedet – om 200 skånejob med ansøgningsfrist denne sommer. Stort set samtlige nye stillingsopslag er et direkte resultat af flere års målrettet indsats fra projekt KLAP under Landsforeningen LEV. Alle, der har en førtidspension og er godkendt til et skånejob, kan uanset deres psykiske eller fysiske diagnose byde ind på stillingerne. Den ansøger, som arbejdsgiveren vurderer egner sig bedst til opgaven, får jobbet.

”Statistisk set er erfaringen, at stillingerne med stor sandsynlighed hurtigt bliver besat, og at både arbejdsgiver og medarbejder bliver godt tilfredse med samarbejdet”, siger projektleder og virksomhedskonsulent Claus Bergmann Hansen, KLAP. På SINDs medlemskonference til september er han en af de otte oplægsholdere, der lægger op til debat om det rummelige arbejdsmarked.

Førtidspension skaber tryghed

Den gode nyhed, Claus Bergmann Hansen medbringer til medlemskonferencen, er, at initiativ belønnes. Projektet KLAP har siden 2012 hjulpet masser af mennesker med et handicap ind på arbejdsmarkedet – primært via aftaler med store landsdækkende virksomheder og jobcentre. KLAP fik i 2014 for tredje gang en større bevilling fra satspuljen. Målet er at skabe 2.800 nye skånejob, og 60 pct. er allerede i hus. Op imod hver tredje af stillingerne er gået til ansøgere, der har psykiske diagnoser.

Den dårlige nyhed er, at KLAP oplever mange administrative barrierer, når der skal bygges bro mellem arbejdsmarkedet og mennesker med et handicap. Dertil kommer, at de mange skånejob er forbeholdt mennesker på førtidspension, som kan og vil arbejde nogle timer om ugen. Førtidspensionen, som færre og færre får, har stor betydning for, om jobbet bliver langtidsholdbart.

”Tryghed er afgørende, når man for første gang eller efter mange års pause får et job. Førtidspensionen betyder, at medarbejderen føler, at jobbet er et aktivt tilvalg, og at der er noget at falde tilbage på, hvis der opstår problemer på arbejdspladsen, eller hvis man kommer ind i en dårlig periode med sit handicap. Det langsigtede perspektiv forebygger usikkerhed og fremmer, at medarbejderen kan fokusere energien på at få det bedste ud af jobbet”, siger Claus Bergmann Hansen.

Han tilføjer, at 96 pct. af de, som har fået job, efterfølgende oplever, at de har det bedre.

40 aftaler med store virksomheder

KLAP er først og fremmest opsøgende overfor virksomheder og offentlige arbejdspladser. Fokus er på at løfte vidensniveauet og på at gøre det let for arbejdsgiverne at åbne op for medarbejdere, der har et handicap. Foreløbig har KLAP aftaler med 40 større virksomheder. Fx indledte en større landsdækkende butikskæde i juni et samarbejde med KLAP, og kort efter fulgte de første stillingsopslag fra lokale butikker.

”Generelt oplever vi velvilje hos de landsdækkende virksomheder. Det er sjældent, man siger

nej, når vi henvender os. Mange vil gerne tage et medansvar for at bidrage til at skabe et rummeligt arbejdsmarked. Fx sagde en af virksomhederne, at det for dem er et helt naturligt mål, at medarbejderstaben skal afspejle befolkningen og derfor også skal bestå af medarbejdere med et handicap. Sådan tænker flere og flere virksomheder”, siger Claus Bergmann Hansen.

Mindre positivt er billedet, når det gælder samarbejdet med den offentlige sektor. I nogle kommuner fungerer dialog og hjælp med omstillingen fra ydelsesmodtager til erhvervsaktiv rigtig godt. Men der er desværre også områder, hvor man er for lang tid om at flytte fokus fra diagnosen og fra det, medarbejderen ikke kan, til i stedet at understøtte en god start på arbejdslivet.

“Uanset handicap – det være sig fysisk eller psykisk – har man brug for opbakning, når skridtet ud på arbejdsmarkedet tages. Når det gælder støtten til skiftet til den nye rolle, er der bestemt plads til forbedring”, siger Claus Bergmann Hansen.



Foto: LEV

KLAP Claus Bergmann Hansen

- Du kan læse mere om SINDs medlemskonference den 17. og 18. september på www.sind.dk/medlemskonference og på side 5 i dette blad. Konferencen er udsolgt, men SIND har oprettet en venteliste, du kan komme på.
- KLAP er et projekt under Landsforeningen LEV, som skaber job til mennesker med kognitive vanskeligheder, der får førtidspension.
- KLAPs ni jobkonsulenter indgår aftaler med landsdækkende virksomheder.

Læs mere på www.klapjob.dk

Husk Sindets Dag den 10. oktober.
Se www.sind.dk/10-10



Fokus på forebyggelse af vold og drab

Flere af Skizofreniforeningens debatarrangementer til efteråret belyser, hvordan trygheden på bosteder kan forbedres

Det ulykkelige drab tidligere på året på bostedet Lindegården optager mange i psykiatrien. Politikere, personale, pårørende, beboere og mange andre. Også Skizofreniforeningen har fokus på emnet.

Blandt arrangementerne til efteråret – som du kan læse mere om på www.skizofreniforeningen.dk – er en debat med fagforbundet FOAs formand Dennis Kristensen den 22. september. Den 6. oktober er Skizofreniforeningen i dialog med et privat bosted, bl.a. for at afdække om der her er løsninger, andre kan inspireres af. Møderne, der afholdes på Frederiksberg, er åbne for alle medlemmer af Skizofreniforeningen.

“Trods meget politisk opmærksomhed mangler vi stadig at se politisk vilje til at sikre ressourcer og rammer, der kan forebygge flere drab og

mere vold. Debatten er vigtig”, siger Skizofreniforeningens formand Holger Steinrud.

Han tilføjer, at aktivitetsniveauet er stigende i Skizofreniforeningen. Udover foredrag og telefonisk rådgivning står foreningen bl.a. også bag madklubber og teaterklubber målrettet medlemmer, der ellers ikke har råd til kulturoplevelser. Desuden er nye lokalafdelinger på vej i Aarhus og Odense.



Foto: Privat

Holger Steinrud

Vil du være med i Skizofreniforeningen?

- Skizofreniforeningens formål er at skabe et bedre liv for mennesker med skizofreni. Foreningen er åben for alle – både dem, der har en interesse i at deltage i frivilligt arbejde, og dem, som ønsker at støtte en god sag.
- Hvis du melder dig ind i Skizofreniforeningen, bliver du automatisk også medlem af SIND.
- Hvis du er eller bliver medlem af SIND og også har interesse for Skizofreniforeningens arbejde, skal du blot opdatere dit medlemskab. Læs mere på SINDs hjemmeside om, hvordan du kan indlede dig på et øjeblik: www.sind.dk/skizofreniforeningen

300 frivillige hjalp SIND Ungdom på Roskilde Festival

I år tog foreningen bag Roskilde Festival SIND Ungdom med ind under sin fane af heldige samarbejdspartnere som en del af pant-samarbejdet "Den Levende Pantkasse". Her havde SIND Ungdom 300 frivillige tilknyttet, som indsamlede pantkroner til arbejdet med at åbne endnu flere klubber for psykisk sårbare unge

AF MAJA EINFELDT MOLBERG, SIND UNGDOM

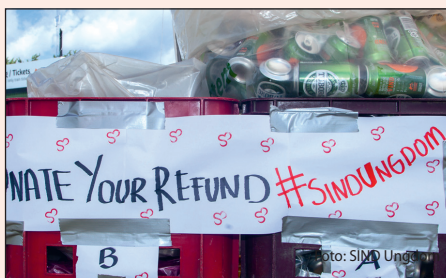
At støtte SIND Ungdom på Roskilde Festival via indsamling af pant var frivilligt arbejde med ekstra god karma. Som en af indsamlerne selv sagde:

"Alle er vilde med at give os pant, når de ved, at det går til et godt formål. Endda var der en af lejrene, der lånte os en trillebør, fordi de gav så meget".

Og at det var SIND Ungdom, der blev tilgodeset, var bestemt ikke ligegyldigt:

"Det er så fedt at gå rundt og repræsentere noget så sejt som SIND Ungdom. Det er lige som om, at alle synes, at det er mega vigtigt, at panten går lige til os".

Udover at indsamle midler til organisationen brugte SIND Ungdom festivalen til at skabe synlighed omkring den gode sag. De 300 indsamlere fungerede nemlig også som ambassadører, der fortalte deres donorer om det vigtige arbejde for psykisk sårbare unge.



SIND Ungdom vil gerne sende en stor tak til alle, der deltog på festivalens pantindsamlingscrew. SIND Ungdom håber meget, at samarbejdet med festivalen kører videre i 2017.

Optakt på workshop

Ugen inden festivalen afholdt SIND Ungdom en workshop på Verdenskulturcentret på Nørrebro. Her skulle de nye pantsamlere lære SIND Ungdom at kende og være med til at udvikle

engagementet omkring det at få festivalgængerne til at donere deres pant.

De unge indsamlere kom med en masse god energi og havde meget at byde ind med. Der blev blandt andet skabt nye hashtags til de sociale medier og nye måder at vise taknemmelighed over for donorerne på – fx med kram eller komplimenter. Det var en spændende og lærerig aften, også for SIND Ungdoms medarbejdere, som var henrykte over alle ideerne og den gode respons, som sagen og pantarbejdet på festivalen fik.



Åbning af SIND Ungdom i Frederikshavn blev et tilløbsstykke

50 mennesker, bl.a. Frederikshavns borgmester, deltog i åbningsreceptionen, da SIND Ungdom bød velkommen til en ny klub i Frederikshavn

AF MAJA EINFELDT MOLBERG, SIND UNGDOM



Foto: SIND Ungdom

Borgmesteren for Frederikshavn Kommune var med, da SIND Ungdom i maj åbnede sin nye klub på Kalkværksvej 7 i Frederikshavn. Op mod 50 mennesker lagde vejen forbi de nye klublokaler, som fremover vil huse klubaftener for unge psykisk sårbare i alderen 16-35 år hver mandag aften mellem kl. 16 og 21. Blandt gæsterne var også kommende brugere og to helt nye frivillige.

Borgmester Birgit S. Hansen (S) havde sat sig grundigt ind i emnet og holdt en rigtig god tale. Den efterlod ikke nogen i tvivl om, hvorfor den nye klub er så vigtig

for unge psykisk sårbare i hele kommunen.

"Vi er med jer, og vi byder jer velkomne her i Frederikshavn. I må altid ringe. Vi har ikke nogle penge, men måske kan vi finde andre måder at hjælpe jeres fællesskab på", sagde hun.

Samtidig havde hun en gave med fra kommunen: Ti billetter med popcorn og sodavand til både frivillige og brugere, så de kan komme en tur i biografen.

"Den gestus betyder meget for klubben og for os som frivillige", fortalte Søren, som er en af de frivillige i klubben.

"Vi er også meget glade for, at borgmesteren ville komme forbi og være med ved åbningen i dag. Og i det hele taget for at se så mange mennesker. Det viser bare, hvor vigtigt vores arbejde med klubben er", tilføjede han.



Foto: SIND Ungdom



Vil du vide mere om årets sommerhøjskole?

På www.sind.dk/sommerhoejskole har Birgithe Veistrup-Petersen skrevet artikler om ugens oplevelser

Sjove, inspirerende dage på SIND Sommerhøjskole



SIND Sommerhøjskole kunne i uge 26 fejre 10-års jubilæum med en underholdende og inspirerende kombination af tradition og fornyelse

FOTO: SIND

60 kursister mødtes i år på SIND Sommerhøjskole på Nordfyn den 26. juni til den 2. juli. Programmet for ugen var som altid tæt pakket med foredrag og workshops. Men kursisterne fik også tid til gode snakke, gåture og bålhygge i de skønne omgivelser ved Brendrup Højskole.

Blandt aktiviteterne var fx pilefletning, papirfoldning, stemmetræning og livsfortælling. Viften af aktiviteter var bred, så alle kunne finde noget, de interesserede sig for.

“Jeg synes, stemmetræningsgruppen, jeg var med i, er god, fordi man lærer sig selv mere at kende. Vi står og siger nogle lyde og tager kroppen med. Nogle grimme og dyriske lyde. Vi har ligget ned og grinet sammen. Vi arbejder med følelser af sorg, vrede, glæde og sensualitet”, sagde en af kursisterne, Thomas.

Ugen kulminerede med en flot fremvisning af resultaterne fra arbejdet i værkstederne. Herefter fulgte en stor afslutningsfest.

Ideer til nye netværk

Sommerhøjskolen var støttet af Feriefonden og havde *netværk* som tema. Kursisterne udviklede derfor undervejs ideer til netværksgrupper, som skal sikre mange gode stunder og venskaber fremover. Eksempelvis var der forslag om en spillegruppe, hvor man mødes ved skakbrættet, et kortspil eller om en poolturnering. En nørklegruppe kan også blive en realitet, og det samme gælder en motions-, en læse-, en madlavnings- samt en tv-fodboldkampgruppe. Der var både teoretisk og praktisk undervisning i at skabe netværk, og der blev udarbejdet planer for, hvordan man lokalt kommer i gang hen over sensommeren.

Midtvejs i ugen var der debat mellem SINDs landsformand, Knud Kristensen, og folketingsmedlem og psykiatriordfører fra Enhedslisten, Peder Hvelplund, om aktuelle psykiatrimær



SIND Sommerhøjskole 2016

som situationen på bosteder og udfordringer for pårørende til psykisk sårbare.

Ideer til nye netværk

Tovholdere fra SIND var Leni Grundtvig Nielsen, Jens Ibsen (der også underviste i sang) og Birgithe Veistrup-Petersen. De blev assisteret af underviserne Sofie Guldager Sørensen (origami og papirfoldning), Joan Sørensen (pileflet) og Erik Lange (recovery og livsfortælling). Mads Trier-Blom holdt desuden et fascinerende foredrag om sit liv med psykisk sygdom og vejen frem.

Tilfredse deltagere

Igen i år har responsen på sommerhøjskolen været positiv. En af deltagerne, Lene, sagde:

“Det er smadder godt og spændende at være med og også lidt overvældende. Jeg er på højskole for første gang i mit liv. Jeg oplever en fantastisk åbenhed, og det virker nemt at

komme i kontakt med andre. Jeg kunne godt forestille mig, at det var muligt at skabe venskaber undervejs”.

Kim, som har deltaget i SIND Sommerhøjskole flere gange før, tilføjede:

“Sommerhøjskolen er et godt sted at være. Det er et fristed, et afslapnings- og afstressende sted”.

L yder SIND Sommerhøjskole som noget for dig? Så hold øje med SIND-bladet og vores hjemmeside, hvor du senere på året kan finde information om sommerhøjskolen 2017: www.sind.dk/sommerhoejskole

Kan folkeoplysningen erstatte en pille?

Der er brug for endnu flere folkeoplysende skoler, som er målrettet sindslidende og psykisk sårbare borgere. Det konkluderer Dansk Oplysnings Forbund (DOF) og SIND, som netop har afsluttet et projekt, hvor Videncenter for Folkeoplysning har undersøgt den folkeoplysende voksenundervisnings betydning for sindslidende og psykisk sårbare borgers mentale sundhed. 622 kursister fra 12 skoler har deltaget i undersøgelsen, hvor responsen er entydigt positiv

AF FORSTANDER KNUD BIRK PEDERSEN, SIND SKOLERNE AALBORG



Modelfoto: www.pourbox.com



Knud Birk Pedersen fortalte på Folkemødet om mental sundhed

Hvad vil tjene mig bedst, hvis jeg i dagligdagen er udfordret af stress, depression, angst, selvskadende adfærd, ensomhed m.v. Skal jeg gå til lægen og blive medicineret, eller skal jeg prøve at starte på en af de folkeoplysende skoler, som tilbyder hensyntagende undervisning, for at lære at håndtere de udfordringer og kriser, som livet nu engang giver?

- Hvad er det som udvikler sundhed, trivsel og psykisk robusthed?
- Hvad er det, de robuste kan?
- Hvad har de lært – og hvordan har de lært det?
- Hvor har de robustheden fra?

Sigtet med den folkeoplysende voksenundervisning er at styrke den enkeltes evne og lyst til at tage ansvar for eget liv og til at deltage aktivt og engageret i samfundslivet. Dette harmonerer rigtig godt med, at WHO og Sundhedsstyrelsen definerer mental sundhed som en tilstand af trivsel, hvor individet kan udfolde sine evner, kan håndtere dagligdagens udfordringer og stress samt indgå i menneskelige fællesskaber.

Der er gennem de sidste årtier sket en markant stigning i udviklingen af stress, depression, angst, selvskadende adfærd, ensomhed m.m. Mange danskere må i dag leve med en diagnose. Dette har ændret sygdomsbilledet i Danmark, og vi er nødt til at finde nye måder at arbejde med sundhed på og i langt højere grad fremme den mentale sundhed.

Sundhed er meget mere end fravær af sygdom.

Det er også en ressource, som omfatter livsmotiv, håb, glæde, handlekraft og psykisk robust-

hed. Sundhed er at have mening og sammenhæng i sin hverdag – at kunne mestre sin tilværelse, skabe trivsel, udfordre sine evner, håndtere dagligdagens problemer og stress samt indgå i menneskelige fællesskaber.

Tryghed, trivsel og faglighed

Vi er alle psykisk sårbare, men om vores sårbarhed skal udvikle sig til en sygdom, er betinget af, om vi op gennem vores opvækst og voksenliv har lært at håndtere de udfordringer og kriser, livet nødvendigvis vil give. Stress, depression, angst, selvskadende adfærd, ensomhed m.m. skal ikke nødvendigvis ses som en sygdom, men måske snarere som et udtryk for manglende evne til at håndtere livets krav og udfordringer – altså manglende psykisk robusthed.

Løsningen skal måske i nogle tilfælde søges i ny læring og motivation til at arbejde med forandringer. På de folkeoplysende skoler er det muligt at lære nye strategier til at mestre livet i en mere positiv retning og dermed blive bedre til at håndtere de ting, som stresser og udfordrer en i sin dagligdag.

Den folkeoplysende voksenundervisning hverken kan eller vil tilbyde behandling, men vi kan gennem undervisningsaktiviteter tilbyde tryghed, trivsel, netværk og faglighed – både til dem, som ønsker indsigt og fordybelse i et bestemt interesseområde, og for dem, der gerne vil opnå øget psykisk robusthed ved at lære at håndtere livets kriser og udfordringer på en ny måde. Alene det at melde sig til et hold på aftenskolen er et stort

skridt for mange, men de oplever snart, at det er berigende på mange områder og bevarer tilknytningen til skolen gennem mange år.

Psykisk robusthed

Dansk Oplysnings Forbund (DOF) og Landsforeningen SIND har netop afsluttet et projekt, hvor Videncenter for Folkeoplysning har undersøgt den folkeoplysende voksenundervisnings betydning for sindslidende og psykisk sårbare borgeres mentale sundhed. 12 DOF-skoler over hele landet, som har psykisk sårbare som målgruppe, har deltaget i undersøgelsen, og 622 kursister har besvaret de udsendte spørgeskemaer.

Evalueringsrapporten konkluderer, at færdigheds- og daghøjskoler er gode for sindslidende og psykisk sårbare, der blandt andet bliver klædt på til at arbejde med deres egen udvikling og bedre til at indgå i sociale sammenhænge, ligesom de oplever en øget psykisk robusthed i forhold til hverdagens udfordringer.

Resultaterne er klare de steder, hvor der er tilbud til denne målgruppe. Bedre rammer rundt om i landet kan sikre, at flere får adgang til sådanne tilbud – og dermed en forbedret mental sundhed.

En af den folkeoplysende voksenundervisnings stærke sider er skolernes anerkendende tilgang til sine kursister. Sindslidende og psykisk sårbare bliver stort set alle steder i samfundet mødt som klienter eller patienter med fokus på sygdom og symptomer, ligesom de ofte bliver udstødt af arbejdsmarkedet og uddannelsessystemet. For mange nedbrydes eller svækkes deres familiemæssige relationer også.

I den folkeoplysende voksenundervisning er pædagogikken rettet mod, hvad der udvikler sundhed, trivsel og psykisk robusthed, og kursisterne bliver mødt i et ligeværdigt miljø med fokus på personlig udvikling og interesser – uanset om de kommer for at udleve en interesse, eller de vil lære at håndtere deres stresssignaler i hverdagen.

Alternativet til et miljø, der kan og vil rumme de sindslidende og psykisk sårbare, kan let blive, at borgeren fastholder sig selv i en identitet som syg, afviger, "ikke god nok" m.v. og risikoen for at vedkommende isolerer sig fra deltagelse i det almene samfundsliv er stor med øget risiko for øget sygdom, indlæggelse og "udstødelse".

Foredrag og debat

Der findes rundt om i landet folkeoplysende skoler, som er målrettet sindslidende og psykisk sårbare borgere, men der er brug for endnu flere. Selvom projektet nu er afsluttet stiller Dansk Oplysnings Forbund op med konsulentbistand for skoler og lokalafdelinger under SIND, som ønsker at starte folkeoplysende voksenundervisning for gruppen.

I er velkomne til at kontakte foreningskonsulent i Dansk Oplysnings Forbund Anne Refsgaard på tlf. 2712 0939 eller mail: ar@danskoplysning.dk eller kontakte undertegnede, som gerne stiller op til et foredrag eller debatarrangement om emnet. For undervisere udbydes der den 28. og 29. august 2016 et kursusforløb i Odense, se mere på www.danskoplysning.dk

Det bør være et mål for Dansk Oplysnings Forbund og SIND, at der skal være et tilbud om folkeoplysende voksenundervisning for sindslidende eller psykisk sårbare uanset, hvor i landet det er.

Husk Sindets Dag den 10. oktober.
Se www.sind.dk/10-10



Announce

Sind Skolerne

- Daghøjskole**
- med værksteder og undervisning
- Aftenskole**
- med over 40 forskellige kurser
- Specialundervisning for voksne**
- Socialpædagogisk Dagtilbud**
- med bl.a. STU og aktivitets & samværstilbud
- Koncerter og debatarrangementer**
- Klub OnSide**
- Et mødested for Psykisk sårbare unge

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

Per Vestergaard

Den ustyrlige psykiatri

– Mellem adfærdsforstyrrelse og sygdomsproblem: en idehistorisk analyse

AF KNUD KRISTENSEN

Denne bog blev læst i skyggen af det tragiske drab på det psykiatriske botilbud Center Lindegården i Roskilde. Bl.a. derfor var det ikke svært for mig at erklære mig helt enig med forfatteren, når han skriver, at det er nødvendigt at diskutere, hvem der bedst hjælper hvem, når psykisk sygdom skal forebygges og behandles.

Bogen kortlægger psykiatriens vigtigste aktuelle dilemmaer og belyser områdets historiske og idehistoriske baggrund for at nå frem til en beskrivelse af psykiatriens genstandsfelt (hvad psykiatri er om) og dettes ramme og indhold. Bogen tager udgangspunkt i en idehistorisk analyse. Andre videnskabsgrene som historie, filosofi, sociologi og antropologi inddrages.

Det kan lyde lidt "langhåret", men bogen er faktisk letlæselig – også for ikkefagfolk.

Bogen handler om den regionale hospitalspsykiatri, der i bogen beskrives som et "væsen" (som fx postvæsen og hospitalsvæsen). Dermed afskæres den helhedstænkning, der ellers har præget den nyere diskussion, hvor vi er begyndt at tale om en sundhedsfaglig hhv. en so-

cialfaglig indsats for mennesker med psykiske lidelser.

Fokus er med andre ord organisatorisk.

Med udgangspunkt i dette organisatoriske fokus diskuteres det, om psykiatrien overhovedet bør være en del af det overordnede "væsen" sundhedsvæsenet. Det konstateres, at der både er fordele og ulemper forbundet ved at psykiatrien knyttes stadig tættere til det somatiske sundhedsvæsen. Som det siges i bogen:

"Man kan dårligt diskutere, om denne psykiatriens aktuelle status er rigtig eller forkert, men derimod nok om den er hensigtsmæssig".

Der beskrives tre domæner for psykiatrien (med de tilhørende problemer angivet i parentes): Sikkerhed (kriminalitet), helbred (sygdom) og trivsel (vantrivsel).

Bogen slutter af med at skitsere syv teoretiske modeller for en fremtidig psykiatristruktur: en uændret, samlet psykiatri bestående af alle tre domæner, de tre domæner forenede to og to (sikkerhed og helbred), (helbred og trivsel) og (sikkerhed og trivsel) og endelig de tre

domæner som adskilte, enkeltstående virksomheder.

Bogen slutter af med at efterlyse et "Nationalt Råd for Psykiatri" med repræsentanter fra alle interessegrupper, således at en fortsat, oplyst debat kunne sikre et solidt beslutningsgrundlag for fremtidige ændringer af psykiatriens struktur og indhold.

Per Vestergaard er tidligere overlæge og professor i psykiatri. Han var fra 1982 til 2011 administrerende overlæge ved det psykiatriske hospital i Risskov. Fra 1993 til 2011 var han også professor i psykiatri ved Aarhus Universitet.

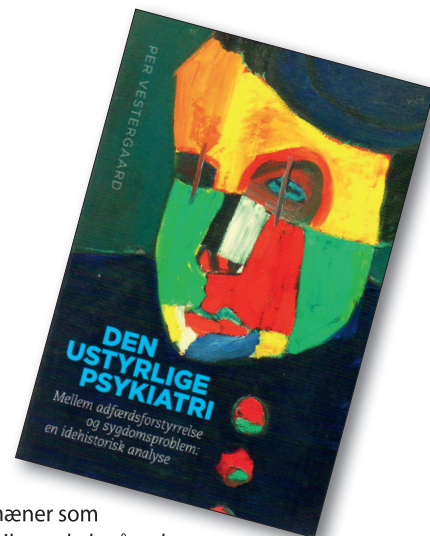
Per Vestergaard

Den ustyrlige psykiatri – Mellem adfærdsforstyrrelse og sygdomsproblem: en idehistorisk analyse

224 sider, 249,95 kr. (e-bog 159,95 kr.).

ISBN: 978-87 7124 390 1

Aarhus Universitetsforlag



Annonce

BenzoRådgivningen

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

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

Telefon 70 26 25 10

benzo@sind.dk www.benzo.dk

Annonce

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 12 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 borderlinediagnose eller en opvækst i skyggen af en psykisk syg bror.

Læs mere på www.sind.dk/foredrag

Nem mad med æbler

Opskrifterne i SINDbladet skrives af Cille Holm, der er uddannet kostvejleder. Hun har tidligere arbejdet som køkkenkoordinator og personlig assistent på værestedet Carlshuse i Sø-

borg. Både privat og på jobbet elsker hun at være kreativ med lækre opskrifter, som brugerne af værestedet ofte nyder godt af, når de laver mad alene. Vil du også prøve?

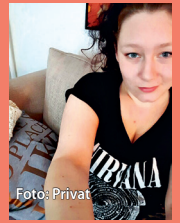


Foto: Privat

TEKST OG FOTO: CILLE HOLM

Lige nu og de næste måneder er der sæson for de danske æbler. De er billigst og bedst nu. Og mange steder kan man være heldig at finde æbletræer, hvor man gratis kan plukke til sig selv. Eller måske kender du en, der har et æb-

letræ i haven? Æbler indeholder en masse vitaminer og mineraler, som både styrker immunforsvaret og beskytter mod flere former for kræft. Pektinen i æbler sænker desuden kolesteroltallet. Så det gamle ordsprog "Et æble

om dagen holder doktoren for døren" er tæt på sandheden.

Her får du noget inspiration til at bruge de lækre frugter.

Simpel grundchutney (et lille glas)



1 stort æble i tern
2 blommer i skiver
1/2 rødløg i strimler
1 grøn chili (halvdelen kommes hel i gryden, den anden del finthakkes)
2 spsk. æbleeddike
1 spsk. balsamicoeddike
1 spsk. brun farin
Alle ingredienser kommes i en lille gryde og simrer under låg ved svag varme i 40 min.

Æblemos

3 store æbler i tern
Dæk æblerne med vand og kog i ca. 45 min. under låg ved middelvarme. Blend dem derefter. Behold evt. skrællen på, så smagen bliver dybere, farven flottere, og du bevarer fibrene fra skallen.
Mosen kan bruges som sødme i en bolledej, fyld i en bolle, som måltid med müsli eller ristet rugbrød, som dessert: som sødme i kagen, eller kog evt. mosen med en stang kanel eller vanilje. Som sovs: krydr med diverse krydderier, eksempelvis chili og timian. Eller put lidt æblemos i karrysovsen.
Æbler passer godt til både det salte og det søde køkken. De er perfekte partnere med kanel, karry, timian, brun farin, mørk sirup, chili samt nødder og mandler. Gem evt. små portioner i fryseren, så er de lige til at tage op og bruge.



Mættende salat



100 gr. kogte grønne linser (evt. fra dåse)
1 stort æble i små tern
100 gr. broccoli i små buketter
1/2 rødløg i tynde strimler
4 radisser i skiver
Bland det hele og server med syrlig krydder-mayonnaise bestående af:
1 spsk. mayonnaise
1 tsk. æbleeddike
1 tsk. grov sennep
Rør godt sammen og server.
Tip: Denne salat kan også laves varm. Steg da løg og æbler i lidt olie på panden og tilføj linser, broccoli og evt. lidt timian. Pynt med radisser og brug gerne samme dressing.

Har du oplevet SIND-ambassadør Mathilde Falch på scenen?

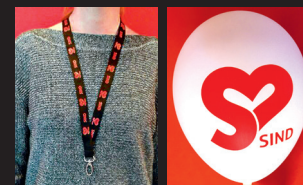
Måske kender du allerede Mathilde Falch i rollen som engageret og godt argumenterende SIND-ambassadør, men har du nogensinde oplevet hende i rollen som musiker? Hvis du får lyst til at se, høre og mærke, hvorfor Mathildes publikum bliver større og større, så kan du altid holde dig ajour med koncertkalenderen på www.mathildefalch.dk eller på www.facebook.com/mathildefalch.

Da dette blad gik i trykken, var følgende koncerter – som ikke alle har forbindelse med SIND – planlagt:

8/9 – Fredericia, Det Brunske Pakhus. 9/9 – Vejle, Bygningen. 10/9 – Odense, Posten. 15/9 – Frederikshavn, det musiske hus. 16/9 – Kolding, Godset Band – Letsgo. 22/9 – Medborgerhuset Toftebjerg, Them. 28/9 – Aarhus, Train. 29/9 – Vesthimmerlands musikhus, Aars. 30/9 – Fulgsøcentret, Knebel. 1/10 – Paletten, Viborg. 10/10 – SIND Roskilde. 12/10 – SIND Vestegnen.

Nyt i SINDs webshop:

Key hangers og balloner kan bestilles på www.sind.dk/webshop



www.sind.dk/webshop



PJECER

- Børn i familier med psykisk sygdom*
- Information til pårørende*
- Skizofreni*
- Samvær med mennesker med psykoseproblemer*
- Værd at vide om depression*
- Medicinhængighed – 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” Forsendelsesomkostninger

ANDET

- 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,-
- Taske med SIND-logo og plads til ringbind 25,-
- Sort T-shirt med SIND-logo. Str. S-7XL 100,-
- Krus m SIND logo 3 stk. (+ forsendelse) 100,-
- Plasticposer med SIND-logo (295 x 390 mm) Gratis
- Rollup stander (ikke på lager, men kan leveres). Ved levering kan tekst m.m. "skræddersys".
- Kontakt SINDs sekretariat for pris
- Pins 7,-
- Rygpose, sort med rødt logo 22,-
- Nøglering m. mønholder 10,-
- Kuglepen, sort med rødt logo og webadresse 5,-
- Visitkort om SINDs landsdækkende telefonrådgivning Gratis
- Bogmærker Gratis
- Keyhanger 13,-
- Balloner, 10 stk. 12,-

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



Nyt i SINDs webshop:

Keyhanger og balloner

Sindets Dag den 10. oktober nærmer sig. Her eller ved andre lejligheder, hvor der skal gøres opmærksom på SIND, kan du måske bruge vores nye balloner med logo? Prisen er 12,- for ti balloner. En anden nyhed er sorte keyhangere med logo. Prisen er 13,- Du kan købe varen i SINDs webshop: www.sind.dk/webshop



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

Region Hovedstaden

SIND Hovedstadens Regionskreds

www.sind.dk/region-hovedstaden

Dette er et udpluk af aktiviteterne. Klik ind på www.sind.dk/aktivitetskalender og se flere tilbud.



Foto: Privat

Weekendkursus: Det recovery-orienterede frivillige arbejde: Byg bro – tal klart – lyt til hinanden

12. november kl. 9.30-søndag d. 13. november kl. 16.00

Du kan deltage, hvis du er frivillig i SIND og møder mennesker med en psykisk sårbarhed og deres pårørende i åbne, brugerrettede aktiviteter, herunder:

- SIND-Nettet og andre besøgs- og følgevenordninger
- SIND-Husets klub og aktiviteter
- SIND-lokalafdelingernes fredagsklubber, onsdagsmøder, åbne cafeer og netværksmøder, udflugter, ferier, recovery-cafeer og workshops, kurser, motionsvenner eller samtale- og selvhjælpsgrupper.

Du kan også deltage, hvis du er bestyrelsesmedlem, koordinator, peer-støttemedarbejder, projektleder eller -medarbejder og har ansvar og skaber rammer for eller støtter de lokale frivillige aktiviteter.

Kurset kan udvikle dine personlige og faglige forudsætninger for at indgå i mødet med mennesker ved at du bl.a.:

- bliver tydelig på, hvad kernen i de lokale frivillige aktiviteter er – så de mennesker, som det frivillige arbejde er til for, forstår dig.
- taler så klart, at du kan bygge bro i samtalen med indlevelse og viden om sprogets – og kropssprogets – betydning.

Antal: Mellem 18 og 28 deltagere

Tilmelding inden 15. september til: sindhovedstaden@gmail.com

Pris: 300 kr. som betales af lokalafdelingen eller deltageren selv.

SIND Gladsaxe-Gen- tofte-Lyngby

www.sind.dk/gladsaxe-gentofte-lyngby

Dette er et udpluk af aktiviteter i SIND Gladsaxe-Gen- tofte-Lyngby. Klik ind på www.sind.dk/aktivitetskalender eller www.sind.dk/gladsaxe-gentofte-lyngby og læs mere.

CHAIR gruppen – Netværksgruppe for psykisk sårbare

8. august kl 17.30-19.30 og herefter hver 14. dag, mandage i lige uger.

CHAIR gruppen er en selvhjælpsgruppe for personer med "sårbart sind". Vi taler om og støtter hinanden i de daglige udfordringer. Vi tager emner op og prøver at vinkle problemstillinger på nye måder, at skabe et fristed for at kunne få luft for dagligdagens problemer og frustrationer. Gruppen bygger meget på tillid, forståelse og støtte til hinanden.

Vil du være med? Så kontakt os via sindhovedstaden@gmail.com eller tlf. 2326 0310.

Sted: Frivilligcenter Lyngby-Taarbæk, Rustenborgvej 2A, 2800 Kgs. Lyngby.

Kunst og Psykisk Sygdom – Foredrag med Karin Garde

30. august kl. 19.00-21.00



Foto: Privat

Kunst helbreder ikke psykisk sygdom, men kan være med til at fjerne koncentrationen fra det syge. Psykiater og overlæge Karin Garde har blandt meget andet i 20 år været leder af Museet på Sct. Hans Hospital, som har været et kunstcenter for de patienter, der fattede interesse for at udtrykke sig med maling og tegning.

I samarbejde med Bedre Psykiatri Lyngby og Skizofreniforeningen.

Gratis adgang. Der vil blive serveret kaffe og kage.

Tilmelding til Birgit Olsen, birgito46@gmail.com

Sted: Christianskirken i Lyngby, Christian X's Alle 120, 2800 Kongens Lyngby.

Det, vi har brug for at lære – netværk og kompetencer til at håndtere psykisk sygdom

9. september kl. 19.00-21.00

Kom og mød Skolen for Recovery og SINDs og Gladsaxes kurser "Frivillige for psykisk sårbare". Undervisning for dig, som ønsker at få nogle værktøjer til, hvordan livet igen kan komme på sporet og om at være mentor for andre i samme situation. Læring om at bruge egne ressourcer til at få et godt hverdagsliv og håndtere psykisk sygdom – med håb, selvbestemmelse og muligheder.

I samarbejde med Frivilligindsatsen i Gladsaxe, Gladsaxe Oplysningsforbund og De Frivillige Hus.

Gratis adgang med kaffe og kage.

Tilmelding hos GOF eller De Frivilliges Hus på www.gladsaxe.dk/debattilmelding eller tlf. 4498 3579.

Sted: Gladsaxe Forebyggelsescenter, Søborg Hovedgade 200, 2880 Søborg.

Fortæl din livshistorie til andre

At arbejde med sin livshistorie kan være en måde at komme videre med sin recovery-proces.

Livshistoriefortælling handler om at bryde med sin sygdomsfortælling som den primære fortælling i ens liv. Her arbejder vi med at få flere facetter og nuancer på den fortælling, vi fortæller os selv og andre om, hvem vi er, og om det liv, vi har levet.

I samarbejde med Frivilligindsatsen i Gladsaxe

Tilmelding inden 1. september til Eva Zeuthen Andersen, evzean@gladsaxe.dk, tlf. 4012 9959.

Tid: 8 tirsdage kl 13.00-15.00: 13/9, 20/9, 27/9, 4/10, 11/10, 25/10, 01/11 og 08/11.

Sted: Carlshuse, Carl Blochs Allé, 2860 Søborg.

Er du pårørende til en person med psykisk sygdom?

17. september kl. 9.30-15.30

Deltag i en workshop, som giver dig mulighed for at udforske dine egne personlige og sociale kompetencer for at kunne håndtere at være pårørende og kunne støtte din kære i at komme sig. Underviserne er din ligemand og har selv erfaring som pårørende til et menneske, der er psykisk sårbar.

Tilmelding inden 10. september til Kirsten Hove, mail: sindhovedstaden@gmail.com, tlf. 2326 0310.

Sted: Højgården, Bagsværd Hovedgade 274, 2880 Bagsværd.

Bliv frivillig Motionsven for psykisk sårbare i Gladsaxe

Motionsven er et nyt frivilligt tiltag i Gladsaxe i samarbejde med Frivillige for psykisk sårbare i

Gladsaxe. Motions- eller bevægelsesformen er helt op til dig/er. Det kan være fx cykling, svømning, gåtur, gymnastikøvelser derhjemme eller i et motionscenter. Vi matcher vores motionsvenner, så deres ønsker passer sammen. Du kan også vælge at deltage, når Motionsvenner arrangerer ture og hold til større sociale motionsarrangementer som fx walkatons eller Sct. Hans-løbene.

Kontakt: Lise Wegener, lisweg@gladsaxe.dk, tlf. 3012 2942 eller Eva Zeuthen Andersen, evzean@gladsaxe.dk, tlf. 4012 9959.

Recovery-Café-Kursus for pårørende

9 torsdage fra 22. september til 24. november kl. 16.30-19.00

Du kan deltage i en pårørende-gruppe over 4 eller 5 gange – eller alle 9 gange. Du kan også vælge blot at deltage i enkelte caféer. Vi arbejder ud fra pjecen "Guide til et godt hverdagsliv" med temaer for dig og dine kære. Gruppens tovholdere er din ligemand og har selv erfaring som pårørende til et menneske, der er psykisk sårbar.

Tilmelding inden 15. september til Kirsten Hove, tlf. 2326 0310 eller mail: sindhovedstanden@gmail.com.

Sted: Frivillighedscentrene Rustenborgvej 2a, 2800 Lyngby og Smakkegårdsvej 71, 2820 Gentofte.

Læs med i læseklubben Rødderne

Deltag i Gladsaxe Bibliotekernes og Frivillige for psykisk sårbares nye læseklub Rødderne og mød ligestillede læseheste over en hyggelig skøn- og faglitterær debat på Gladsaxe Hovedbibliotek.

Kontakt Eva Zeuthen Andersen, evzean@gladsaxe.dk, tlf. 4012 9959.

Tid: Første onsdag i hver måned kl. 17.00-18.30.

Sted: Gladsaxe Hovedbibliotek, 2. sal.

SIND Helsingør

www.sind.dk/helsingoer

Høstfest

18. august kl. 12.00-17.00

Vi holder høstfest! Kom og vær med! Det koster kun 50 kr. for mad og en øl/vand.

Hvor: Svingelport 8a, 3000 Helsingør.

SIND Hillerød-Allerød

www.sind.dk/hilleroedalleroed

Dette er et udpluk af aktiviteter i SIND Hillerød-Allerød. Klik ind på www.sind.dk/aktivitetskalender eller www.sind.dk/hilleroedalleroed og se flere tilbud – fx musikaften 15. august, filmaften 22. august, bowling 15. september, musik og sang 19. september.

Høstfest

6. august kl. 16.30

Selvfølgelig skal vi da igen i år holde vores traditionsrige høstfest i SIND-huset og få en sunder aften sammen.

Menuen står på helstegt pattegris med salatbar, kartoffelsalat o.l. Der kan købes vand,

øl, vin. Vi har også lavet en aftale med "vores band", der plejer at spille til høstfesten – de kommer og spiller bl.a. folk, rock og soul.

Man kan læse mere om arrangementet på SINDs hjemmeside.

Pris: 200 kr. ekskl. egne drikkevarer.

Tilmelding og betaling senest d 26/7 til Søren A. eller Birgithe tlf. 4090 3201.

Tur til Frederiksborg slot

20. august kl. 13.00

Vi tager en hyggelig tur til Frederiksborg Slot og derefter går vi på cafe i Hillerød.

Pris: 50 kr. for medlemmer, 100 kr. for andre. Prisen dækker entré og cafe.

Tilmelding: Til Lindy, tlf. 2271 7975.

Kreativ dag

28. august kl. 12.00-18.00

Vi afholder kreativ hyggedag med forskellige hobbyer, fx male, strikke, sy, træarbejde mv. Du kommer selv med malelærred, strikkegarn eller stof. Vi har akvarelpapir, akvarelfarve, akrylmalning og symaskine. Vi sørger også for kaffe/the og kage. Tag gerne lidt frokost med til dig selv.

Arrangementet afholdes igen d. 25. september på samme tidspunkt.

Pris: Gratis.

Tilmelding: Ikke nødvendig.

Ansvarlig: Birte, tlf. 2893 0650.

Computerundervisning

29. august

Hvis der er nogen, der har lyst, sætter vi os sammen i det nyindrettede rum ved PC'erne og laver lidt IT-undervisning. Vi begynder lige der, hvor du har brug for det. Tidspunktet bliver enten om eftermiddagen eller om aftenen.

Vi gentager arrangementet d. 12. og 26. september.

Hovedansvarlig: Søren A.

Læs mere på: www.sind.dk/hilleroedalleroed

Kom og hør om muligheden for gratis rådgivning til SIND-husets brugere

5. september kl. 16.00-17.30

Kirsten, der er rådgiver, fortæller om tilbud det tirsdag og torsdag eftermiddag. Man kan ringe eller møde op.

Nogle af de områder og konkrete eksempler, hun kommer ind på, er: Hjælp til selvangivelsen, hvordan hverdagen kan struktureres, det at få nye venner, hvordan man håndterer familiens problemstillinger samt hvordan man får aftenen med triste tanker til at gå.

Jobcafé

7. september kl. 15.30-17.30

Jobcaféen er et tilbud til dig, der har psykiske problemer og er på arbejdsmarkedet eller ønsker at komme det.

Vi mødes den første onsdag i hver måned og arbejder med udfordringerne i en åben selvhjælpsgruppe.

Spis med bagefter, det koster 35 kr.

Henvendelse: Flemming Møller-Jensen, fmj@webnetmail.dk.

Arr. SIND Nordsjælland.

Tur til ARKEN Museum for Moderne Kunst og middag i Ishøj

24 september

Udstilling om kvindekunst af Gerda Wegener. Oplev også Kunstens Ø, som er virkeliggørelsen af en drøm om at skabe bedre harmoni mellem museets karakteristiske maritime arkitektur og det omkringliggende landskab.

Læs meget mere på: www.sind.dk/hilleroedalleroed

Ansvarlig: Birte, tlf. 2893 0650 og Hanne G. for pris, tilmelding og betaling mm.

SIND København

www.sind.dk/koebenhavn

Musikgudstjeneste i Trinitatis Natkirke

13. september kl. 20.00-22.30

SIND København er medarrangør af musikgudstjenesten i Trinitatis Natkirke. Temaet er inspireret af, at det nogle dage før har været international dag for forebyggelse af selvmord. SIND-bestyrelsesmedlem Michael Svensson er præst og vil medvirke ved gudstjenesten sammen med Trinitatis Kirkes egen gade- og natkirkepræst. Læs mere på hjemmesiden.

SIND Rødovre

www.sind.dk/roedovre

Sommerforedrag: Bornholmermalerne v. lektor, cand.jur. Jesper Møller-Andersen

15. august kl. 19.00

Omkring 1910 opstår den retning i kunsten, der går under betegnelsen klassisk modernisme. I ord og billeder gennemgås både bornholmermalere før og efter det moderne gennembrud.

Man kan læse meget mere om foredraget ved at klikke ind på www.sind.dk/aktivitetskalender.

Sted: Loen, Rødovregaard, Kirkesvinget 1. 2610 Rødovre.

Musik og sang v. pianisten Nicolai Bang

22. august kl. 19.00

Pianisten Nicolai Bang tager folkelige og populære sange fra revy, film og radio under kærlig behandling. Nicolai Bang synger for og akkompagnerer på klaver, og alle, der har lyst, er velkomne til at synge med, da teksterne både uddeles på papir (med stor skrift) og bliver vist med projektor på et lærred. Læs mere på www.sind.dk/aktivitetskalender.

Sted: Kostalden, Rødovregaard, Kirkesvinget 1. 2610 Rødovre.

Sommerforedrag: Kina i dag v. Holger Dahl

5. september kl. 19.00

Holger Dahl er i gang med en ny bog om Kina med udgangspunkt i en fem uger lang rejse gennem det centrale Kina, der vises billeder fra rejsen og fortælles om bogens tilblivelse. Læs mere på www.sind.dk/aktivitetskalender.

Sted: Kostalden, Rødovregaard, Kirkesvinget 1. 2610 Rødovre.

Sommerforedrag: Etiopien – med klippekirkerne i Lalibela

v. Ruth Christoffersen
12. september kl. 19.00

Fra hovedstaden Addis Abeba skal vi ud i det smukke og bjergrige land. At rejse i Etiopien er på mange måder som en rejse tilbage i tiden. Læs mere på www.sind.dk/aktivitetskalender.

Sted: Kostalden, Rødovregaard, Kirkesvinget 1. 2610 Rødovre.

Koncert: Herlev Spillefolk

19. september kl. 19.00

Det lokale spillemandsorkester, Herlev Spillefolk, spiller op til fællessang og en hyggelig aften. Læs mere på www.sind.dk/aktivitetskalender.

Sted: Havestuen, Rødovregaard, Kirkesvinget 1. 2610 Rødovre.

Sommerforedrag: Et arbejdsliv på iskanten v. Cecilia Vanmann

26. september kl. 19.00

Cecilia Vanman tager publikum med bag scenen på et unikt arbejdsliv som ekspeditionsleder og hvalbiolog ved iskanten i Arktis, fx med hvalrosser, hvidhvaler og narhvaler ved 76nde breddegrad i Canada. Læs mere på www.sind.dk/aktivitetskalender.

Sted: Loen, Rødovregaard, Kirkesvinget 1. 2610 Rødovre.

Region Sjælland

SIND Holbæk-Ods herred-Kalundborg

www.sind.dk/odsherred-holbaek-kalundborg

Besøg på Psykiatrimuseet i Nykøbing Sjælland

25. september kl. 15.00

Vi besøger Psykiatrimuseet i Nykøbing Sjælland, Annebergparken 36. Der bliver rundvisning på det tidligere hospitalsområde, hvor vi bl.a. ser kirke, kapel og kirkegård.

Der er kaffe til deltagerne.

Region Syddanmark

SIND Fyn

www.sind.dk/fyn

Arrangement i Det Gamle Psykiatriske Hospital i Middelfart

28. august kl. 10.00-16.00

Vi besøger det gamle psykiatriske hospital i Middelfart.

Brugernes Bazar

30. august kl. 10.00-16.00

SIND Fyn deltager i Brugernes Bazar. Det foregår i Kongens Have i Odense.

Sindets Dag

10. oktober kl. 8.45-15.00

SIND Fyn deltager i Sindets Dag. Det foregår på Rådhuset i Odense.

SIND Sønderborg

www.sind.dk/soenderborg

SIND Cafe

10. august kl. 14.00-ca. 17.00

Vi holder SIND Cafe og det bliver rigtigt hyggeligt. Det foregår ved blæksprutterne, Rylen 1 ved Sundquistgade, 6400 Sønderborg.

Tilmelding: Margit Lang, tlf. 2234 7341.

Kulturnatten

19. august

SIND Sønderborg tager til Kulturnatten. Man kan finde os nede ved havnen i et af teltene. Vi starter med at gå en tur, så går vi tilbage igen, snakker, drikker kaffe osv. Det bliver hyggeligt.

SIND Syd-Vest

www.sind.dk/syd-vest

Kajaktur og grillhygge

9. august kl. 10.00

Vi holder kajaktur og grillhygge v. Nysø v. Varde. Vi tager udendørsspil med til dem, som hellere vil hygge på land.

Bemærk: Afgang fra Museumspladsens parkeringsplads bag biblioteket kl. 10.00.

Instruktør: Hans Verner Frandsen, DGI.

Tilmelding senest d. 2.8. til Jan tlf. 2195 2484 eller Henning tlf. 2942 4813.

Volleyball m. instruktør i Gjesing Fritidscenter

15. august kl. 10.00-12.00

Arrangementet bliver også afholdt d. 22. august, samme tid og sted.

I august-september er der mulighed for venskabsturneringer med Varde volleyballspillere.

Fællestur til Esbjerg Hovedbibliotek

30. august kl. 10.00-12.00

Vi skal på rundvisningen: "Se de lukkede rum". Frokost/kaffe på Café Patricia efterfølgende. Egenbetaling: 20 kr.

Tilmelding senest d. 22. august til Martin, tlf. 2339 2153.

Tur til Bogtrykmuseet i Esbjerg

8. september.

Vi tager på tur til Bogtrykmuseet i Esbjerg.

Adresse: Borgergade 6 i Esbjerg.

Efter rundvisningen får vi kaffe på Café Patricia.

Egenbetaling: 20 kr.

Tilmelding senest d. 1. september til Martin, tlf. 2339 2153.

SIND Pårørende, Aalborg

www.sind.dk/aalborg-paaroerende

I foråret blev foreningen SIND Pårørende, som ligger i Aalborg, men henvender sig til flere nordjyske kommuner, en realitet.

SIND Pårørende Aalborg er medarrangør af foredrag og debattmøder, som giver viden om og indsigt i psykisk sygdom og sårbarhed. SIND Pårørende arbejder for inddragelse af pårørende for at forbedre forholdene for såvel pårørende som de psykisk syge.



I pårørendegrupper kan de pårørende finde styrke og mødes med andre, som har de samme udfordringer og bekymringer, som de selv har. Der er i høj grad brug for et netværk, når familien rammes af psykisk sygdom. Vi tilbyder psykolog i pårørendegrupperne, og det er gratis at deltage.

Læs mere på hjemmesiden, på www.sind.dk/aktivitetskalender eller på Facebook: www.facebook.com/SINDPaaroerendeNordjylland/

Gratis debatarrangement om paranoid skizofreni

31. august kl. 19-21

Oplægsholder og debattør er Mai-Britt Mikkelsen, der er uddannet stewardesse og har arbejdet som underviser og salgskøber. Hun fortæller om tiden op til sin første psykose, tiden under psykoserne og mens hun var indlagt.

Tilmelding på 9813 8066, tilmelding@sind-skole.dk eller www.jubiibillet.dk

Bliv frivillig besøgsven i SIND-nettet

Sådan bliver du frivillig

- Du kontakter koordinatoren i din kommune. Navn og adresse står på side 34 i dette blad.
- Du kan også vælge at ringe til SIND på tlf. 3524 0750.





REGIONSFORMAND:

Jens Ibsen
2327 0034
ibsenjens@gmail.com

**Frederikshavn samt
Brønderslev**
Irene Hjortshøj
2144 5362
irhj@frederikshavn.dk

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

**Aalborg samt Jammerbugt,
Mariagerfjord, Vesthimmer-
land og Rebild kommuner**
Jens Ibsen
2327 0034
ibsenjens@gmail.com

Thy
Børge Kristiansen
9798 1527/2041 4943
annegrethe@sol.dk

Morsø
Steen Jensen
9774 2251
steen@morsland.dk



REGIONSFORMAND:

Tove Tolstrup
2078 8875
tove@tolstrup.org

**Vestjylland (Kommunerne,
Lemvig, Holstebro, Struer,
Ringkøbing-Skjern)**
Jeanette Juul Quaade
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
Niels Odgaard
4054 8009
niels.odgaard@webspeed.dk

Silkeborg-Skanderborg
Susan Steen
8681 0434
susan.steen43@gmail.com

Randers
Trine Juel
2072 3966
trine.juel@elromail.dk

Østjylland
Palle Eli Jensen
4280 9412
palle.eli@gmail.com

Horsens-Hedensted
Marianne Jensen
2736 2191
hashfan08@gmail.com

Nord- og Syddjurs
Lene Thykjær Jørgensen
2232 1158
lenethyk@gmail.com



REGIONSFORMAND:

Anne E. Hvidberg Jørgensen
2461 2009
annehvidberg@mail.dk

**Fyn (Kommunerne Middel-
fart, Nordfyn, Kerteminde,
Assens, Odense, Nyborg, Få-
borg-Midtfyn, Svendborg,
Langeland og Ærø)**
Poul Skaaning
2960 4711
poulskaaning@hotmail.com

Sønderborg
Kirsten Madsen
3026 3850
k.madsen@stofanet.dk

Aabenraa
Carl-Erik Brodersen
6133 7479
ceb@bbsyd.dk

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

Haderslev
Jette Hundevadt
2666 7024
jette-hunde@mail.dk

Kolding
Lisbeth Bennedsen
3162 4209
lisbeth@bennedsen.dk

Fredericia
Bjørn Medom
2684 4703
medom@medom.dk

**Syd-Vest (kommunerne Es-
bjerg, Fanø, Varde og Vejen)**
Syd-Vest Lokalfdeling
Dorthea Rahbek Wehner
7542 1803/3069 6963
Klaabygaard@mail.tele.dk

Billund
Henrik Bartels Christensen
7672 0600
henrik_psyk@msn.com

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



REGIONSFORMAND:

Per Harvøe
4636 1339
perharvoe@webspeed.dk

**Regionen organiserer des-
uden kommunerne Slagelse
og Fakse**

Næstved
Jørgen Risager
5572 8918
risrasch@stofanet.dk

Storstrøm
Allan Claumarch
2573 1217
aclaumarch@c.dk

**Holbæk-Ods herred-Kalund-
borg**
Birte Bonde Bendixen
5991 2259
birte@bondebendixen.dk

Ringsted-Sorø
Kristian Sørensen
2095 4589
krisen@privat.dk

Roskilde-Lejre
Leni Grundtvig Nielsen
4241 0034
lenigrund10b@gmail.com

**Køge Bugt (Kommuner-
ne Greve, Solrød, Køge og
Stevns)**
Søren Andersen
2049 4781
valore@post10.tele.dk

SINDS UDVALGSFORMÆND

BRUGERUDVALGET

Kristian Bennedsen
3171 6011
kb@sind.dk

PÅRØRENDEUDVALGET

Klaus Mejner Nielsen
2173 8519
tammelmask@hotmail.com

PR-UDVALGET

Ingelise Svendsen
5991 2805
issv42@gmail.com

UDDANNELSESUDVALGET

Leni Grundtvig Nielsen
4241 0034
lenigrund10b@gmail.com

SIND-NETTETS KOORDINATORER

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

AALBORG

Helle Aagaard Petersen
2533 8692
hellep@sindskole.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

**ALBERTSLUND-BALLERUP-
LYNGBY-FREDERIKSBERG**

Julie B. Andersen
5360 2200
sindnett@gmail.com

ODENSE

Hanne Madsen
2749 8658
hbm1954@hotmail.com

AARHUS

Gitte Troelsen
2173 0473
sindnetaarhus@sind.dk

(Skanderborg tager for tiden ik-
ke imod flere, der ønsker at få en
besøgsven)

**REGIONSFORMAND:**

Kirsten E. Hove
2326 0310
sindhovedstaden@gmail.com

København (Kommunerne København, Dragør og Tårnby)

Anna Overlund-Sørensen
2167 0349
formand@sind-kbh.dk

Frederiksberg

Jesper Steen Andersen
2515 8862
sindfrederiksberg@dbmail.dk

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

Helle Nees
5356 4104
helle.nees@klogesen.dk

Rødovre

Kirsten Falster
3641 4904
kirsten.falster@mail.dk

Frederikssund-Egedal

Thomas Wester
4731 4030
thulwes@live.dk

Ballerup-Furesø-Herlev

Randi Kristensen
2672 3102
randi.kristensen@gmail.com

Gladsaxe-Gentofte-Lyngby

Svend Balle
5045 6402
svendbax@hotmail.com

Hillerød-Allerød

Hanne Gravgaard
4824 5204
hgrdk@yahoo.dk

Fredensborg-Hørsholm

Esbjørn Molander
4914 7079
emol@pc.dk

Rudersdal

Merete Elleboe
3060 0530
merete.elleboe@gmail.com

Helsingør

Peter Michael van Kohl
2274 2244
senior@kohl.dk

Gribskov

Karen Bente Rasmussen
2298 9325
aygo@fastvnet.dk

Halsnæs

Linda Hansen
2164 8868
linvil@youmail.dk

Bornholm

Kontakt SINDs sekretariat

**FORMAND:**

Helge Toksvig Bjerre
2071 4707
helge@sindungdom.dk
www.sindungdom.dk

**SKIZOFRENIFORENINGEN****FORMAND**

Holger Steinrud
2739 7770
holger@steinrud.dk
www.skizofreniforeningen.dk

SINDS LANDSDÆKKENDE 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 LOKALE RÅDGIVNINGER**SIND PÅRØRENDERÅDGIVNING**

Rådgivning: 7023 2750.
Administration: 4274 2204
Mandag-fredag 9-13.

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.

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: 7023 2750.

SIND Randers Lokalfdeling

Anonym rådgivning efter aftale på tlf: 7023 2750 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.

Aalborg

SIND Pårørende (Aalborg, Himmerland, Jammerbugt) – en aktivitet under SIND Aalborg. Vi tilbyder anonym rådgivning efter aftale med Magda Bazuin (Tlf: 2884 1464, mafic@mail.dk) eller Grete Tolstrup (Tlf: 9839 1384, gt.kt@mail.tele.dk) i Foreningshuset, Galstersgade 3, Nørresundby.

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 præst, 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.

Er du medlem af **SIND**?

Indrømmet: Markedsføring af SIND-medlemskaber og støttemuligheder er ikke, hvad vi i disse måneder bruger meget tid eller mange penge på. Tempoet er nemlig temmelig højt, når vi hjælper andre, når vi påvirker beslutninger, og når vi skaber forståelse i samfundet for sindslidelser. Flere og flere opsøger SIND, så her er travlt.


Vi kan kun nå det hele, fordi mange bakker op om SIND. Fx med økonomisk støtte, medlemskontingent og en aktiv indsats som frivillig. SINDs arbejde for at skabe forståelse og tolerance for sindslidende og deres pårørende afhænger af, at vi er en stærk medlemsorganisation. Vil du også hjælpe SIND med at hjælpe andre?

Hvis du endnu ikke er medlem, så overvej at udfylde kuponen herunder eller at melde dig ind via www.sind.dk/medlem. På hjemmesiden kan du også støtte SINDs arbejde økonomisk med et engangsbeløb eller et månedligt bidrag. Får vi dit CPR-nummer, får du automatisk skattefradrag for dine bidrag til SIND.

Hvis du allerede er SIND-medlem, kender du måske en anden, der også har lyst til at støtte en god sag.

Som medlem får du SINDbladet seks gange om året og bl.a. mulighed for at deltage i medlemskonferencer. Ses vi i SIND?



<p>Ja tak, jeg bestiller hermed</p> <p><input type="checkbox"/> Personligt medlemskab á 200,00 kr.</p> <p><input type="checkbox"/> Institutionsmedlemskab á 800,00 kr.</p> <p><input type="checkbox"/> Abonnement på SIND bladet á 280,00 kr.</p> <p>Navn* _____</p> <p>Adresse* _____</p> <p>Postnummer* _____</p> <p>By* _____</p> <p>Evt. mail _____</p> <p>Telefon _____</p> <p>Fødselsår _____</p> <p><small>*) – Skal udfyldes. Når SIND har modtaget din henvendelse, får du opkrævning for kontingent. Du kan også undgå kuponen og melde dig ind med det samme via www.sind.dk/medlem</small></p>	<div style="text-align: center;">  <p>POST</p> <p>Sendes ufrankeret Modtageren betaler porto</p> </div> <p>SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed +++ 25828 +++ 0893 Sjælland USF B</p> <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup</p>
---	---