



SINDbladet

Nr. 4 | August 2017 | SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed

Psykisk
sundhed
smitter

Masser af dialog på Folkemødet

Nødråb fra værested

Psykisk sundhed | Idræt | Valg 2017

Gratis personlig rådgivning og SIND-bisiddere: 7023 2750. Hverdage kl. 11-22, søndage kl. 17-22

SIND i den politiske superliga?

Altingets magtanalyse



Foto: Niels Åge Skovbo

Netavisen Altinget har i juni offentliggjort en magtanalyse af Danmarks civilsamsfundsorganisationer. Ikke overraskende topper Kræftens Bekæmpelse og Ældre Sagen listen, men **SIND** optræder på en flot 16.-plads på Top 20 over organisationer med mest politisk indflydelse

AF KNUD KRISTENSEN, LANDSFORMAND

Langt størstedelen af aktiviteterne i SIND foregår rundt om i landet i de mange lokalafdelinger. Det er her, man finder de mange tilbud til mennesker med psykiske lidelser og deres pårørende.

Det er også her, en lille hærske af frivillige hver eneste dag får hverdagens små mirakler til at ske.

Det ses tydeligt, når man læser dette blad, eller hvis man er så heldig at se de lokale nyhedsbreve, der på papir og elektronisk udgives rundt om i landet.

Det ses også tydeligt, hvis man kaster et blik på SINDs samlede økonomi. Af den samlede årlige omsætning på cirka 44 millioner kr. omsættes otte ud af ti kr. lokalt og regionalt.

Alligevel lykkes det også SIND at slå igennem på den landspolitiske scene. Det endda i en sådan grad, at vi nu er havnet på listen over de 20 mest politisk indflydelsesrige organisationer.

Når man ser på de øvrige organisationer, er vi da også klart mere i miniput-rækken end i superligaen. Kræftens Bekæmpelse har flere ansatte i deres reception, end vi har i hele sekretariatet. Heller ikke målt på antal medlemmer ser vi ud af noget særligt.

Ugebrevet A4 har kigget på patientforeningernes medlemsudvikling 2010-2016. Her kommer SIND ind på førsteplassen med en medlemsfremgang på 22,62 pct. Til sammen-

ligning har Kræftens Bekæmpelse i samme periode haft en medlemstilbagegang på 10,19 pct.

Men hvordan kan det så være, at SIND klarer sig så godt – vores lidenhed til trods?

Ja, det kan vi naturligvis kun gisne om, men mon ikke den gode stemning og holdånd, vi har, spiller en stor rolle. Det tror jeg personligt.

Vores store investering i at opkvalificere vores mange frivillige lokalt, regionalt og på landsplan har givetvis også styrket organisationen.

Det samme har vores bevidste satsning på at samarbejde med medierne. SIND er en spiller, som medierne regner med.

I Altingets analyse undrer man sig over, at store foreninger som Gigtforeningen og Diabetesforeningen ikke er med på Top 20. Her peges der på, at nogle af patientforeningerne har deponeret noget af deres politiske kapital i paraplyorganisationen Danske Patienter. Der peges på, at det så kan være svært at komme til orde med egne synspunkter.

SIND er en del af paraplyorganisationen Danske Handicaporganisationer. Vi er også aktive i PsykiatriNetværket og i PsykiatriAlliancen.

Personligt tror jeg på, at dette samarbejde både styrker SIND og fællesskabet.

Omvendt har det også altid været SINDs holdning, at vi skal bevare vores selvstændighed og løbende markere SIND.

Sidst men ikke mindst tror jeg, at vores bevidste satsning på samarbejdet med politikerne spiller en stor rolle.

Både lokalt, regionalt og nationalt er SIND altid på banen, når vores medlemmers interesse skal varetages.

Nytter det noget?

I forbindelse med offentliggørelsen af magtanalysen, har enkelte peget på, at vores indflydelse langt fra rækker. At det kan være svært at få øje på resultaterne.

Man må medgive, at det lige nu ser surt ud. At det går den forkerte vej i psykiatrien.

Omvendt er jeg overbevist om, at det ville have set endnu værre ud, hvis vi – og de øvrige organisationer – ikke havde været der.

Jeg vil også tillade mig lidt optimisme. Jeg tror på, at vi kommer til at få en Psykiatriplan 2, og at denne kommer til at indeholde et økonomisk løft.

Jeg tror også, at der er ved at være basis for at få kigget hele strukturen igennem. Måske endda via et nationalt råd for psykiatri.

Men det er alt for tidligt at hvile på laurbærrene.

Vi skal blive endnu bedre til at veksle den goodwill, vi mødes med, til reel indflydelse til gavn for mennesker med psykiske lidelser og deres pårørende.



SINDbladet
46. 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:
Regitze Bryld, Julie Hornstrup Østergaard, Adam Helms, Mikkel Bonnesen, Helene Kemp, Karen Thougård Pedersen og Mette Vestergaard.

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
Helside: 16.000.- Kvartside: 3.900.-
SIND-medlemmer får 15 pct. rabat.
Se annoncepolitik på
www.sind.dk/bladet.

Forsidefoto
SIND

Layout: SIND/bia

SINDs ambassadører

Foto: Lars Svaneke
Poul Nyrup Rasmussenpressefoto: Cirkus Benneweis
Diana BenneweisFoto: Morten Germund
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 PurePrint

Oplag
8.000.

Bankforbindelse
Danske Bank, konto:
9541-0005403944

SINDs pressetalsmand

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

Protektor

Hendes Kongelige Højhed Kronprinsesse Mary er protektor for SIND.



SIND arbejder for sundhedsfremme gennem trivsel, forebyggelse og recovery.



SILVER

PurePrint® by KLS
Produceret 100 % biobaseret
af KLS PurePrint A/S





9

Modelfoto: www.colourbox.com



10

Foto: Henrik Sørensen Photography



12

Modelfoto: www.colourbox.com



16

Foto: SIND



22

Foto: DAI

I DETTE NUMMER

/6 X i kalenderen
Du kan bl.a. læse om Psykiatritopmødet og Sindets Dag.

/9 Nødråb fra værested: "Vi bryder sammen, hvis det her fortsætter"
Væresteder i Roskilde er gået sammen om at råbe politikerne op. Knapheden på tid og ressourcer i psykiatrien betyder, at værestederne møder dårligere brugere og flere tilfælde af trusler, vold og tyveri. "Vi har nået smertegrænsen," siger mangeårig leder af Kirkens Korshærs værested i byen, Gitte Dueholm.

/10 Psykisk sundhed smitter
"Dyrk din egen sundhed og luk andre ind i fællesskabet," opfordrer Vibeke Koushede, seniorforsker ved Statens Institut for Folkesundhed. Psykisk sundhed er temaet for SINDs medlemskonference den 16.-17. september i Horsens.

/12 Valg 2017: Din stemme kan gøre psykiatrien bedre
Mere end 50 pct. af vælgerne er direkte eller indirekte berørt af psykisk sygdom. Skal vi ikke beslutte, at vi alle stemmer på én, der vil gøre noget særligt for psykiatrien?

/14 Værested samler 50 forskellige nationaliteter under samme tag
Sproget, kulturen og måske tabuer fra hjemlandet kan gøre psykiske udfordringer større. På Nørrebro i København ligger Muhabet – et særligt værested for mennesker med psykisk sygdom. 95 pct. af gæsterne er flygtninge og indvandrere. Værestedet er en tryk base, der tilbyder socialt samvær på tværs af sproglige, kulturelle og religiøse forskelle.

/16 Folkemødet: Dialog, debat og nye ideer
Debatterne i SINDs telt på Folkemødet var alsidige. Det samme gjaldt sammensætningen af publikum i det ofte tæt pakkede telt. Både beslutningstagere og mennesker, der bruger eller arbejder i psykiatrien, mødte frem sammen med mange pårørende. Spørgsmålene viste, at også mennesker, der normalt ikke engagerer sig i debatter om psykiatri og psykisk sygdom, benyttede lejligheden til at tage ordet. Fællestærket for arrangementerne var, at der både på podiet og på tilhørerpladserne blev lyttet opmærksomt. Netop dialogen og pladsen til, at nye ideer kan opstå, er en

af SINDs vigtigste ambitioner med Folke-mødet. Også i år lykkedes det at sætte psykiatrien på dagsordenen i det lille telt med det høje aktivitetsniveau.

/20 SIND-Huset på Mors satser stort på sport
På Mors er en ny idrætsforening for mennesker med psykisk sygdom blevet populær. Foreningen, der er brugerstyret og oprettet i et samarbejde mellem blandt andre Morsø Kommune og SIND, kombinerer fysisk aktivitet med socialt samvær. Fællesskabet er stærkt og har medført venskaber på tværs af socialpsykiatriske tilbud. Det mærkes også i SINDs hus på øen, hvor antallet af nye besøgende er steget.

/22 Idrætsfestival for Sindet: Fra hjerne til hjerte
For første gang i festivalens 22-årige historie åbnede Danmarks kulturminister i juni Idrætsfestival for Sindet i Vejle. SIND har været med til at støtte festivalen, som er årets store samlende idrætsbegivenhed for psykisk sårbare i Danmark. Men der var også helt nye ansigter på deltagersiden, hvor fx SIND IDRÆT Viborg for første gang stillede med et hold.

/24 Jubilæum: 25 år med brugerne i centrum
Bedre forhold for børn med psykisk syge forældre. Brugerindflydelse i praksis. Fokus på tværfagligt samarbejde. I 25 år har Socialt Udviklingscenter SUS, som er en af SINDs væsentlige samarbejdspartnere, arbejdet for at skabe bedre forhold for mennesker med psykiske lidelser. Jubilæet markeres den 31. august.

FASTE RUBRIKKER

/02 Leder
/02 Kolofon
/04 SIND i medierne
/21 Støt SIND
/26 Foreningen for børn med angst
/27 Skizofreniforeningen
/28 SIND Ungdom
/29 Webshop
/30 Lokalnyt
/34 Regions- og lokalformænd
/34 SIND-nettets koordinators
/34 SINDs udvalgsformænd
/35 SINDs rådgivninger



Set på www.sind.dk/webshop

T-shirt med SIND logo

Sort, str. S-7XL
Kr. 100,-

Kan bestilles på www.sind.dk/webshop

SIND i medierne: Positive emner er mest populære på Facebook

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

Status for juni og juli er, at SIND igen i denne periode blev citeret ofte i medierne. Vi fortæller løbende på Facebook om de væsentligste historier, som dagblade, tv og radio bringer med SIND som en af kilderne. Sommeren har bl.a. budt på store overskrifter om alvorlige emner som fx tvang og retspsykiatri. Derimod har der været langt mellem de positive historier.

På SINDs side på Facebook er billedet denne sommer blevet omvendt. De positive historier er væsentligt mere læste end de alvorlige. Statistikkerne med læsertal viser, at periodens mest populære historie handlede om SIND-ambassadør Diana Benneweis' runde fødselsdag. På de følgende pladser fulgte dækningen af Idrætsfestival for sindet (se mere på side 22 i dette blad) og af debatterne i SINDs flittigt besøgte telt på Folkemødet.

I SIND er vi glade for interessen, og vi vil fortsat bringe både lyse og alvorlige emner på Facebook.

Hvis du har lyst til at læse med eller bidrage til debatten, skal du blot søge på SIND på Facebook eller klikke på linket øverst på forsiden af www.sind.dk.



Foto: www.colourbox.com

Politiken: Rekordmange medicineres under tvang

(1. juni) I stærk kontrast til målet om at halvere brugen af tvang mod psykisk syge inden 2020 viser tal fra Sundhedsdatastyrelsen, at antallet af patienter, der tvangsbehandles med medicin, aldrig har været højere. I 2016 blev 760 patienter tvangsmedicineret. Det er det højeste tal nogensinde. I 2001 blev 573 patienter tvangsmedicineret.

Det er alarmerende, mener formanden for SIND Knud Kristensen:

"Samtaletager tager en time. Det tager kun 20 sekunder at proppe en pille i halsen. Jeg har meget svært ved at få øje på, hvordan det skal

lade sig gøre at halvere tvangen. Jeg er bekymret for, at personalet har givet op rundt omkring," siger han til Politiken.

Sundhedsminister Ellen Trane Nørby (V) besvarer kritikken i en mail: "Personligt er jeg skuffet over, at flere patienter i psykiatrien tvangsmedicineres. Vi ser heldigvis et fald i den længerevarende tvang, men det skal jo ikke bare erstattes af 'medicinske bæltter'," skriver ministeren.

/rbo

DR: Dokumentarer går bag om de fem drab på bosteder



Foto: SIND

Mia K. Hansen

(6. juni) I tre programmer gik DR bag om drabene på de fem ansatte på henholdsvis Lindegården, Saxenhøj, Ringbo og Blåknægård. Kunne der være gjort noget anderledes, der kunne have forhindret drabene? Kollegaer og familiemedlemmer til de dræbte medvirkede i de tre programmer, der blev sendt tre tirsdage i juni. Blandt kilderne var Mia K. Hansen, der er ansat på Lindegården og desuden formand for Foreningen for børn med angst.

/rbo

TV 2 Øst: SIND-kritik af for få senge i psykiatrien

(1. juni) Både SIND og LOS, Landsforeningen af opholdssteder, botilbud og skolebehandlingstilbud, kritiserer psykiatrien i Region Sjælland efter, at tal fra Danske Regioner har vist, at Region Sjælland topper listen med den gennemsnitligt korteste indlæggelsestid i voksenpsykiatrien. Desuden er Region Sjælland og Region Syddanmark dem, der bruger færrest penge pr. voksen patient. Samtidig er tilfredsheden blandt de pårørende i Region Sjælland den laveste i hele Danmark.

Hos SIND afviser man, at tallene kan være et tegn på, at man er bedre til at være effektive i regionen. SINDs regionsformand Per Harvøe påpeger, at antallet af genindlæggelser er højt.

/rbo

TV2 Fyn: Psykisk sårbar teenager presset til sammenbrud af Nordfyns Kommune

(8. juni) En 16-årig pige med OCD og angst ender med en indlæggelse på psykiatrisk skadestue og et personligt sammenbrud efter behandlingen i Nordfyns Kommunes Familiehus fik "bægeret til at flyde over." Det konkluderer pigens psykiater. SINDs formand Knud Kristensen kalder behandlingen fra kommunen kritisabel: "Der er ingen tvivl om, at økonomi spiller en stor rolle, men der kan også være tale om, at man har en faglig stolthed i kommunen og ikke vil indse, at den hjælp, man giver, ikke er den rette," siger han.

Nordfyns Kommune fastholder, at de har givet pigen den rigtige behandling, men erkender, at behandlingen ikke har virket.

/rbo

Altinget: SIND på listen over organisationer med størst politisk indflydelse

(7. juni) Det politiske medie Altinget lister Danmarks 20 mest indflydelsesrige organisationer og placerer SIND som nummer 16. SIND er eneste psykiatريفorening på listen, der toppes af Kræftens Bekæmpelse og Ældresagen. Landsformand Knud Kristensen skriver på sin egen Facebookside: "Nu er landsformanden jo født i Vendsyssel, men han tillader sig alligevel at sige 'Det er vist ikke så ringe endda'."

/rbo

Avisen.dk: Fleksjobbere svigtes af kommuner

(10. juni) Folk i fleksjob har svært ved at finde arbejde. Især i Ballerup, Kerteminde og Halsnæs kommuner, hvor omkring 30 pct. af fleksjobberne er arbejdsløse.

En af dem var 35-årige Astrid Christensen, der både har en skizofreni- og autismediagnose.

Hun ventede to år, før hun fandt sit nuværende fleksjob i Rema 1000.

“Jeg fik det psykisk dårligere af at gå så meget derhjemme. Jeg følte mig fuldstændig kasseret. Jeg lå og kimedede jobcenteret ned, fordi jeg gerne ville finde et fleksjob,” siger hun til netavisen.

Tal fra Jobindsats.dk viser, at 80.296 borgere i Danmark er visiteret til fleksjob. Ud af dem er der 14.396, som ikke arbejder, det svarer til en ledighed på 18 pct. Tæller man alle danskere i den arbejdsduelige alder med, er tallet 4,3 pct. arbejdsløshed.

/rbo

TV Syd: Fordobling af brugen af tvang i børn- og ungdomspsykiatrien



Modelfoto: www.colourbox.com

(14. juni) I 2016 blev 71 børn og unge under 18 år i Region Syddanmark udsat for en form for tvang, mod 40 tilfælde året før. Det er næsten en fordobling.

“Man skal aldrig udøve tvang på mennesker. Det er et overgreb hver eneste gang, som de aldrig nogensinde glemmer. Derfor skal vi undgå det,” siger Anne Hvidberg Jørgensen, regionsformand i SIND Syddanmark, til TV SYD.

Også i voksenpsykiatrien går brugen af tvang den forkerte vej i regionen – her steg antallet fra 1.133 i 2015 til 1.171 i 2016.

Hos SIND peger man på, at udviklingen skyldes manglende ressourcer, men det afviser Anders Meinert, der er lægefaglig direktør i Psykiatrien i Region Syddanmark:

“Vi vil fortsætte med indsatsen og prøve at komme ned på et så minimalt antal af tvangsendlæggelser som muligt,” siger han.

Det er Folketingets målsætning at halvere brugen af tvang i psykiatrien inden 2020.

/rbo

DetOffentlige.dk: Medlemsfremgang hos SIND

(20. juni) Selvom SIND fortsat er en lille organisation målt på antallet af medlemmer, så går det modsat hos de store organisationer fremad med medlemstallet. Opgørelsen viser, at SIND er steget med 22 pct.

/rbo

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



JP: SIND-ambassadør Diana Benneweis fylder rundt

(12. juni) 70-års fødselaren omtales i flere medier. Blandt andet i Jyllands-Posten, Ekstra Bladet, Fyns Stiftstidende og Politiken, hvor hun citeres for ikke at ville modtage gaver og blomster, men hellere ser donationer til SIND.

/rbo



Videnskab.dk: Unik hjernesamling kasseres trods modstand

(22. juni) Flere års debat om fremtiden for en samling af næsten 10.000 hjerner var ikke nok til at få Aarhus Universitet og Region Midtjylland til at bevare samlingen under Psykiatrisk Hospital i Risskov.

Hjernerne er indsamlet fra psykiatriske patienter fra 1945 til 1982 og udgør måske verdens største samling. Aarhus Universitet har dog vurderet, at udgifterne til at flytte hjernerne ikke står mål med samlingens forskningsmæssige værdi.

På trods af modstand fra bl.a. internationale topforskere faldt beslutningen den 21. juni. Der er dog håb endnu, for regionsrådspolitikerne har sat en frist til nytår til at finde en ny ejer af samlingen.

Det, der måtte være tilbage, bliver destrueret senest i fjerde kvartal 2018, hvor Psykiatrisk Hospital skal flytte, og bygningerne i Risskov omdannes til boliger.

/rbo

X i kalenderen:

10/10 Ses vi på Sindets Dag?

Sindets Dag afholdes i hele verden under navnet World Mental Health Day og arrangeres af FN's verdenssundhedsorganisation WHO i samarbejde med World Federation for Mental Health. Årets tema på verdensplan er "psykisk sundhed på arbejdspladsen."

10. oktober eller andre dage i begyndelsen af oktober afholder SINDs lokalafdelinger i hele landet traditionen tro en lang række forskellige arrangementer i forbindelse med Sindets Dag. Nogle af arrangementerne kan du læse om bagerst i bladet. I SINDbladet oktober følger mange flere. Du kan også klikke ind i vores online aktivitetskalender på www.sind.dk/10-10.

Nye besøgsvenner i Frederikshavn og på Læsø

I årevis har frivillige og mennesker, der savner kontakt med en besøgsven, fundet hinanden via SIND-Nettet. Tilbuddet om regelmæssigt at kunne tilbringe et par hyggelige timer sammen findes i de byer, hvor kommunen bevilger penge til den lokale koordinering samt til arbejdet med at uddanne og vejlede besøgsvennerne. Denne sommer blev Frederikshavn og Læsø den 12. og 13. kommune, hvor SIND-Nettet er aktivt.

SIND Frederikshavn og koordinator Carina Holm mærker allerede stigende interesse for at få en besøgsven. De vil også meget gerne høre fra nordjyder, der er interesseret i at blive besøgsvenner.

Du kan finde kontaktoplysninger på SIND-Nettets koordinatore bagerst i bladet og på www.sind.dk/sind-nettet.



Foto: Privat

Carina Holm

Op på cyklen og ud i det blå

Cykling skal være for alle. Derfor er SIND gået sammen med en række organisationer om at arrangere fælles cykelture i ni byer landet over frem til Sindets Dag den 10. oktober. Alle kan cykle med og dermed deltage i konkurrencen om flotte præmier

AF MIKKEL BONNESEN, DANSK ARBEJDER IDRÆTSFORBUND. FOTOS: DAI



Du kan læse mere på www.100formentalsundhed.dk

Danmark er en cykelnation. En nation, hvor vi cykler til arbejde, hvor vi cykler sammen ud i det blå, når solen skinner, og en nation, hvor vi som en selvfølge lærer vores børn at cykle. Men vi skal have alle med, især dem, der måske kan have allermest glæde ved cyklen og alle dens muligheder. Derfor har flere organisationer lavet *100 km for mental sundhed* – et helt nyt initiativ, som SIND er en del af.

Frivillige kræfter arrangerer gratis cykelture på 10 km for psykisk sårbare og pårørende i ni forskellige danske byer. Cykelglæ-

den, de gode oplevelser og trafik-sikkerheden er her i centrum. For dem, der kommer op på mindst 10 ture frem mod oktober, er der mulighed for at vinde flotte lodtrækningspræmier. Der er blandt andet tre cykler på højkant samt lækkert cykeltøj fra Craft.

Der arrangeres cykelture i Aalborg, Frederikshavn, Roskilde, København/Frederiksberg, Glostrup, Silkeborg, Rønne, Lyngby og Gentofte – alt information findes på hjemmesiden: www.100formentalsundhed.dk

En af de frivillige kaptajner, som står for turene i København,

er Benedikte Greve, som sidder i bestyrelsen i SIND København.

"Cykling skal være for alle, og vi ved, at psykisk sårbare måske ikke så ofte finder ud på cykelstierne af sig selv. Dem vil jeg gerne cykle med, så de får nogle gode oplevelser på cyklen og nogle kilometer i benene – så er der måske kortere til at hoppe på cyklen fremover," siger Benedikte Greve.

Initiativet er en udløber af to års forarbejde, hvor der i 2015 og 2016 er blevet cyklet 10 km på Sindets Dag den 10. oktober for at sætte fokus på området. Sidste år cyklede 600 deltagere i 20

byer, men i år er målet at udvide, så cykling bliver en fast del af det ugentlige program og ikke bare en engangsforestilling.

Det er SIND, Cyklistforbundet, Dansk Arbejder Idrætsforbund og Psykiatrifonden, som står bag initiativet, som er udviklet med støtte fra Sundhedsstyrelsen, Fonden Roskilde Festival og Simon Spies Fonden.

Nyhed: SIND i billeder på Instagram



Nu kan du også finde SIND på Instagram under navnet [@sind.dk](#) og hashtagget [#sinddk](#).

Her lægger vi billeder op fra foreningens aktiviteter, men vi vil også gerne se dine billeder og måske dele dem på siden. Send os dine billeder ved at tage SIND.dk i billedet eller skrive [@sind.dk](#) i teksten. Du kan også sende billeder via landsforeningen@sind.dk.

SIND bruger bl.a. disse hashtags: [#sinddk](#) [#psykiatri](#), [#brydtabuet](#) med flere. På gensyn på Instagram.

Ny SIND-pjece: Hvordan sikrer man bedst en psykisk sårbar arving?

Har du en psykisk sårbar arving? Og er du nervøs for, om din arving er i stand til at forvalte arven efter dig på en hensigtsmæssig måde? Eller for om din efterladte er et let offer for uærlige sjæle?

SIND har netop udarbejdet en pjeces, som beskriver, hvilke muligheder du har for at beskytte din arving mod misbrug og udnyttelse. Pjecen giver et overblik over de juridiske tiltag, man kan benytte sig af som pårørende til en psykisk sårbar arving.

Pjecen er tilstræbt skrevet i et almindeligt og forståeligt sprog, men det er et komplekst emne, og du bør derfor altid tage en advokat med på råd for at finde den løsning, som sikrer din arv og dine arvinger bedst muligt.

Pjecen, der er gratis, kan downloades fra www.sind.dk/brochurebibliotek.

/Jane Horsdal Gammelgaard

Psykiatritopmødet vil sætte brugernes egne ønsker på dagsordenen

7. oktober: Psykiatritopmødet, der plejer at samle flere hundrede psykisk sårbare, pårørende, professionelle og politikere, afholdes lørdag den 7. oktober på Sankt Annæ Gymnasium i Valby. Det er gratis at deltage, og alle er velkomne. Tilmelding sker på www.psykisksaarbar.dk.

Traditionen tro står SIND også bag en workshop. Et af temaerne er: Hvordan kan vi få min recovery til at lykkes? Det spørgsmål har man stor succes med at stille i blandt andet New Zealand. I landet på den anden side af jorden bliver brugernes ønsker taget seriøst, når et recovery-forløb bliver planlagt. Metoden kaldes "Choice and Control" og bruges også i England, Canada og Australien.

"Vi håber, at oplægsholderne fra fx New Zealand kan overbevise politikerne om, at der er brug for et skift i psykiatrien. Erfaringerne viser, at der er stor chance for, at en recovery lykkes, hvis den er individuelt tilrettelagt efter brugerens egne ønsker," forklarer



SINDs næstformand Kristian Bennedsen, der er SINDs repræsentant i PsykiatriNetværket.

Herhjemme har forsøg med brugerstyrede senge og budgetter været afprøvet med succes, og en pulje fra Sundhedsministeriet er afsat til at udvide ordningen.

Recovery i valgkampen

I år har Psykiatrinetværket, som står bag topmødet, inviteret flere byråds- og kommunalkandidater, så brugernes ønsker for egen behandling kan komme med i valgkampen.

"Det er jo ude i kommunerne og regionerne, at de her tanker skal omsættes til virkelighed, så vi håber på, at vi kan overbevise kandidaterne om at gå væk fra one-size-fits-all, når folk skal behandles," siger Kristian Bennedsen.

SINDs landsmøde i 2018

SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed holder landsmøde hvert tredje år, jf. vedtægterne.

SINDs næste landsmøde bliver lørdag den 22. september og søndag den 23. september 2018

Landsmødet afholdes i Horsens på Hotel Bygholm, Scandic, hvor SIND også har haft medlemskonference i 2016 og har det igen i 2017.

Deltagerne i landsmødet bliver 80 delegerede udpeget af SIND-regionerne, to delegerede fra hver af SIND-aktiviteterne (Ski-

zofreniforeningen, Foreningen for Børn med Angst, Den landsdækkende Telefonrådgivning og BenzoRådgivningen) samt medlemmer af SINDs hovedbestyrelse og den kritiske revisor.

Derudover vil der være mulighed for et mindre antal gæster,

som selv vil skulle betale ophold og rejse.

Der bliver først mulighed for tilmelding af delegerede og gæster fra foråret 2018.

Der vil blive udsendt en formel indkaldelse til landsmøde 2018 i SINDbladet, der udkommer den 1. december 2017.



Start ved Psykiatrisk Center

Sct. Hans i Roskilde

Kom og løb 2 km, 5 km eller 10 km

For patienter, personale og pårørende

Startgebyr

Før 30. august 125 kr, derefter 150 kr.

Tilmelding på www.scthanslob.dk

Yderligere information

tlf 61314787, 20607552, 24257655

eller kysentiger@kysentiger.dk

Sct. Hans Løbene

5. september 2017 kl. 11.00

2017



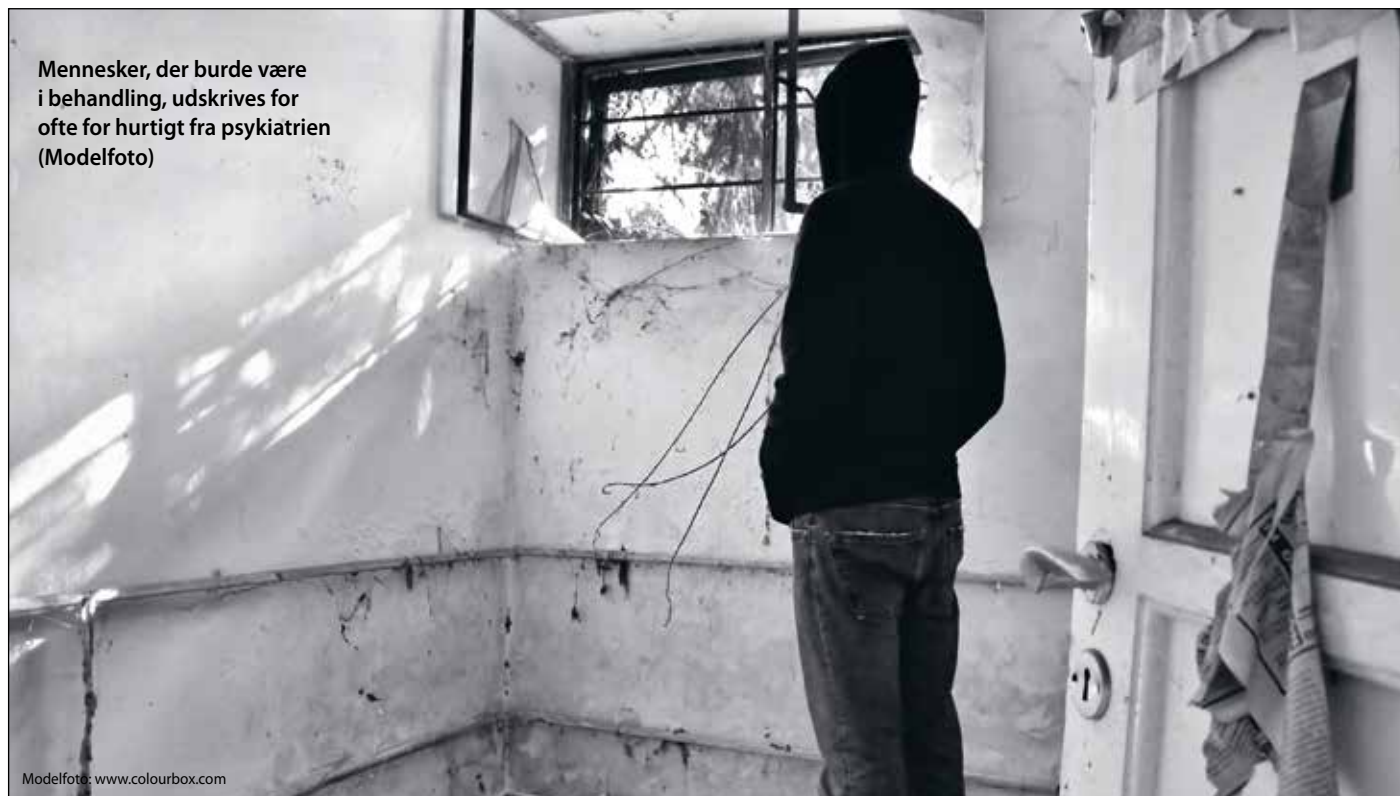
online tilmelding på
www.scthanslob.dk



[/scthanslob](https://www.facebook.com/scthanslob)

SINBladet | 4 | August 2017

Sct. Hans Løbene arrangeres af overlæge Merete Nordentoft, Idrætslærer Karin Sandberg i samarbejde med Psykiatrisk Center Sct. Hans. Sct. Hans Løbene er støttet af Region Hovedstadens Psykiatri, Københavns Kommune, Trygfonden, Grosserer Foghts Fond, Psykiatrifonden, Psykiatrisk Center Sct. Hans, Kontoret for Krop og Liv og ManuVision.



Mennesker, der burde være i behandling, udskrives for ofte for hurtigt fra psykiatrien (Modelfoto)

Modelfoto: www.colourbox.com

Nødråb fra værested: "Vi bryder sammen, hvis det her fortsætter"

Væresteder i Roskilde er gået sammen om at råbe politikerne op. Knapheden på tid og ressourcer i psykiatrien betyder, at værestederne møder dårligere brugere og flere tilfælde af trusler, vold og tyveri. "Vi har nået smertegrænsen," siger mangeårig leder af Kirkens Korshærs værested i byen, Gitte Dueholm

AF REGITZE BRYLD

Ti timer om dagen står dørene til Kafe Klaus i Roskilde åbne for alle og enhver. På værestedet kan de besøgende få et varmt måltid mad, en kop kaffe, købe rent tøj og medicin på klods, eller få en snak med det faste personale. Sådan har det været i 57 år.

Godt 50 mennesker har deres daglige gang på værestedet, der er kendt for at kunne rumme de mennesker, andre væresteder må sige nej til:

"Vi gør en dyd ud af at kunne rumme alle. Vi har ingen planer om at lave nogen om, så vi forsøger at møde alle med respekt og omsorg," forklarer Gitte Dueholm, der har været daglig leder af Kafe Klaus i 12 år.

Den åbenhed er dog i stigende grad blevet en udfordring for værestedet, der gennem de seneste år har oplevet en stigning i antallet af konflikter:

"Folk stjæler fra os og fra hinanden, det har vi ellers aldrig oplevet før. Vi kan mærke, at brugerne er pressede. Så sent som i går opstod en konflikt, hvor personalet så sig nødsaget til at tilkalde politiet. Det plejer vi ellers selv at kunne håndtere. En medarbejder har oplevet en telefonisk henvendelse, hvor en bruger

af værestedet sagde, at han havde lyst til at slå hende ihjel."

"Vi har en sørgelig intern joke om, at vores brugere ofte er hurtigere tilbage i cafeen, end vi selv er, når vi har kørt dem til den psykiatriske skadestue. Det er dybt frustrerende og slet ikke værdigt for den person, der har brug for hjælp."



Gitte Dueholm er leder af værestedet Kafe Klaus, som er del af Kirkens Korshærs byarbejde og har omkring 300 stamgæster. Værestedet er finansieret via en driftsaftale med Roskilde Kommune

Netværksgruppe skal råbe politikerne op I efteråret tog Gitte Dueholm derfor initiativ til at danne en netværksgruppe med en lang række væresteder og frivillige initiativer i Roskilde. Sammen vil de råbe byrådspolitikerne op:

"Forvaltningens leder for området sidder med til møderne, så han hører, hvad vi taler om, hvad vi oplever, og hvad vi kan stille op. På den måde kan kommunen ikke komme og sige "det vidste vi ikke," bagefter," forklarer Gitte Dueholm.

Håbet er, at netværksgruppen, kommunen og ikke mindst regionens psykiatri sammen finder nye støttemuligheder for de psykisk sårbare. På ønskelisten er også et bedre akutberedskab og flere sengepladser i psykiatrien.

"Det er min klare overbevisning, at alt for mange bliver udskrevet alt for tidligt. Eller slet ikke bliver indlagt. Vi har brugere hos os, der selv henvender sig i psykiatrien, fordi de føler, de er på vej ud over kanten. Men de bliver bare afvist. Det er jo ikke værdigt, at de skal helt derud, hvor de begår kriminalitet for at blive taget alvorligt," siger Gitte Dueholm.

Psykisk sundhed smitter

“Dyrk din egen sundhed og luk andre ind i fællesskabet,” opfordrer Vibeke Koushede, seniorforsker ved Statens Institut for Folkesundhed. Psykisk sundhed er temaet for SINDs medlemskonference den 16.-17. september i Horsens

AF HELENE KEMP

Psykisk sundhed er en tilstand. En tilstand, hvor du føler, at du trives, at du håndterer dagligdagens udfordringer, og at du indgår i et fællesskab og bidrager. Alle kan fremme deres psykiske sundhed og dermed starte en god spiral.

“Trivsel smitter. Præcis som mistrivsel. Det ved man bl.a. fra studier på skoler og arbejdspladser,” siger Vibeke Koushede, der som forsker undersøger, hvad der fremmer danskernes psykiske sundhed.

Vores psykiske sundhed påvirkes altså både af det, der sker omkring os, og af det, der sker inde i os.

“De færreste undgår at komme ud for perioder, hvor man mistrives, hvor udfordringerne kan synes så store, at man tvivler på, om man kan håndtere dem, og hvor man føler sig alene. Men arbejder du bevidst på at fremme din psykiske sundhed, øger det muligheden for hurtigt at komme tilbage til den tilstand, hvor du føler, at det hele nok skal gå,” forklarer hun og fortsætter:

“Man kan godt leve med en psykisk lidelse og være psykisk sund. Det kræver, at lidelsen er velbehandlet, for ellers kan det være vanskeligt at håndtere dagligdagen og at skabe mening i sin tilværelse. Følelsen af at livet giver mening er afgørende for at kunne føle trivsel. Omvendt kan man være psykisk rask, men psykisk usund. Præcis som når man er fysisk rask, men fysisk usund.”

Der er ingen modsætning mellem fysisk og psykisk sundhed. Tværtimod. Fysisk og psykisk sundhed hænger tæt sammen. Motion fremmer både den fysiske og psykiske sundhed, mens lav psykisk sundhed øger risikoen for diabetes, hjerte/karsygdomme og kræft

Den daglige indsats for vores mentale sundhed

Vibeke Koushede er tilknyttet projektet *ABC for mental sundhed*, et projekt der på baggrund af internationale undersøgelser har formuleret tre enkle budskaber for, hvordan individet fremmer sin psykiske sundhed: Gør noget aktivt – Gør noget sammen – Gør noget meningsfuldt.

“Forskningen viser nemlig, at vi gennem aktivitet, fællesskab og formål kan øge og styrke vores psykiske sundhed,” forklarer Vibeke Koushede og sætter lidt flere ord på budskaberne:

“Det er vigtigt at være aktiv. Motion til både krop og hjerne øger den psykiske sundhed. Hvilken motionsform, du vælger til kroppen, er ligegyldigt, bare du bevæger dig. Og hjernen skal have udfordringer fx ved at lære nye sprog, løse Sudoku eller gøre noget nyt. Spirituelle aktiviteter, forstået som aktiviteter, hvor du finder ro og fordybelse og ser dig selv som en del af en større sammenhæng, fremmer også den psykiske sundhed.”

Er du aktiv sammen med andre, slår du to fluer med et smæk. For fællesskab er meget vigtigt for vores psykiske sundhed – især samvær med familie og venner.

“Gode sociale relationer får os til at føle, at vi hører til, og det styrker vores identitet. Derudover er det ofte her, vi kan finde praktisk og følelsesmæssig støtte i hverdagen. Desværre er det ikke alle, der tilhører et fællesskab. Gør man ikke det, kan det være vanskeligt at række ud. Her mener jeg, at vi har et ansvar for hinanden. Så kig op og se, om der er nogen lige omkring dig, som du kan invitere med ind i dit fællesskab. Inviter naboen på middag eller tag en kollega med ind i din løbeklub,” opfordrer seniorforskeren og tilføjer:

“Bliver din ensomme nabo eller kollegaen aktiv via dit netværk, vil det som en positiv sidegevinst sandsynligvis styrke din egen psykiske sundhed. Man ved, at det er sundhedsfremmende at hjælpe andre.”

Formål eller mening er den tredje ting, som Vibeke Koushede gør opmærksom på.

“Selve formålet er ikke væsentligt. Det væsentlige er at have et. Det kan være at sætte mål for sig selv eller at få mening ved at udføre socialt arbejde.”

Uanset hvad man gør for at styrke sin psykiske sundhed, skal man gøre det jævnlige. For vil du holde din psyke sund, kræver det en løbende kontinuerlig indsats.

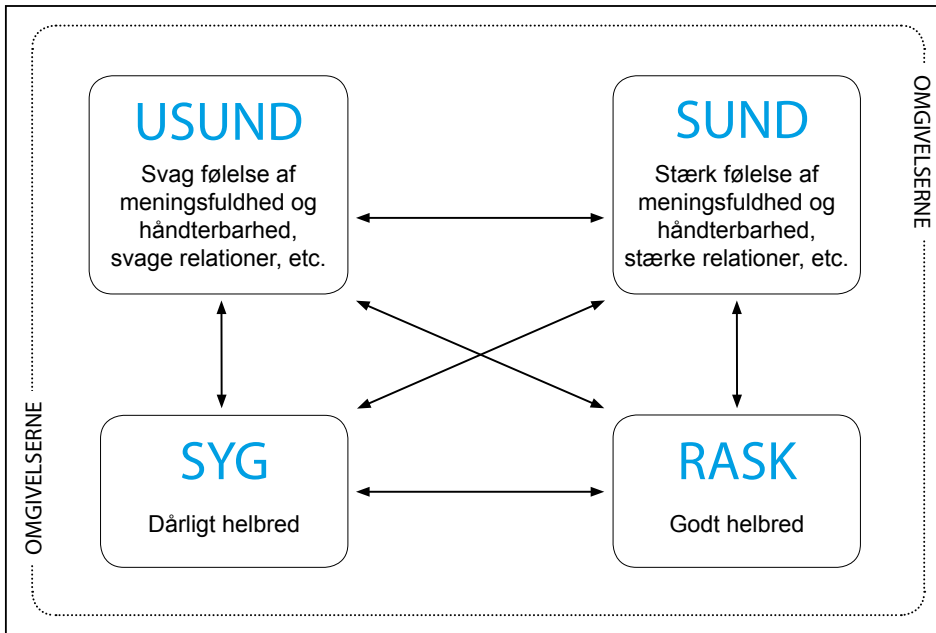
SIND har en vigtig rolle

Når man nu selv kan gøre så meget for at fremme den psykiske sundhed, er det hele så op til den enkelte? Og er det dermed også den enkeltes egen skyld, når mismodet rammer? NEJ, understreger Vibeke Koushede.



Foto: Henrik Sorensen Photography

Seniorforsker Vibeke Koushede og hendes kollegaer arbejder for at øge danskernes viden om, hvad der fremmer vores psykiske sundhed



Forskerne, der arbejder med psykisk sundhed, skelner mellem syg og usund og mellem rask og sund. Her kan man være rask men usund eller syg men sund. Fx kan man leve med en psykisk lidelse og alligevel trives og opleve, at livet er meningsfuldt, og så vil man i modellen her være psykisk syg, men psykisk sund. Omvendt kan man være psykisk rask – altså uden symptomer på psykisk sygdom – og være psykisk usund, fordi man føler, at man ikke kan håndtere den situation, man står i. Ingen er altid 100 pct. raske eller syge eller 100 pct. sunde eller usunde. Derfor pilene. Modellen er fra bogen ABC for Mental Sundhed og er inspireret af Peter Thybos bog "Sygdom er hvordan man har det – Sundhed er hvordan man ta'r det" (2003)

Test din psykiske sundhed

På www.abcmentalsundhed.dk kan du teste din psykiske sundhed og få tips til at fremme den.



Foto: Henrik Sorensen Photography

Når du gør noget med andre, der har samme interesse, styrker du din psykiske sundhed

"Hvilke sundhedsressourcer, vi har til rådighed, afhænger af vores individuelle forudsætninger, af vores nære omgivelser og af de rammer, som samfundet sætter. Den psykiske sundhed kan fremmes på alle tre niveauer. Hvis en arbejdsgiver investerer i medarbejdernes trivsel og i social kapital, har det effekt for både den enkelte medarbejder og for hele arbejdspladsen. Hvis samfundet investerer i sundhed, fx med flere cykelstier, så øger det muligheden for, at flere cykler."

"50 pct. af danskerne oplever angst, stress eller depression i løbet af livet. Det er rigtigt mange. Hvis alle tre niveauer – det individuelle, de nære omgivelser og samfundet – arbejder på at øge den psykiske sundhed, vil færre blive ramt. Og bliver man ramt, vil man hurtigere komme tilbage til en trivselstilstand."

Her har SIND og andre sociale foreninger en vigtig rolle, mener Vibeke Koushede.

"SIND har allerede en række sociale aktiviteter, som endnu flere kan få gavn af, hvis foreningen inviterer flere ind. Og SIND kan iværksætte endnu flere aktiviteter, hvor der er fokus på at øge deltagernes psykiske sundhed."

Forskning viser, at de fleste i en travl hverdag glemmer, at den psykiske sundhed kan fremmes ved at være aktiv, dyrke sine relationer og ved at have mening i tilværelsen. Det skal prioriteres. Hvis flere skal have gavn af denne viden, kræver det oplysning.

"Også her har SIND en vigtig rolle. Foreningen kan løbende oplyse om, hvordan man fremmer sin egen psykiske sundhed, samtidig med at SIND fortsætter arbejdet med at nedbryde tabuer," siger hun

SIND arbejder allerede på at fremme danskernes psykiske sundhed. Til september afholder SIND en konference, hvor 120 af foreningens nøglepersoner sætter sig sammen en weekend for at undersøge, hvordan foreningen kan gøre endnu mere på området.

Konference om psykisk sundhed

Den 16. og 17. september afholder SIND en medlemskonference om psykisk sundhed. Konferencen er for SINDs frivillige og bestyrelsesmedlemmer, der i løbet af weekenden skal finde frem til, om SIND kan og skal gøre endnu mere for danskernes psykiske sundhed.

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

Valg 2017:

Din stemme kan gøre psykiatrien bedre

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

AF REGITZE BRYLD

Regionsråds- og kommunalvalgene står snart for døren. Den 21. november kan ca. 4,4 millioner danskere gå i stemmeboksen. Det betyder, at der er tid til at påvirke debatten og kandidaterne til at gøre forholdene for psykisk sårbare og deres pårørende bedre. Hos SIND har vi derfor udarbejdet en valgfolder om de emner, vi mener, skal på

dagsordenen. Folderen kan hentes på vores hjemmeside under www.sind.dk/politik.

Her følger et udsnit af de vigtige emner, SIND mener, skal debatteres i den kommende valgkamp. Du kan læse mere i vores folder.

Regionsrådsvalget

Tvungen skal reduceres:

I 2014 indgik Sundhedsministeriet og regionerne en aftale om at halvere anvendelsen af tvang i psykiatrien frem mod 2020. Nu er vi halvvejs, men efter et par gode år går det mange steder desværre igen den forkerte vej. Især inden for børne- og ungepsykiatrien bliver der i disse år brugt mere tvang.

SINDs mærkesager:

- Tilstrækkeligt og kompetent personale i psykiatrien
- Retssikkerhed for børn under 18 år, der udsættes for tvang med forældrenes samtykke

Overdødeligheden skal ned:

Psykisk syge danskere dør i gennemsnit 15-20 år tidligere end gennemsnitsdanskerne. Ca. 40 pct. af overdødeligheden skyldes selvmord, og ca. 60 pct. kan tilskrives fysisk sygdom.

SINDs mærkesager:

- Bedre forebyggelse, udredning og behandling af somatiske sygdomme
- Nøje overvågning af bivirkninger ved medicin
- Bedre vurderinger af selvmordsrisikoen på psykiatriske afdelinger, især ved udskrivelser



Modelfoto: www.colourbox.com

Bedre forhold i retspsykiatrien:

Antallet af retspsykiatriske patienter er eksploderet i de senere år. I 2001 blev der i den regionale psykiatri registreret knap 1.300 personer med en retspsykiatrisk foranstaltning. I 2015 var tallet vokset til 4.341 personer. Stigningen kan primært henføres til domme for volds-kriminalitet, herunder trusler om vold og vold mod tjenestemænd. Dette skyldes for en

stor dels vedkommende en lavere tolerancetærskel på skadestuer og lukkede afdelinger. Der har bredt sig den fejlagtige opfattelse, at personalet skal anmelde voldstilfælde for at kunne få arbejdsskadeerstatning.

SINDs mærkesager:

- Fokus på reducere af forvaltningsdomme
- Forebyggelse af voldelige episoder, der fører til yderligere anmeldelser

Færre genindlæggelser:

Alt for ofte udskrives psykiatriske patienter, før de er klar til det, og/eller før der er truffet de fornødne foranstaltninger til den fortsatte indsats, fx i kommunalt regi.

I 2015 var over 22 pct. af indlæggelserne i voksenpsykiatrien på landsplan genindlæggelse af borgere, der var blevet udskrevet indenfor 30 dage. Heraf var ca. halvdelen genindlæggelser inden for syv dage efter udskrivningen.

Hos SIND kræver vi at:

- Ingen nægtes indlæggelse, hvis de har brug for det
- Ingen udskrives, før de er klar til det, og der ligger en plan for den fortsatte faglige indsats

Mindre fokus på medicin:

Regionspsykiatrien er præget af en tendens til at have et for ensidigt fokus på den medicinske behandling. Der er en tendens til at se indsatsen som enten medicin eller terapi. Fx anvendes psykoterapi kun i begrænset omfang til patienter med psykose på trods af, at der findes anvendelige psykoterapeutiske metoder.

Derfor kræver SIND:

- Mindre ensidigt fokus på medicinsk behandling
- Mere fokus på den socialpsykiatriske og den terapeutiske behandling

Kommunalvalget

Kommunerne overtager en større og større del af ansvaret for indsatsen i forhold til mennesker med en sindslidelse. Desværre sker det i en periode, hvor kommunerne skal spare. Resultatet er alt for ofte, at psykiatrien kommer til at holde for, når sparekni-ven skal svinges. Det ser vi gerne ændret.

Kvaliteten af de socialpsykiatriske bosteder:

Med strukturreformen er der kommet større fokus på økonomien i forbindelse med socialpsykiatriske tilbud som fx botilbud. Med etableringen af Tilbudsportalen er der lagt op til, at kommunerne kan shoppe mellem de forskellige tilbud. Desværre ser vi alt for ofte, at socialpsykiatriske tilbud vælges med udgangspunkt i økonomi frem for kvalitet. Vi har også set en tilbøjelighed til altid at vælge tilbud inden for kommunen frem for at sende borgere til tilbud i andre kommuner eller til regionale tilbud.



Modelfoto: www.colourbox.com

Hos SIND kræver vi at:

- Borgerens behov og ønsker inddrages, når der skal visiteres til tilbud
- Beboere på bosteder ikke tvinges til at opsige boligen ved

visitering til de nye særlige pladser i psykiatrien

Omsorgssvigt i egen bolig:

Alt for ofte svigter kommunerne deres ansvar og dækker sig ind under lovbestemmelser

om fx boligens ukrænkelighed, tavshedspligt m.m. når mennesker med psykiske lidelser bor i hjem med skidt og affald i knæhøjde. SIND mener, at der kan gøres langt mere for at afhjælpe disse problemer, uden at reglerne om boligens ukrænkelighed skal ændres.

SIND kræver:

- Tidligere indgriben
- Ressourcer og kvalifikationer til området, så vi undgår omsorgssvigt

SIND er partipolitisk uafhængig, vi opfordrer derfor ikke til at stemme på et bestemt parti eller kandidat. Vi opfordrer til, at hver især stemmer personligt på en kandidat, der vil gøre noget særligt for psykiatrien.

Læs mere i den særlige valgfolder "Giv psykiatrien en stemme" eller på vores hjemmeside under www.sind.dk/politik.

Påvirk debatten: Få dine mærkesager hørt

Det handler først og fremmest om at benytte valgkampen til at sætte endnu mere fokus på psykiatriens vilkår og at aftvinge de kommende regions- og byrådsmedlemmer et løfte om, at vilkårene skal forbedres. Som medlem af SIND eller interesseret i psykiatri er der mange ting, som du kan gøre:

- Engager dig i den offentlige debat op til valget på internettet – og til valgmøder. På Facebook og Twitter kan du fx følge mange partier, spidskandidater og lokale sider med debat om din kommune eller region.
- Stil eventuelt et konkret spørgsmål til de deltagende kandidater (fx "Hvad vil du gøre for at sikre, at der bliver en bedre sammenhæng mellem den regionale og den kommunale indsats i forhold til borgere med psykiske lidelser?").
- Hvis du er medlem af et parti, så gør en indsats for at få SINDs holdninger med i valgprogrammer og lignende.
- Skriv læserbreve i lokale medier, hvor du gør opmærksom på, at psykiatrien er vigtig.
- Arranger eventuelt selv et vælgermøde med fokus på psykiatrien.
- Interview lokale kandidater til jeres blade og nyhedsbreve.
- Inviter dig selv til at komme og holde oplæg om psykiatri ved partiernes valgmøder.
- Tag vores valgfolder med til valgmøder og del den ud til deltagerne og kandidaterne.
- Send et eksemplar af vores valgfolder til de lokale vælgerforeninger i dit område.
- Sæt fantasien i sving og kom i gang.

FAKTA

Fakta om psykiatrien

- 20-30 pct. af befolkningen har en psykiske lidelse
- 10 pct. har en psykiske diagnose
- Ca. 2 pct. er i psykiatrisk behandling



a-

Gennemsnitligt svarer det til at:

- 493-740 af byråds-kandidaterne har en psykisk lidelse
- 41-62 af regionsråds-kandidaterne har en psykisk lidelse
- 247 byråds-kandidater har fået stillet en psykisk diagnose
- 21 regionsråds-kandidater har fået stillet en psykisk diagnose
- 50 byråds-kandidater er i psykiatrisk behandling
- 4 regionsråds-kandidater er i psykiatrisk behandling

Du kan hente folderen på www.sind.dk/politik



Værested samler 50 forskellige nationaliteter under samme tag

Sproget, kulturen og måske tabuer fra hjemlandet kan gøre psykiske udfordringer større. På Nørrebro i København ligger Muhabet – et særligt værested for mennesker med psykisk sygdom. 95 pct. af gæsterne er flygtninge og indvandrere. Værestedet er en tryk base, der tilbyder socialt samvær på tværs af sproglige, kulturelle og religiøse forskelle

AF JULIE HORNSTRUP ØSTERGAARD. FOTOS: MUHABET

Dagens varme måltid, som er inspireret af det iranske køkken, bliver serveret, da SIND besøger aktivitets- og værestedet Muhabet i København. Fra det åbne køkken i midten af lokalet portionsanrettes spinatgryde med ris og bulgursalat til værestedets gæster, der tilsammen omtrent repræsenterer 50 forskellige nationaliteter. Muhabet er et begreb fra Mellemøsten, der betyder "kærligt samvær." Værestedet er indrettet som en hyggelig café med spiseborde og små sofahjørner, der indbyder til fællesskab på tværs af religiøse, kulturelle og nationale forskelle.

"Muhabet er et værested for mennesker med traumer og psykisk sygdom. Vi henvender os især til flygtninge og indvandrere, men alle er selvfølgelig velkomne. Omtrent 90 pct. af vores gæster er fra Mellemøsten, nogle få er fra Balkanlandene, og cirka fem pct. er etniske danskere," siger daglig leder Lise Poulsen.

Værestedet holder åbent alle hverdage, hvor der bliver serveret morgenmad og et varmt måltid midt på eftermiddagen. To gange om ugen modtager Muhabet overskudsmad fra FødevarerBanken, mens en slagter, en fiskeleverandør og flere bagerier desuden donerer mad til de daglige måltider.

Genkendelighed giver tryghed

De daglige åbningstider i Muhabet skaber struktur og stabilitet i en hverdag, der for mange er udflydende. Omkring 60 borgere, både mænd og kvinder, unge og gamle, besøger værestedet hver dag. Her kan de tage del i et særligt fællesskab og skabe sig et netværk.

"Muhabet appellerer til en gruppe, der har svært ved at finde sin plads i socialpsykiatrien," siger stedfortræder Neco Sütcü og tilføjer:

"For flere af vores gæster er det danske sprog og den danske kultur et nyt bekendtskab. Derfor har de blandt andet svært ved mødet med det offentlige system og behøver i større grad hjælp til daglige gøremål. Det kan fx være hjælp til at betale regninger, at få oversat et brev fra kommunen eller forstå meddelelsen fra børnenes skole."

I Muhabet udgør de ansatte samt de 40-50 frivillige et bredt spænd af kulturer. Personalet taler forskellige sprog, hvilket betyder, at gæsterne i Muhabet ofte har mulighed for at kommunikere på deres modersmål, når noget bliver for stor en udfordring at formidle på dansk. Den mulighed giver tryghed og nedbryder den sprogsbarriere, som flere af gæsterne støder på i hverdagen.

"I Muhabet møder vores gæster en genkendelighed i sproget, men også i maden, i udsmykningen, i duftene og i den generelle atmosfære.



Muhabet er et multikulturelt værested for psykisk syge og sårbare indvandrere og deres pårørende

Det bidrager til et unikt fællesskab, hvor den ensomhed, som flere af dem kæmper med, bliver mindre,” siger Neco Sütcü.

Det kan Ali, der gerne gæster Muhabet flere gange i løbet af en uge, nikke genkendende til. Ali er også værestedets vellidte frisør og sætter stor pris på det sociale samvær, han møder her.

“Jeg bor alene, og det kan sommetider godt blive lidt ensomt. I Muhabet er jeg en del af et fællesskab. Jeg betragter Muhabet som min familie og de andre gæster som mine gode venner,” siger han og smiler bredt.

Samværet med familien styrkes

Ikke alle gæster ønsker at inddrage familien i besøgene i Muhabet, fordi de føler skam over eller anser det som et tabu at være psykisk sårbar. Både Lise Poulsen og Neco Sütcü oplever, at flere gerne vil være anonyme. Alligevel er der stor tilslutning, når Muhabet regelmæssigt holder en særlig fest, hvor gæsterne kan medbringe deres familie, spise et vel-smagende aftensmåltid, høre livemusik og danse.

“Selvom det kan være grænseoverskridende, ønsker mange af vores gæster alligevel at involvere deres familie i Muhabet. Når vi holder den månedlige fredagsfest, kommer der eksempelvis mellem 80 og 100 gæster,” fortæller Lise Poulsen.

Neco Sütcü oplever også, at gæsterne gerne vil inddrage familien, men ikke altid magter det. Han søsatte derfor for otte måneder siden i



Værestedet serverer mad inspireret fra forskellige madkulturer

- Muhabet slog dørene op for første gang i 2003. I 2010 åbnede værestedet også i Aarhus, og i tastende stund er Muhabets ansatte i færd med at stable et lignende sted på benene i Odense.
- Muhabet bliver finansieret af Københavns Kommune, statslige puljer, private fonde og øvrige donationer.
- Muhabet modtog i 2014 Tine Bryld Prisen.
- Du kan læse mere om Muhabet på www.muhabet.dk.

samarbejde med sine kollegaer et parallelprojekt til Muhabet, der henvender sig til fædre med psykisk sygdom og deres børn.

“Hver anden lørdag laver vi aktiviteter og udflugter for fædre, der kommer i Muhabet, og deres børn. Vi tager eksempelvis på fisketur, laver aktiviteter i parker eller på legepladser, besøger museer med mere. Her handler det om at være sammen og hygge sig – ikke om, at far er psykisk sårbar eller har en diagnose,” siger Neco Sütcü.

“Projektet skaber nogle solide og gode rammer for samværet mellem far og barn og er en stor succes blandt deltagerne,” tilføjer han.

Özlem Cekic: Stort behov for flere steder som Muhabet

AF REGITZE BRYLD

Tidligere folketingsmedlem og psykiatriordfører Özlem Cekic har lutter rosende ord til værestedet Muhabet, som hun har besøgt flere gange. Hun vurderer, at der reelt er behov for dobbelt så mange væresteder med samme særlige fokus på gruppen af indvandrere og flygtninge med psykiske udfordringer.

“I de her kredse er psykisk sygdom stadig enormt tabubelagt. Det er lidt, som det var i Danmark for 40 år siden med forståelse af

psyken,” siger Özlem Cekic, der selv har kurdiske rødder.

Kultur- og sprogforståelsen er vigtig

“De folk, der kommer i fx Muhabet, er typisk fra mine forældres generation. For dem er der større sprog- og kulturbarrierer, end der er for os efterkommere. Derfor er det vigtigt, at der er et sted til dem, hvor der er forståelse for deres kultur og folk, der kan tale det sprog, brugerne føler sig trygge

ved,” forklarer Özlem Cekic, der i dag arbejder professionelt med brobygning mellem kulturer.

Et tilbud til gruppen af flygtninge og indvandrere skal, ud over at have kulturel og sproglig forståelse, også gerne være så lidt institutionaliseret som muligt, mener Cekic:

“Hvis det bare lugter lidt af institution og psykiatri, er det nok til, at de folk, man henvender sig til, bliver væk,” advarer hun.



Foto: Vita Korsgaard

Özlem Cekic har en bror med en psykisk lidelse og er æresmedlem af Skizofreniforeningen

Folkemødet:

Dialog, debat og nye ideer

Debatterne i SINDs telt på Folkemødet var alsidige. Det samme gjaldt sammensætningen af publikum i det ofte tæt pakkede telt. Både beslutningstagere og mennesker, der bruger eller arbejder i psykiatrien, mødte frem sammen med mange pårørende. Spørgsmålene viste, at også mennesker, der normalt ikke engagerer sig i debatter om psykiatri og psykisk sygdom, benyttede lejligheden til at tage ordet. Fællestrækket for arrangementerne, som du kan læse mere om på disse sider, var, at der både på podiet og på tilhørerpladserne blev lyttet opmærksomt. Netop dialogen og pladsen til, at nye ideer kan opstå, er en af SINDs vigtigste ambitioner med Folkemødet. Også i år lykkedes det at sætte psykiatrien på dagsordenen i det lille telt med det høje aktivitetsniveau

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN OG REGITZE BRYLD. FOTOS: SIND



SINDs åbningsreception er blevet en populær tradition. Som i 2016 var samarbejdspartnere, sympatisører og SIND-folk indbudt til hygge og et glas vin, da Folkemødet begyndte. SIND Bornholms formand Morten Rasmussen (øverste foto) bød velkommen flankeret af landsformand Knud Kristensen. Mange kiggede forbi og ønskede SIND et godt Folkemøde

Livlig debat om tvang



På podiet fra venstre: Niels Aagaard, udviklingschef, Sankt Hans Hospital i Roskilde, Anne Lindhardt, formand, Psykiatrifonden, Connie Annette Pedersen, afdelingssygeplejerske, Psykiatrien Syd i Vordingborg og Knud Kristensen, SIND

Mange fulgte SIND og Psykiatrifondens debat om tvang. Tilhørerne fik et detaljeret indblik i nogle af de positive eksempler fra psykiatrien på, at det med fx alsidighed i behandlin-

gen, patientinddragelse og godt samarbejde er muligt at reducere tvang markant. Debat-ten viste dog også, at for få ressourcer alt for mange steder skaber store problemer.

“Hjertepakkerne og kræftpakkerne, politikerne har vedtaget, har vist sig at have varig effekt. I psykiatrien er alt midlertidigt på grund af satspuljen. Der er brug for varige midler,” sagde Niels Aagaard, Sankt Hans Hospital i Roskilde, hvor forekomsten af tvang er faldet markant.

Efterlysning: Flere job til mennesker med handicap

Det var debattører med indflydelse, der fredag mødte frem i SINDs telt for at diskutere, hvordan der kan skabes flere job til mennesker med handicap: Socialminister Mai Mercado (K) stod flankeret af formanden for Folketingets Arbejdsmarkedsudvalg Leif Lahn (S) samt både lønmodtagerorganisationen LO og DA, Dansk Arbejdsgiverforening.

Mødet var arrangeret af Danske Handicaporganisationer (DH), Landsforeningen LEV og Muskelsvindfonden sammen med SIND, og organisationerne bidrog sammen med tilhørerne flittigt til debatten.

Selvom ledigheden i det danske samfund er rekordlav, så mangler mange mennesker med et handicap stadig job. Ikke blot lovgivning og ressourcer, men også fordomme på arbejdspladserne begrænser væksten.

Debatten viste bred opbakning bag ambitionen om at ændre udviklingen. Socialminister Mai Mercado (K) konstaterede, at der med den lave ledighed er et vindue åbent og inviterede til fortsat dialog om at skabe flere job.



I panelet fra venstre: Leif Lahn, beskæftigelsesordfører (A), Mai Mercado, socialminister (K), Ejner K. Holst, næstformand LO, Erik E. Simonsen, underdirektør DA og Knud Kristensen, SIND

Seks psykiatriordførere i debat med SIND



I panelet fra venstre: Jane Heitmann (V), Liselott Blixt (DF), Trine Torp (SF), Yildiz Akdogan (A), Pernille Schnoor (Å), Stine Brix (Ø) og Knud Kristensen

På Folkemødet er der rift om politikerne. Meget få af de mange tusinde debatarrangementer kan samle seks ordførere i det samme telt. Men hos SIND – hvilket flere politikere nævnte – er det blevet en tradition at mødes på tværs af partierne.

Debatten med og i mellem psykiatriordførerne i det fyldte telt kom vidt omkring. Blandt temaerne var fx forebyggelse, tvang og medicinfri afdelinger. Psykiatriens stramme økonomi og de midlertidige bevil-

linger fra satspuljen var også til debat. Psykiatriordførerne var først og fremmest enige om, at debatten havde været god. Det blev foreslået, at SIND arrangerer en psykiatropolitisk debat, fx på Christiansborg, så debatten kan fortsættes.

Teltet måtte udvides, så de mange tilhørere kunne være der under debatten



Psykiatrien rummer også solstrålehistorier fra botilbud

I medierne har overskrifterne ofte været store og negative, når bosteder er blevet omtalt. Men der er også mange eksempler på, at hverdagen og samarbejdet fungerer godt. Det viste arrangementet, som SIND og Dansk Selskab for Psykosocial Rehabilitering stod bag.

En væsentlig forudsætning for et godt miljø på bosteder er, at der er mulighed for at skabe gode relationer mellem beboere og

medarbejdere. Blandt problemerne er manglende ressourcer og at beboere, der bliver syge, sjældent kan blive indlagt hurtigt.

I panelet fra venstre: Trine Uhrskov, psykolog SOPRA, Mia Kristina Hansen, socialpædagog Center Lindegården, Mogens Seider, formand Dansk Selskab for Psykosocial Rehabilitering og ordstyrer Knud Kristensen, SIND



Behov for flere sociale viceværter



I panelet fra venstre: Jens Elmelund, Jesper Christensen, Karen Stæhr og Knud Kristensen

Langt de fleste psykisk syge, der bor i egen bolig, er velfungerende, men der eksisterer

en gruppe med behov for hjælp, som ikke får den. Derfor havde SIND sammen med Fagforbundet FOA indbudt til debat om, hvordan man bedst støtter folk med psykiske lidelser til at bo i egen bolig. Med i panelet var også den administrerende direktør for KAB, der er et af Danmarks største almene boligselskaber, Jens Elmelund og socialborgmester i Københavns Kommune, Jesper Christensen (S).

Jens Elmelund indledte debatten med at læse op fra en kronik i Politiken fra SIND, KAB, Politiforbundet og FOA i 2012. Desværre er problematikken stadig aktuell. "Jeg er trist til mode, for det virker som om, der ikke er sket noget siden," sagde han akkompagneret af klapsalver fra publikum i det tætpakkede telt.

Selvom Københavns socialborgmester Jesper Christensen ikke var enig i kritikken, understregede han behovet for handling: "Vi kan ikke vente på, at der kommer en national løsning, vi må selv finde løsninger," sagde han.

Løsningen kunne være de såkaldte sociale viceværter, lød budet fra FOAs sektorformand Karen Stæhr, en tanke der blev bakket op af SINDs formand Knud Kristensen. Han foreslog at peers – altså folk, der selv har haft en psykisk lidelse – kunne blive uddannet til den opgave.

Derudover foreslog Knud Kristensen, at man indfører betingede lejekontrakter, der fx kræver, at beboeren skal tillade rengøring fra kommunen en gang om ugen.

12-årige Ozzy delte oplevelser om at være pårørende

AF EMMA SOFIE HARRING



Bagerst: Joan Stæhr, SIND og Niels Thuesen, Blæksprutten.

Forrest: Anne Kure (i midten) og Ozzy på 12 år (til højre) sammen med børn fra Blæksprutten

Hvordan kan vi fremme god trivsel for børn og unge, der lever med psykisk sygdom i den nærmeste familie? En af løsningerne er særlige tilbud om støtte. Fx fra SIND Pårørende-rådgivning, som projektleder Joan Stæhr fortalte om, eller lokale rådgivninger og væresteder. Ozzy på 12 år er med i værestedet Blæksprutten i Rønne, som gør meget for børn og unge pårørende. Han fortalte åbent om, hvorfor det er vigtigt med støtte, tilbud og samvær med andre i samme situation.

Anne Kure og Niels Thuesen fra Blæksprutten supplerede sammen med flere børn fra pårørendegruppen. Efter debatten var Ozzy glad for at have været med. Han synes, det er vigtigt at tale med andre om, hvordan det er at være pårørende – selvom det kan være svært.

"I starten var det meget svært at snakke med andre om det, men man vænner sig til

det efterhånden. Jeg har snakket rimelig meget om det, og jeg har også været ude og snakke om det med nogle andre, blandt andet igennem skolen. Skolen havde sagt til mine forældre, at det ville være godt hvis jeg snakkede med nogen om det."

Hvad håber du, at der sker, når du deler dette?

"Jeg håber at det kan hjælpe andre børn. Jeg tror, at det hjælper at høre om, hvordan andre har det, så man ikke føler, at man er alene med det."

Hvorfor er det vigtigt, at man snakker om det?

"Fordi så kan man komme ud med det. Så kan man lette trykket fra skuldrene, så man kommer ud med det hele. I starten var jeg også meget indelukket, men så snakkede jeg med nogen om det."

Hvad har været det bedste, Blæksprutten har gjort for at hjælpe jer?

"Vi kommer på ferie. Der er sammenhold, og vi kan snakke om tingene. Vi kan selv komme og henvende os, hvis der er noget. Og også, at man ikke er den eneste, der har det på den måde."



Jette Christensen er frivillig i BenzoRådgivningen, der hjælper folk ud af afhængighed af sovemedicin

BenzoRådgivningen: Mange har brug for hjælp til at slippe sovepillerne

Siden 1999 har SIND hjulpet danskere, der er blevet afhængige af sove- og nervemedicin, såkaldte benzodiazepiner. SINDs BenzoRådgivning, www.benzo.dk, kontaktes fortsat af mange, der oplever reduceret virkning og markante abstinenssymptomer, fx angst, søvnløshed og koncentrationsbesvær. Selv milde sovepiller kan for nogle mennesker blive meget svære at slippe igen, fortalte

Kirsten Midtgaard og Jette Christensen fra rådgivningen. BenzoRådgivningen kan bl.a. hjælpe med en udtrappingsplan i samarbejde med egen læge.

Hvis du vil vide mere, så hent rådgivningens informationsfolder på SINDs hjemmeside eller klik ind på www.benzo.dk.

Efterlyses: Mere støtte og færre sagsbehandlere

Der er behov for bedre koordinering og tættere kontakt med færre sagsbehandlere. Sådan lød en af konklusionerne på SINDs debat om dobbeltdiagnoser – mennesker der både har et misbrug og er ramt af psykisk sygdom.

I dag kan den enkelte borger være i kontakt med 10-15 sagsbehandlere samtidig og være omfattet af flere forskellige behandlingsplaner, fremgik det af debatten.

Fra venstre: Kristian Bennedsen og Leni Grundtvig Nielsen, SIND, Heidi Mouritsen, Ringgården, og Mads Bilstrup, Dansk Socialrådgiverforening



Hvorfor er mit liv mere værd end min lillebrors?

Sammen med Dansk Psykiatrisk Selskab zoomede SIND om lørdagen ind på, hvorfor somatiske sygdomme tilføres flere ressourcer end de psykiske. Psykiatrien er under pres, mens der de seneste 17 år fx er vedtaget fire kræftpakker. Yildiz Akdogan, MF for Socialdemokratiet, og Laila Lindén, Danske Regioner, lagde op til debat sammen med Torsten Bjørn

Jacobsen, formand for Dansk Psykiatrisk Selskab, og Knud Kristensen.

Debatten fik flere tilhørere til at tage ordet og fortælle om deres personlige oplevelser. Fx fortalte en tilhører, at hun havde gennemgået rigtig mange hjerteoperationer og i dag havde et godt liv. Derimod fik hendes lillebror,

I panelet fra venstre: Laila Lindén, regionsrådsmedlem (A), Yildiz Akdogan, psykiatriordfører (A), Torsten Bjørn Jacobsen, formand for Dansk Psykiatrisk Selskab og Knud Kristensen, SIND

der har en psykisk diagnose, en meget mangelfuld behandling i psykiatrien.

"Hvorfor er mit liv mere værd end min lillebrors?" spurgte hun.



Overførselsindkomst: Samfundet kunne spare 100 milliarder årligt

Folkemødets første debat torsdag eftermiddag med den provokerende titel "Velfærdssamfundet sociale dræbere" trak mange ind i teltet.



Det er formanden for Socialpolitisk Forening, Knud Aarup, der står bag den stærke udmelding om de sociale dræbere. Det kalder han de børn og unge, der på grund af fx en autisme eller ADHD-diagnose ikke opnår en uddannelse, men i stedet ender på overførselsindkomst.

"Af de godt 700.000 mennesker der i dag er på overførselsindkomst, kunne 200.000 af dem have undgået det, hvis de havde fået den hjælp, de havde brug for. Det er menneskeligt for dårligt, men det koster altså også samfundet 100 milliarder kroner årligt," lagde Knud Aarup ud med at forklare.

Anne Margrethe Gad Jørgensen fra SINDs Pårørendeudvalg styrede debatten mellem Knud Aarup og overlæge fra Børne- og Ungdomspsykiatrisk Selskab, Anne Heurlin.

Behov for et forpligtende samarbejde på tværs

Børne- og Ungdomspsykiatrisk Selskab arbejder for at inddrage både kommunen og familien i behandlingen af et barn eller en ung med psykisk sygdom.

"Vi ønsker et mere forpligtende samarbejde. Der er alt for mange forskellige tilbud alt efter hvilken kommune, familien bor i. Vi vil gerne være med til at ensrette tilbuddet til fx børn med angst eller spiseforstyrrelser," sagde Anne Heurlin, der efterlyste en børne- og ungdomspsykiatrisk pakke fra Folketinget, som vi kender det fra diverse kræftpakker.

Begge formænd var enige i, at den sociale indsats er vigtig i sager med psykisk syge børn og unge. Anne Heurlin fortalte, hvordan samarbejdet med socialrådgiverne er altafgørende for en god sammenhængende behandling.

"Det er velkendt, at regionerne og kommunerne har svært ved at tale sammen. Vi ville ikke kunne leve uden socialrådgiveren på vo-

res afdeling, det burde alle have," sagde Anne Heurlin der til daglig er overlæge på Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center i Glostrup.

Den tanke var der opbakning til fra publikum, der deltog i debatten. Blandt andre en sygeplejeske, og et medlem af OCD-foreningen, der begge pegede på, at de syge bliver kastet mellem systemerne. Løsningen på det kunne ifølge Socialpolitisk Forening være, at der udvælges én fast kontaktperson:

"Vi er omgivet af fagpersoner, fra vi bliver født, til vi dør. Men ingen af dem, har et entydigt ansvar. Hvis der nu var én, der var den, så ville borgeren ikke opleve at blive kastet rundt mellem systemerne," sluttede Knud Aarup.



Anne Heurlin, overlæge, Anne Margrethe Gad Jørgensen, SIND Pårørendeudvalg og Knud Aarup, formand for Socialpolitisk Forening

Læs mere om arrangementerne, som SIND Ungdom, Skizofreniforeningen og Foreningen for børn med angst arrangerede, på side 26-28.

SIND-Huset på Mors satser stort på sport

På Mors er en ny idrætsforening for mennesker med psykisk sygdom blevet populær. Foreningen, der er brugerstyret og oprettet i et samarbejde mellem blandt andre Morsø Kommune og SIND, kombinerer fysisk aktivitet med socialt samvær. Fællesskabet er stærkt og har medført venskaber på tværs af socialpsykiatriske tilbud. Det mærkes også i SINDs hus på øen, hvor antallet af nye besøgende er steget

AF JULIE HORNSTRUP ØSTERGAARD. FOTOS: SIND-HUSET



Også i regnvejr tager idrætsforeningens cykelhold på cykeltur



Idrætskoordinator Mette Boel gør klar til krolf



Leif fra SIND-Huset koncentrerer sig til krolf

I april 2017 afsluttede Morsø Kommune, der ligger midt i Limfjorden imellem Salting og Thy, et toårigt sundhedsprojekt med fokus på at forbedre den mentale og fysiske sundhed for borgere med psykisk sygdom. SIND i Nykøbing Mors har i samarbejde med blandt andre Morsø Kommune, Dansk Arbejder Idrætsforbund (DAI), Dansk Handicap Idrætsforbund (DHI) og Landsforeningen LEV bidraget til projektet, der er mundet ud i en ny idrætsforening på øen. Idrætsforeningen får SIND-medlemmer og andre interesserede til fx at snøre fodboldstøvlerne, trække i cykelshortsene og ryste kroppen til tonerne af latin-amerikansk musik.

“Sundhedsprojektet satte fokus på, hvor vigtigt daglig motion og bevægelse er for mennesker med psykisk sygdom. Det har været en stor succes og har medført, at Morsø Kommune efterfølgende har fastansat projektets idrætskoordinator, der blandt andet har været med til at stifte en idrætsforening for borgere med psykisk sårbarhed,” siger daglig leder af SIND-Huset Nykøbing Mors Betina Pedersen, som har siddet i sundhedsprojektets styregruppe.

Betina Pedersen er meget begejstret for kommunens nye idrætsforening, der i højere grad giver borgere med psykisk sårbarhed mulighed for at dyrke idræt. Foreningen skaber et rum, hvor borgerne kan bevæge sig og dyrke sport med udgangspunkt i det sociale liv og i et trykt fællesskab.

“Limfjordens Idrætsforening tilbyder motion og socialt samvær blandt ligestillede. Her skal man ikke gemme sine psykiske udfordringer væk, men kan komme, som man er. Der er plads til at være psykisk sårbar samtidig med at fokus er på idrætten og på samværet,” siger Betina Pedersen.

Populær forening med brugerindflydelse

Idrætsforeningen er meget populær og har i skrivende stund 60 medlemmer, der to gange årligt betaler et kontingent på 100 kroner. For kontingentet kan medlemmerne deltage i alle de aktiviteter, som foreningen udbyder, fx fodbold, floorball, bordtennis, zumba og badminton. Medlemmerne har også mulighed for at udfordre teknikken til krolf, få sved på panden til pilates og nyde den friske luft på cykelholdet. Flere af aktiviteterne afløser hinanden, hvilket indebærer, at medlemmerne kan være

aktive året rundt i både solskin, regn og slud og frostvejr.

Limfjordens Idrætsforening er brugerstyret. Det betyder, at bestyrelsen består af mennesker med psykisk sårbarhed. Denne fordeling giver medlemmerne en stor medbestemmelse og udvikler deres lyst til at engagere sig og tage et medansvar i foreningen, tilføjer Betina Pedersen.

FAKTA

Om SIND-Huset Nykøbing Mors:

- SIND-Huset er et værested tilknyttet SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed.
- Huset ligger på Skovvej 5 og benyttes dagligt af ca. 20 brugere.
- Du kan se SIND-Husets åbningstider og læse mere på Facebook. Søg på SIND Huset Nykøbing Mors.

Om sundhedsprojektet:

- Sundhedsprojektet blev søsat i Morsø Kommune i januar 2015 og afsluttet i april 2017.
- Projektet har blandt andet modtaget støtte fra Ministeriet for Sundhed og Forebyggelses partnerskabspulje på 1,2 mio. kr.
- Målgruppen for projektet har udover borgere med psykisk sårbarhed også været psykisk udviklingshæmmede borgere.

Om idrætsforeningen:

- Idrætsforeningen er opstået som led i sundhedsprojektet og blev grundlagt i september 2015.
- Limfjordens Idrætsforening bliver finansieret med §18-midler fra Morsø Kommune og brugerkontingentet, som medlemmerne betaler hvert halve år.
- Du kan læse mere om Limfjordens Idrætsforening på Facebook.

Hun er opmærksom på løbende at motivere SIND-Husets besøgende i Nykøbing Mors til at komme i foreningen og oplyser regelmæssigt om, hvor og hvornår de forskellige aktiviteter finder sted. Hun tager også gerne med og støtter SINDs medlemmer den første gang, de deltager i en aktivitet.

“Flere af SIND-Husets besøgende bakker op om Limfjordens Idrætsforening og deltager på de forskellige hold. De finder glæde i at dyrke sport i foreningen og er gode til at motivere og støtte hinanden i at komme afsted til de mange aktiviteter,” siger Betina Pedersen.

Rebecca, der er besøgende i SINDs hus i Nykøbing Mors, har blandt andet afprøvet zumba, floorball samt fodbold og nyder at komme i idrætsforeningen:

“Her kan man mødes på tværs af de forskellige socialpsykiatriske tilbud. Man lærer nye mennesker at kende, udvikler spændende bekendtskaber og bliver en del af et større fællesskab,” siger hun og suppleres af Poul, som dyrker badminton i foreningen:

“Idrætsforeningen er for alle. Man kan være med uanset, om man er god eller dårlig. Det er ikke det, der betyder noget.”

Café sætter fokus på sundhed og samvær

Som et led i den populære idrætsforening er der desuden udsprunget et nyt cafétilbud for mennesker med psykisk sårbarhed i Morsø Kommune. Caféen, der har navnet Café 47, slår dørene op hver onsdag og indbyder til hyggeligt samvær, der ofte bliver kombineret med aktiviteter i form af krolf, gåture eller foredrag om sundhed. Også her er der god tilslutning blandt kommunens borgere, hvor 20-25 møder op hver uge. Den ugentlige caféaften afsluttes altid med et sundt aftensmåltid.

Leif, der holder af at komme i SIND-Huset i Nykøbing Mors, er medlem af idrætsforeningen, hvor han dyrker floorball og er med på cykelholdet. Han besøger også gerne Café 47 og tager et spil krolf med de andre i caféen:

“Ligesom i idrætsforeningen er der gode muligheder for at møde nye folk i caféen. Det

er især hyggeligt, at vi kan dele vores interesse og glæde ved de forskellige aktiviteter i idrætsforeningen,” siger han.

Caféen bidrager i samarbejde med idrætsforeningen til at forebygge ensomhed og sætter fokus på motion, sundhed og fællesskab for borgere med psykiske udfordringer. Det har blandt andet også medført en del nye medlemmer i SIND-Huset, fortæller Betina Pedersen:

“Flere har fået kendskab til SINDs værested på øen gennem idrætsforeningen og Café 47. Det er fantastisk. Vi oplever, hvordan det at have en psykisk sygdom bliver aftabuiseret. Borgerne er ikke betænkelige ved at gå i en idrætsforening for psykisk sårbare. Måske fordi det primære er at dyrke sport og være social, mens det at være psykisk sårbar bliver sekundært,” afslutter Betina Pedersen.

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 2017 kan du højest få fradrag for 15.600 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. B.l.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, regions- 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

Idrætsfestival for Sindet: Fra hjerne til hjerte



For første gang i festivalens 22-årige historie åbnede Danmarks kulturminister i juni Idrætsfestival for Sindet i Vejle. SIND har været med til at støtte festivalen, som er årets store samlende idrætsbegivenhed for psykisk sårbare i Danmark. Men der var også helt nye ansigter på deltagersiden, hvor fx SIND IDRÆT Viborg for første gang stillede med et hold

AF MIKKEL BONNESEN, DANSK ARBEJDER IDRÆTSFORBUND. FOTOS: DAI



Med 234 deltagere til Idrætsfestival for Sindet 2017 var der udsolgt til tre dage med idræt i alle afskygninger på Vejle Idræthøjskole. Kulturminister Mette Bock (LA) åbnede festivalen som den første kulturminister nogensinde og gik med rundt i Nørreskoven til disciplinen mazewalk.

“Mange, som har en psykisk sårbarhed, kan opleve ensomhed og mangel på at indgå i fællesskaber, og der kan idrætten jo virkelig noget,” sagde kulturminister Mette Bock, som allerede har lovet at komme forbi idrætsfestivalen i Vejle igen næste år.

Non-profit-festivalen samler hvert år psykisk sårbare fra hele landet, som i tre dage kører et tætpakket idrætsprogram, hvor der er vide muligheder for at sammensætte sin egen målrettede festival. I år deltog SIND IDRÆT Viborg for første gang med en håndfuld unge mænd.

Frirum

Det er for længst dokumenteret, at psykisk sårbare ofte har en række udfordringer med sundhed og ensomhed, og her kan idrætten og dens fællesskaber spille en rolle.

“Idrætten er for mig et frirum, hvor jeg kun tænker på idræt og lukker alt andet ude. Den flytter fokus væk fra hovedet og ned i kroppen, så jeg kan slå hjernen fra og hjertet til. Specielt når jeg får meget medicin, så er der mange bivirkninger, jeg kan holde nede med idræt. Du lærer at indgå i fællesskaber og bliver accepteret på en anden måde end normalt,” si-



ger Claus, som deltog for første gang for SIND IDRÆT Viborg.

Fællesskaber

“Folk siger, at det er over al forventning her-nede. Fællesskabet for os i SIND IDRÆT Viborg betyder rigtig meget, næsten mere end resultaterne,” siger Ronni, som har organiseret deltagelsen for lokalafdelingen. Det betød dog ikke, at der blev holdt igen i nogle af disciplinerne. Paw fra Viborg vandt både crossløbet, 3-kampen og 100-meterløbet i flot stil. Og han blev selv lidt overrasket, fordi det primært er fodbold, han spiller i hverdagen.

“Det er fodbold, som holder mig i gang. Hvis jeg er skadet i længere tid af gangen, så ligger jeg bare derhjemme og kigger ind i væggen og er ikke til at snakke med. Så fodbold holder mig oppe og får mig til at fungere. Jeg kan slå alle mine problemer fra, når jeg spiller fodbold,” fortæller Paw, som altså var med for første gang og alligevel scorede hat-trick i guldmedaljer.

SIND IDRÆT Viborg var også i fodboldfinalen, men her måtte de dog tage til takke med sølvmedaljer efter en tæt finale.

Festivalen var arrangeret af Dansk Arbejder Idrætsforbund og en masse frivillige kræfter, og SIND indgik for andet år i træk som økonomisk samarbejdspartner.

Næste Idrætsfestival for Sindet afholdes den 26.-28. juni 2018. Pris kr. 1.500. Se mere på www.idraetsfestival.dk



Jubilæum: 25 år med brugerne i centrum

Bedre forhold for børn med psykisk syge forældre. Brugerindflydelse i praksis. Fokus på tværfagligt samarbejde. I 25 år har Socialt Udviklingscenter SUS, som er en af SINDs væsentlige samarbejdspartnere, arbejdet for at skabe bedre forhold for mennesker med psykiske lidelser. Jubilæet markeres den 31. august

AF KAREN THOUGÅRD PEDERSEN, SUS



Modelfoto: www.colourbox.com

“For det meste troede jeg, at det var min skyld, at hun blev ked af det, for jeg vidste ikke meget om hendes sygdom.”

Sådan siger en af de unge i filmserien *Victors bog*. Filmene er produceret af Socialt Udviklingscenter SUS. De er med til at give børn og unge, der vokser op med en psykisk syg mor eller far, en stemme.

At formidle brugernes og pårørende egne stemmer har altid været centralt for SUS, som i år kan fejre 25 års jubilæum. SUS er et socialt projekt- og konsulenthus, der er organiseret som en almennyttig forening. SUS har siden 1992 samarbejdet med og løst opgaver for et stort netværk af organisationer, kommuner, ministerier og fonde. Gennem årene har mange via SUS

delt viden på tværs af Danmark, så nye ideer lettere kunne opstå.

“Vi har helt fra starten og gennem alle årene haft som mål at skabe bedre livsvilkår for mennesker, der har brug for en ekstra håndsrækning. Blandt andre mennesker med psykiske lidelser. Vi er tæt på praksis, tæt på borgere og medarbejdere. Det giver os gode muligheder for at opfange, hvad

der rører sig. Og med det afsæt kan vi presse på for at få ting til ske. Vi har sat mange udviklingsarbejder i gang i tæt samarbejde med brugere, organisationer og kommuner,” fortæller SUS’ direktør Per Holm.

Børn som pårørende

Noget af det første, der presede på, var at arbejde for flere og

Foto: SUS
Bjarne Møller, chefkonsulentFoto: SUS
Per Holm, direktør

bedre indsatser for børn med forældre, der har en psykisk lidelse. Det handlede om at skabe opmærksomhed og nedbryde tabuer samt om at understøtte samarbejdet mellem fagpersoner på feltet.

Chefkonsulent Bjarne Møller har arbejdet med børn som pårørende fra starten i SUS. Han fortæller:

“For 25 år siden var der kun ganske få tilbud til børn med psykisk syge forældre, bl.a. børnegrupper i SIND Pårørenderådgivning i Aarhus. Vi afdækkede den viden, der var, i en bog – det blev en meget tynd bog. Siden blev det til mange flere publikationer og film, både til fagpersoner, forældre og børn (se boks – red.). Det rykkede for alvor, da vi fik midler til at lave filmen *Små skuldre – store byrder*.”

Men der skulle mere end viden til. De fagpersoner, der møder børnene i hverdagen, skulle klædes bedre på. Derfor inviterede SUS de, dengang få, medarbejdere på feltet med i et netværk, som mødtes to gange om året og udvekslede erfaringer. Netværket er stadig aktivt her 20 år efter. Det tæller i dag omkring 110 fagpersoner fra psykiatrien, socialpsykiatrien, kommunale socialforvaltninger og frivillige organisationer.

“Vi har gennem årene haft stort fokus på at udvikle samarbejdet mellem fagpersonerne i fx børnehaver, i socialforvaltninger og psykiatriske hospitaler. Og har i flere omgange inviteret kommuner med i projekter, som skulle udvide kendskabet til børn med psykisk syge forældre og være med til at udvikle metoder, der kan støtte børnene,” siger Bjarne Møller. Og der er fortsat brug for opmærksomhed, mener han:

“I 1990'erne var vi i Danmark langt fremme med fokus på børn som pårørende, men siden er

blandt andre de nordiske lande løbet fra os. De har fået lovgivning, der forpligter til samarbejde om børnene, når en forælder er i kontakt med psykiatrien. Det burde vi også have i Danmark.”

SUS har fortsat fokus på børn som pårørende.

“Sidste år producerede vi hjemmesiden www.somandre.dk med viden og oversigt over tilbud til børn og unge. Lige nu arbejder vi – sammen med SIND Pårørenderådgivning – på at udvikle en digital platform, hvor unge fx kan udveksle erfaringer og få støtte og rådgivning. Den skal udvikles i tæt samarbejde med børn og unge, der har en psykisk syg forælder.”

Brugerindflydelse

‘I tæt samarbejde med dem, det handler om’ er en grundlæggende værdi i SUS.

“Ved at sætte brugerindflydelse på dagsordenen er vi med til at understøtte, at socialt udsatte og sårbare mennesker får mulighed for at udfolde deres ressourcer og virkeliggøre deres egne drømme og visioner. Gennem årene har vi især haft fokus på at understøtte og udvikle metoder til brugerindflydelse i den sociale praksis,” siger direktør Per Holm.

Senest har SUS gennemført projekt *Platform for Brugerindflydelse*, der var ‘paraply’ for en lang række aktiviteter. I forbindelse med projektet uddannede SUS bl.a. en gruppe medarbejdere og brugere som brugerindflydelsesguider. Guiderne tog ud på botilbud, i kommuner og andre steder og holdt oplæg og workshops om brugerindflydelse.

En af guiderne var Steen Moestrup fra LAP, Landsforeningen af Psykiatribrugere. Han har i mange år været optaget af at sætte brugerindflydelse højere på dagsordenen.

Udvalgte materialer

- Børn med psykisk syge forældre
- www.somandre.dk – hjemmeside til børn og unge. Viden om psykisk sygdom, oversigt over materiale og støttetilbud til børn og unge. På siden findes også filmene Victors Bog.

Brugerindflydelse

- brugerindflydelse.dk
- bindeks.dk – elektronisk brugerindflydelsesindeks

- Resonans – når relationer får liv. Erfaringer med at opnå bedre psykisk arbejdsmiljø ved at sætte resonans på dagsordenen i socialpsykiatrien. (Samt inspirationskatalog) Find materialerne på sus.dk



“Hvis du har indflydelse på dit liv og de beslutninger, der bliver taget, og de tilbud, du får, så er du meget mere motiveret til at ‘bøje tingene’ og få det til at fungere. Det gav god mening at komme ud til bosteder og andre og være med til at sætte gang i en dialog. Og det gav et ekstra ‘stempel’, at jeg var uddannet brugerindflydelsesguide,” siger Steen Moestrup.

Han sad også med i det videnspanel, der var tilknyttet SUS’ projekt *Resonans – når relationer får*

liv. Projektet havde fokus på at udvikle det psykiske arbejdsmiljø og skabe bedre trivsel for ansatte og borgere i socialpsykiatrien i tre kommuner. Steen Moestrup har siden været meget optaget af begrebet resonans.

“Jeg taler om det alle de steder, jeg kommer. Det er så vigtigt, at der er resonans mellem borgeren og den, der skal hjælpe. Det kender jeg fra mig selv.”

SUS 25 år – reception den 31. august

I anledning af SUS’ 25 års fødselsdag inviteres venner og samarbejdspartnere til reception på Arbejdermuseet i København den 31. august kl. 14.30-17.30.

Tilmelding på sus@sus.dk.



Det mener SIND om SUS

SIND er repræsenteret i SUS’ bestyrelse og har gennem 25 år deltaget i en lang række arbejdsgrupper og projekter. SINDs næstformand Inge Svendsen er glad for samarbejdet.

“SUS har siden 1992 været med til at påvirke den måde, man i psykiatrien, kommunerne og foreningerne møder psykisk syge og deres pårørende. Fx var SUS i sin tid nogle af de første, der havde øje for børn som pårørende. I dag har SUS skabt en særlig en kultur og tradition, hvor man i høj grad inddrager andres erfaringer og især er op-

mærksom på brugerne af psykiatrien. Desuden formidler SUS viden på en meget konkret og anvendelig måde. Jeg føler mig altid inspireret og i godt humør efter dialog med SUS,” siger hun.



Foto: SIND



Folkemødet: Behov for hurtigere hjælp

Foreningen for børn med angst indbød flere politikere til debat i SIND-teltet på Folkemødet

AF REGITZE BRYLD

“Kommunen sagde, jeg skulle henvende mig hos skolen. Skolen sagde, jeg skulle henvende mig til lægen, og lægen sagde, jeg skulle henvende mig hos kommunen.” Sådan lagde Mia Kristina Hansen ud med at fortælle ved foreningens debat på Folkemødet. Formanden fortalte, hvordan hun som forælder blev mødt af systemet, da hun i 2008 søgte hjælp til sin angstramte søn, Jonas. Roskilde kommune udsatte hende for en forældreevneundersøgelse, inden de ville hjælpe.

“Man bliver mistænkt for at være en dårlig forælder, der ikke kan opdrage sit eget barn,” sagde hun til panelet.

I panelet var der enighed om, at det ikke er sådan, man som forældre eller ung skal mødes, når man beder om hjælp. Københavns Kommunes socialborgmester Jes-

per Christensen (S) fortalte, at man i hovedstadskommunen i dag har ansat socialrådgivere på skolerne, som hjælper i den slags sager:

“Vil det sige, at der ikke er plads til forbedringer? Nej, for det er der bestemt,” medgav socialborgmesteren.

En hjælp der virker

Psykolog Søren Benedikt Pedersen deltog også i panelet. Han arbejder til dagligt med de angste børn gennem COOL KIDS-programmet fra hans klinik i Roskilde. Han afviste, at der er tale om pylrede forældre og børn:

“De her børn har reelle problemer. Det kan været dybt invaliderende for hele familien, når barnet fx ikke tør være uden sin mor eller far, men den gode nyhed er, at angst er relativt nemt at behandle,



Foto: SIND

I panelet fra venstre: Trine Torp, psykiatriordfører (SF), Jette Tjørnelund, byrådsmedlem i Roskilde Kommune (V), Søren Benedikt Pedersen, psykolog, Jesper Christensen, socialborgmester i København (A), Mia Kristina Hansen, Foreningen for børn med angst, og Regitze Bryld, ordstyrer

og at metoder som fx COOL KIDS hjælper,” sagde han.

På trods af ros af COOL KIDS fra psykiatriordfører for SF, Trine Torp, mente hun ikke, at programmet skal udbydes hos samtlige kommuner:

“Jeg tror ikke, at ensretning på området er nødvendigt. Der er ikke kun én måde at behandle angst på,” sagde hun.

Pilotkommuner arbejder med angst

Roskilde Kommune har som pilotkommune fået en ekstra bevilling til indsatsen for angstramte børn. Medlem af Børne- og Skoleudvalget i Roskilde Kommune, Jette Tjørnelund (V), fortalte, at kommunen derfor nu tilbyder skoler at få besøg af unge, der fortæller, hvordan de selv har haft angst eller depression.

Tanker fra formanden:

Da jeg en aften i december 2013 besluttede mig for at oprette en Facebook-side, havde jeg aldrig forstillet mig, at det ville ende med at blive til en forening for børn med angst, eller at Facebook-siden ville få over 4.000 følgere og en gruppe med over 1.000 forældre, der hjælper hinanden med gode råd og vejledning. Jeg ville gerne, igennem min egen historie, hjælpe andre forældre, der havde et barn med angst. For jeg oplever, at det hjælper at blive ved med at fortælle historierne fra virkeligheden. Alle, der hører historierne, bliver forundrede over, hvor svært det kan være at få hjælp til sit barn med angst. Min seneste oplevelse med Folkemødet på Bornholm var super

positiv, fordi jeg fik politikere i tale og mærkede, at der er fokus på, at der skal gøres noget for psykisk sårbare børn og unge. Så tusinde tak til alle der er med til at fortælle om virkeligheden og til alle, som støtter op om det arbejde, foreningen laver.

Den 18. november 2017 deltager Foreningen for børn med angst i en festival på Frederiksberg i deres nye kulturhus KU.BE. Selve programmet for dagen er stadig ved at blive planlagt, men vi vil lave en dag med musik, madlavning, kreativitet, oplæsholdere, politisk debat og meget mere. Så sæt kryds i kalenderen allerede nu.

Mia Kristina Hansen

Skizofreni: Ingen er født farlige

Konflikter kan forebygges, viste Skizofreniforeningens debatarrangement i SIND-teltet på Folkemødet

Mange skizofreniramte lever et helt almindeligt liv. Men nogle kan være så hårdt ramt af sygdommen eller manglende behandling, at der opstår konflikter. Fx i forbindelse med tvangsindlæggelser.

Gennem 20 år har Region Hovedstaden haft et særligt akutberedskab, der forebygger konflikter. Psykiater Lars Martin Nielsen gav flere eksempler på, at problemer er undgået. Han understregede, at møder man disse mennesker i øjenhøjde, kan man nå langt. Men der er også regioner, hvor man ikke har et tilsvarende beredskab. Desværre. For – som SIND-landsformand Knud Kristensen påpegede – er Danmark kommet i en situation, hvor mange ikke får den rette hjælp.

“Ingen er født farlige,” sagde han og nævnte, at antallet af patienter i psykiatrien er steget med 43 pct. fra 2007-2014, mens bevillingerne blot er steget med 17 pct.

“Farlig er noget, man kan blive grundet uheldige omstændigheder,” sagde Knud Kristensen og pegede bl.a. på utilstrækkelige behandlingstilbud til mennesker, der er ramt af skizofreni.



Foto: SIND

Fra venstre: Knud Kristensen, SIND, vicepolitinspektør Henrik M. Jensen, Københavns Politi, Carsten Wilkens, bestyrelsesmedlem, SIND – Skizofreniforeningen samt Lars Martin Nielsen, Psykiatrisk Akut Beredskab i Region Hovedstaden

Skizofreniforeningens høringsrapport er nu klar

Tilbage i april var Landstingssalen på Christiansborg fyldt til bristepunktet med folk, der interesserer sig for skizofreniramte og deres pårørende. Høringen var arrangeret i samarbejde med SIND og Bedre Psykiatri og havde deltagelse af 11 talere.

En 79 sider lang høringsrapport fra dagen ligger nu klar. Her kan interesserede fx læse talerne fra blandt andre tidligere statsminister Poul Nyrup Rasmussen om, hvordan det især er unge, der

rammes af skizofreni. Rapporten indeholder også et resume af den efterfølgende debat og slides fra blandt andre SINDs næstformand Kristian Bennedsen.

Det hele kan nu læses på Skizofreniforeningens hjemmeside: www.skizofreniforeningen.dk/nyheder

Skizofreniforeningens formand Holger Steinrud og Poul Nyrup Rasmussen ved høringen i april



Foto: SIND

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 ind- eller tilmelde dig på et øjeblik: www.sind.dk/skizofreniforeningen.



Vellykket samtalesalon om unges psykiske sårbarhed

Midt imellem Folkemødets mange debatter inviterede SIND Ungdom til samtalesalon om unges psykiske sårbarhed. Spørgsmål som "er psykisk sårbarhed et livsvilkår?" og "hvordan kan vi blive klogere på unges psykiske sårbarhed?" var omdrejningspunkt for en åben og ærlig samtale

AF METTE VESTERGAARD, DAGLIG LEDER, SIND UNGDOM. FOTO: GALINA NORDBY, SIND UNGDOM



Alle i teltet deltog aktivt og med stor personlig indlevelen i samtalsalonen

På trods af psykiske sygdommes enorme udbredelse oplever vi i SIND Ungdom, at psykisk sårbarhed fortsat er tabubelagt rigtig mange steder i samfundet. Fx i skolen, på uddannelsesinstitutioner, på arbejdsmarkedet og i privatlivet. Ligeledes flourerer der fortsat mange forestillinger om psykiske diagnoser og psykisk sårbarhed, der kun har lidt eller slet ingen relation til virkeligheden. Derfor er det simpelthen så afgørende, at vi bliver bedre til at sætte ord på psykisk sårbarhed – og til at tale sammen.

Derfor valgte SIND Ungdom på Folkemødet at samle vidt forskellige interessenter fra både den politiske, den faglige og den frivillige verden – og det var der stor interesse for: Alle ungdomspartierne samt mange samarbejdspartnere, fagprofessionelle og andre interesserede mødte talstærkt op til en samtalesalon, hvor der modsat de fleste arrangementer på Folkemødet ikke blev lagt op til debat. Derimod handlede arrangementet om samtale i mindre grupper. Salonen åbnede op for bredere og helt nye perspektiver på det at



Førstepladsen ved danmarksmesterskaberne i interessevaretagelse for ungdomsorganisationer gik til SIND Ungdom på Folkemødet. Konkurrencen var arrangeret af Policy Group. Budskabet fra SIND Ungdom-formand Helge Toksvig Bjerre (til højre i foto) var, at psykisk sårbarhed blandt unge er vor tids største samfundsudfordring, hvilket vandt gehør blandt tilhørerne og hos dommerne, der kom fra de store politiske ungdomsorganisationer. Til venstre Peter Hansen fra Policy Group

være ung og i kontakt med psykisk sårbarhed.

Samtalsalonens form bygger på en gammel græsk tradition, som byder på både nye og gamle måder at reflektere, lytte og tale sammen på. Modsat fx et foredrag kom alle deltagere – både ungdomspolitikere, SIND Ung-

doms frivillige, fagprofessionelle og andre interesserede – til orde. Der blev skabt et rum, hvor det var helt naturligt at sætte mange ord på forskellige aspekter af emnet, som i manges hverdag ofte er forbundet med fordomme eller tavshed.

Vi tror sørme, vi gør det igen til næste år!



I mindre samtalegrupper blev unges psykiske sårbarhed diskuteret

SIND Ungdom Vestegnen

På den københavnske vestegn mangler der tilbud og fællesskaber for unge psykisk sårbare. Mange unge, som oplever psykisk sårbarhed, føler sig ofte alene. Det vil SIND Ungdom gøre op med og derfor etablerer vi os snart på Vestegnen. Har du lyst til at være med, så skriv til galina@sindungdom.dk

Nyt samarbejde med Roskilde Universitet

Vi læser det næsten hver uge i medieerne: De unge studerende er for stressede. Derfor er SIND Ungdom i samarbejde med Roskilde Universitet i gang med at afsøge muligheder for en indsats rettet mod studerende. Hvad de unge har brug for og hvordan vi i SIND Ungdom kan hjælpe dem, er endnu uklart – men hold øje med vores side på Facebook.

Både ro og rock på Roskilde festival

Igen i år bidrog mange frivillige på Roskilde Festival til at styrke SIND Ungdom. Både når det gælder kendskabet til SIND Ungdom og økonomien. De indsamlede pant og fik samtidig fortalt mange deltagere om SIND Ungdoms aktiviteter. Se mere på SIND Ungdoms side på Facebook.

www.sind.dk/webshop



PJECER

- Skizofreni*
- Samvær med mennesker med psykoseproblemer*
- Værd at vide om depression*
- Medicinafhængighed – information og rådgivning om sove- og nervemedicin
- Borderline*
- Portræt af en pårørende*

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
- Arvefolder
- Valgfolder (kun download)

ANDET

- Logoclips, pose med 20 stk. 25,-
- Regnponcho til engangsbrug, SIND-logo på for- og bagside 10,-
- Lykønskningskort og specialkuvert, A7-format 10,-
- Lykønskningskort, 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. møntholder 10,-
- Hvid kuglepen 7,50
- 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



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.

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

SIND Nordjylland

SIND Frederikshavn

www.sind.dk/frederikshavn

SINDs sommerudflugt til Ebeltoft og Randers

15. august kl. 9.00-21.00

SIND Frederikshavn holder sommerudflugt til Ebeltoft og Randers.

Du kan læse mere her: www.sind.dk/frederikshavn-sommerudflugt-2017

Vi har 48 pladser, som sælges efter først til mølle-princip. Pris: 195,- for SIND-medlemmer.

Tilmelding senest den 7. august til Ellen Kaae: ellen.kaae@live.dk eller tlf. 2367 5730.

Foredrag med SIND-ambassadør Diana Benneweis: "Når tale er GULD"

6. september 19.30 til ca. 21.00

Frederikshavn Bibliotek

Kom og hør Diana Benneweis fortælle om sit liv som cirkusdrønning, direktør, forfatter og psykisk sårbar. Diana Benneweis er ambassadør for SIND. Hun har gjort det til en livsopgave at være med til – som kendt person – at nedbryde tabu i forbindelse med psykiske sygdomme. Diana ledsages af cand.mag. og pædagog Anne Margrethe Gad Jørgensen fra SINDs pårørendeudvalg, og hun vil fortælle og sætte fokus på rollen som pårørende.

Dianas Benneweis' seneste bog – *Livet bliver ikke genudsendt* – udleveres GRATIS til alle under foredraget, og man kan få den signeret. Bogen kan også fås som lydbook på CD – og begge dele – bliver efter eget ønske udlevet på foredragsaftenen. Bog/CD har en værdi på 249 kr.

Pris: 150 kr. Køb billetter her: www.billetten.dk/event/64893.

SIND Midtjylland

SIND Nord- og Syddjurs

www.sind.dk/djurs

Hygge-/vandretur til Mols

2. september 9.00-16.00

SIND Nord- og Syddjurs arrangerer sammen med Café Grenaa en hyggelig tur til Mols med vandring og hyggeligt samvær. Udover private biler lejer vi en bus og kører i samlet flok.

Afgang fra Café Grenaa, Markedsgade 2, 8500 Grenaa. Hør mere ved tilmelding.

Programmet på Mols omfatter bl.a. kaffe, guidet tur, medbragt frokost og bålhygge med kaffe og kage.

Husk regntøj og godt fodtøj i tilfælde af dårligt vejr.

Der er mulighed for opsamling fra Grenaa mod Mols Bjerge. For yderligere information kontakt:

SIND: Lene Erck på lenerck@outlook.dk.

Café Grenaa: Kenneth på tlf. 2462 8528 eller Sabrina på sabrina_hvid@hotmail.com.

Tilmelding: Senest 26. august og indbetaling senest 1. september. Pris: 50 kr., som indbetales via MobilePay på 2144 1376 med teksten "Mols, navn."

SIND Syddanmark

SIND Vejle

www.sindvejle.dk

12. august kl. 9.30-18.00

Udflugt til Givskud Zoo

Har du lyst til at tage med i Givskud Zoo? Vi tager afsted fra Vejle, så vi er i Givskud Zoo lige ved åbningstiden. Der vil være mulighed for at grille. Vi glæder os til at se jer.

Pris: Du skal selv betale entré. Se priser her: www.givskudzoo.dk. SIND Vejle yder tilskud med halvdelen af billetprisen til kontant-hjælpsmodtagere og andre ramt af kontant-hjælpsloftet. Det gælder for en voksen og to børn under 18 år. Medlemmer af SIND Vejle må tage en ven med. Der gives kun tilskud til medlemmer af SIND Vejle.

Tilmelding er nødvendig, da vi kører sammen i minibus og personbiler. Kontakt SIND Vejles formand Flemming Jakobsen, hvis du har plads i din bil: 2018 8264 eller flemming.leer@sindvejle.dk.

SIND klub Vejle

26. august og 30. september kl. 10-15.

Kom forbi til hyggeligt samvær i Værestedet Husets lokaler på Vesterbrogade 13. Alle er velkomne.

SIND Sønderborg

www.sind.dk/soenderborg

Cafémøder

2. august kl. 15.00 og onsdage hele året ud.

Cafémøderne starter igen i august. Onsdage i lige uger kl. 15.00: Blæksprutterne, Skovvej 4, Sønderborg. Onsdage i ulige uger kl. 15.00: Nordborghus, Nordborg.

Sommerfest

25. august kl. 17.00

Vi inviterer medlemmer med pårørende til fest på Skovvej 4 (Blæksprutterne). Der vil være mad og hygge. Detlefs grillstegning kommer med vildsvin, blandet salat, sovs og kartofler. Underholdningen er en overraskelse.

Tilmelding: Nødvendig og bindende af hensyn til bestilling af mad. Tilmelding til frededefup@frededefup.dk eller til margit_lang@mail.dk.

SIND Fyn

www.sind.dk/fyn

Psykotridag i Middelfart

27. august

SIND Fyn deltager i temadagen "Sindssyg god søndag" bl.a. på det tidligere sindssygehospital i Middelfart. Se mere på hjemmesiden.

Brugernes Bazar

30. august fra kl. 9.00
Kongens Have i Odense

SIND Fyn deltager i Brugernes Bazar i Kongens Have sammen med en række andre organisationer. Temaet er: "Når socialt udsatte bliver gamle." Se mere på hjemmesiden.

SIND Haderslev

www.sind.dk/haderslev

Udflugt til Vadehavscenteret

14. september kl. 9.00-16.00

På Vadehavscenteret er der arrangeret en guidet tur. Hør mere om fællestransport med

Annonce

Foreningen Drivhusfonden af 22/8 2012 uddeler legater og donationer for 2018

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. Mindste beløb til udlodning er 5.000 kr. Der udloddes pr. 1. januar 2018, og ansøgningsfristen er 1. oktober 2017.

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 ferieophold, udvikling, kurser og lignende.

Ansøgningskema kan rekvireres hos formand for fonden, Helle Akselbo, Krengerupvænget 33 5230 Odense M. 3028 7673 eller Helle.akselbo@outlook.dk.

Ansøgning sendes til fondens formand på ovenstående postadresse eller mail.

Der kan forventes svar på ansøgningen i løbet af januar 2018.

bus, når du tilmelder dig. Vi er hjemme igen ca. kl. 16.00.

Tilmelding: Via www.sind.dk/aktivitetskalender eller til Per på tlf. 3134 5749. Pris: 100 kr.

SIND Hovedstaden

SIND Hovedstadens Regionskreds

Konference om "Psykisk Lidelse og Psykofarmaka"

30. september kl. 10.00-16.00

Handicaporganisationernes Hus, Blekinge Boulevard 2, Høje Tåstrup

Medlemmer af SIND i Hovedstadsområdet er velkomne til konferencen i Handicaporganisationernes Hus. Tilmeldingsfristen er den 25. september.

Se hele programmet på www.sind.dk/aktivitetskalender. På konferencen kan du bl.a. møde:

- Farmaceut Bertel Rüdinger: Evidensen for langtidsbehandling med psykofarmaka. Hjælper medicinen eller hjælper den ikke? Han er selv trappet ud og vil fortælle om egne erfaringer samt erfaringer med at hjælpe andre med at nedtrappe.
- Professor Merete Nordentoft: Vi trapper ned. Er der flere, der kan klare sig uden anti-psykotisk medicin på lang sigt? Langtidsundersøgelse af brugen af antipsykotisk medicin.

- Plenumdebat mellem de fremmødte: Blev du hørt af din psykiater vedrørende psykofarmaka? Hvad er den mindste virksomme dosis? Er det tilrådeligt for den psykisk syge at trappe ud af psykofarmaka?

Tilmelding sendes den 25. september til Jesper Steen Andersen, SIND Frederiksberg: 2515 8862 eller sindfrederiksberg@frbsind.dk.

SIND København

www.sind.dk/koebenhavn

Mød SIND på Kulturnatten

13. oktober fra kl. 20

Slotsgade 2, 2. sal, 2200 København N

Kom og mød SIND på Kulturnatten. Psykologisk rådgivning, SIND København, holder åbent for alle interesserede, der vil vide mere om det at være psykisk sårbar og pårørende til en psykisk sårbar.

Der vil aftenen igennem være foredrag. Derudover vil det være muligt at komme forbi og få en kop kaffe og tale med repræsentanter fra SIND, der vil fortælle om SIND og SINDs forskellige tilbud og aktiviteter.

Der er kun plads til 20 personer til hvert foredrag, så tilmelding er efter først til mølle-princippet.

Læs mere om det endelige program for Kulturnatten i næste SINDBlad og på SIND Københavns hjemmeside senere på året.

SIND Gladsaxe Gentofte Lyngby og

Frivillige for Psykisk sårbare i Gladsaxe

www.sind.dk/gladsaxe-gentofte-lyngby

Det er blot nogle af afdelingens kommende aktiviteter. Du kan tilmelde dig nyheds-mailen om kommende aktiviteter via Svend Balle: svendbax@hotmail.com.

Livshistoriefortællinger

Om at bryde med sin sygdomsfortælling som den primære fortælling i sit liv. Her arbejder man bl.a. med at få flere facetter og nuancer på den fortælling, man fortæller sig selv og andre, om hvem man er, og om det liv man har levet. Tilmelding: Ragna Heide, ragnaheide@youmail.dk, tlf. 5092 2949. Tid: Tirsdage fra 10. oktober til 5. december. kl. 13-15.

Skriveværksted

At skrive om dit liv og dine erindringer kan være et godt værktøj til at komme videre i livet. Kurset består bl.a. af en række små skrivelser sammen med ti andre deltagere. Onsdage 13-15 fra 16. august til 20. september. Tilmelding hurtigst muligt inden opstart til Eva Zeuthen Andersen: evzean@gladsaxe.dk eller tlf. 4012 9959.

Recovery-kursus og mentor-kursus for psykisk sårbare

Har du lyst til at blive klogere på, hvordan man arbejder med recovery? Har du lyst til evt. at

Bor du i Region Hovedstaden kan du deltage – og det er gratis

Vi arbejder med peer-to-peer, som handler om, at ligemand støtter ligemand.

"Guide til et godt Hverdagsliv" og "Guide til et godt hverdagsliv for dig, der er pårørende"

Tilmelding senest 10. august.

Kontakt: sindhovedstaden@gmail.com eller mobil 2326 0310.

Recovery caféerne er for dig, som gerne vil:

- Blive bevidst om dine ressourcer, din selvbestemmelse, få fornyet håb og se nye muligheder.
 - Dele erfaringer med andre som oplever psykiske udfordringer.
 - Opbygge netværk og relationer og få indhold i hverdagen.
- Tovholderen er din ligemand, som selv har oplevet psykiske og sociale udfordringer. Caféen foregår i afslappede rammer med lidt mad og en afsluttende social aktivitet.

Rudersdal

Sted: Cafe Birken, Hovedgaden 47, 3460 Birkerød

Hvornår: Hver 14. dag – 8 gange fra tirsdag 15. august, kl. 14-17.

Kontakt: Rikke Thomsen, rt@detsocialenetvaerk.dk, 2597 0849.

Arr.: Bro til hverdagslivet, Rudersdal Kommune og Frivilligcentret, SIND og LAP.

København, Frederiksberg – og hele Region Hovedstaden

Sted: L.J Brandes Alle 1, 1956 Frederiksberg C

Hvornår: Hver 14. dag – 8 gange fra torsdag 31. august, kl. 15.00-17.30.

Kontakt: Anja Holm, klub35plus@gmail.com, tlf.: 6058 5818.

Arr.: SIND-Frederiksberg og SIND-Hovedstadens Regionskreds.

Bliv frivillig som underviser til Recovery Caféer

Du har oplevet psykiske udfordringer og har en værdifuld erfaring, som kan gøre en forskel for andre og kan inspirere og nedbryde tabuer.

Vi søger frivillige som undervisere til Recovery-Caféer for psykisk sårbare.

- Du får mulighed for at prøve dig selv af i trygge rammer.
- Du bidrager i den grad, der føles bedst for dig.
- Vi tilbyder dig som frivillig introduktion, vejledning, kurser og supervision.

Kontakt: Rikke Thomsen, rt@detsocialenetvaerk.dk, 2597 0849 eller Anja Holm, klub35plus@gmail.com, 6058 5818.

Dit liv som pårørende

Har din nærmeste en psykisk sårbarhed eller en psykisk lidelse?

Deltag i pårørendegruppen: Recovery-caféer for pårørende – få et godt hverdagsliv for dig og din nærmeste.

Deltagerne fortæller: "Det gav mig håb om et tilfredsstillende og meningsfuldt liv at møde andre pårørende, være åben og få ny viden", "At få en vifte af konkrete værktøjer til at blive en bedre pårørende til glæde for vores kære."

Tovholderen er din ligemand som pårørende.

København:

Hold 4 – Hvornår: 8 onsdage fra 27. september kl. 16.30-19.00.

Sted: PsykInfo, Rosengården 14, 1174 København K.



Foto: SIND

bruge dine erfaringer til at hjælpe andre? Har du lyst til at arbejde videre med din egen recoveryproces? Overvej du om frivilligt arbejde kunne være noget for dig? Så er vores recoverykursus og mentorkursus måske noget for dig. Fredag den 1. september til 10-11, kl. 13-16. Det er gratis at deltage. Tilmelding Eva Zeuthen Andersen, Carlshuse, på tlf. 4012 9959, eller mail evzean@gladsaxe.dk.

Læs mere www.gladsaxe.dk/carlshuse.

Recovery-Café-Kursus

Har du lyst til at deltage i et Recovery-Café-kursus for psykisk sårbare? Mød ligestillede og modtag undervisning af Peer-støtter, der selv har arbejdet med at komme sig. Tøv ikke, men tilmeld dig nu til 8 x 2 timers undervisning i "Guide til et godt hverdagsliv." Torsdage 13-15 fra 31. august til 26. oktober. Tilmelding nu og inden den 3. august til: ragnaheide@youmail.dk, tlf. 5092 2949.

Kursus i studie-mestring

Det kan være svært at få sin hverdag til at hænge sammen som studerende – især hvis man også lever med psykisk sårbarhed. Kontakt evt. underviser Eva Zeuthen Andersen, evzean@gladsaxe.dk eller 4012 9959. Ungehuset på Valdemars Allé 81 B-C. Start torsdag den 14. september og de følgende fem torsdage, fra kl. 15.30-17.30.

Læs med i læseklubben Rødderne

Deltag i Gladsaxe Bibliotekernes og Frivillige for psykisk sårbare nye læseklub Rødderne og mød ligestillede læseheste over en hyggelig skøn- og faglitterær debat. Første onsdag i hver måned 17-18.30. Gladsaxe Hovedbibliotek, 2.sal. Kontakt venligst Eva Zeuthen Andersen, evzean@gladsaxe.dk, tlf. 4012 9959.

CHAIR gruppen – Netværksgruppe for psykisk sårbare

CHAIR gruppen er en selvhjælpsgruppe for personer med sårbart sind. Vil du være med, så kontakt Frivilligcenter Lyngby-Taarbæk, tlf. 2070 8033. Hver 14. dag, mandage i lige uger (start 7. august). Kl. 16.30-19.00. Frivilligcenter Lyngby-Taarbæk, Rustenborgvej 2A, 2800 Kgs. Lyngby.

SINDbladets annoncepolitik

Annoncer i bladet afspejler ikke nødvendigvis SINDs politik eller prioriteter. Bladet er principielt åbent for alle annoncører. Dog forbeholder redaktionen sig ret til at afvise annoncer, der kan virke fx provokerende, misvisende eller stødende i forhold til dele af læserkredsen. Læs mere om SINDs annoncepolicy på www.sind.dk/bladet

Mindfulness – selvhjælpsgruppe

I selvhjælpsgruppen praktiseres mindfulness via bl.a. meditative øvelser, træning og yoga. Vi mødes hver onsdag i lige uger kl. 18-20. Før du møder op, kontakt tovholder: Ragna Heide, ragnaheide@youmail.dk, 5092 2949.

SIND Frederikssund-Egedal

www.sind.dk/frederikssund-egedal

Tur til Hedeland ved Roskilde

27. august 10.20-17.00

Turen går til et stort, rekreativt område med mange forskellige aktiviteter. Vi skal se området fra et veterantog. Vi slutter af med en middag i Hedehusene. Hør mere om turen ved tilmelding hos Else Marie på tlf. 4717 5569 eller 4197 5569 senest den 19. august 2017. Plads til 19 deltagere. Pris: 200 kr. udover drikkevarer. Hør mere om transport ved tilmelding. Mulighed for at mødes i Frederikssund, Ølstykke og Stenløse.

SIND Helsingør

www.sind.dk/helsingoer

Cafémøder

Svingelport 8 A, 3000 Helsingør
Mødedatoerne for efteråret er 17. august, 21. september, 19. oktober og 16. november. Den 17. august skal vi bl.a. planlægge arrangementer for resten af året. Blandt ideerne er at se sandskulpturerne i Hundested og Esrum Kloster.

For yderligere information kontakt Doris Dahl Hansen: dorisdh@stofanet.dk.

SIND Rødovre

www.sind.dk/roedovre

Sommerforedrag

Alle arrangementer er kl. 19.00 på Rødovregård, Kirkesvinget 1, Rødovre. Se mere om arrangementerne på www.sind.dk/aktivitetskalender. Tilmelding hos Kirsten Falster, 3641 4904 eller kirsten.falster@mail.dk.

- 21. august om forfatteren Virginia Woolf, ved mag.art. Frantz Leander Hansen.
- 28. august: Servicetjek på tilværelsen inden den tredje alder, ved Michael W. Brautch.
- 4. september: Mongoliet – i Djengis Khans fodspor ved Ruth Christoffersen.
- 11. september: Viser og sange ved Lilian Irlind og Leif Larsen.
- 18. september: Fra Flygtning til Dansker ved Taregh Jasmian.
- 25. september: Herlev Spillefolk.

SIND Ballerup-Furesø-Herlev

www.sind.dk/ballerup-furesoe-herlev

Se mere på hjemmesiden om tilmelding.

Gåtur i Ishøj Strandpark

27. august kl. 13.00-15.00

Tag med ud og find trolden i Ishøj Strandpark.

Netværksgruppe i Værløse

Den 5., 12., 19., og 26. september. Derudover den 3., 10., 17., 24., og 31. oktober. Vores netværksgruppe har åbent fast hver tirsdag fra kl. 15-18, hvor man bare kan dukke op. Lille Værløsevej 36a, Værløse.

Announce

Retssager om tvangsmedicinering i psykiatrien

Det Nordiske Cochrane Center søger kontakt til patienter, der har klaget til byretten eller andre retslige instanser over tvangsmedicinering med psykofarmaka og har fået deres sag afgjort der. Vi arbejder på et forskningsprojekt i samarbejde med en advokat i Alaska, som har vundet en højesteretssag om tvangsmedicinering til patientens fordel.

Vort projekt går ud på at undersøge, om den fornødne retssikkerhed for patienterne er til stede i sådanne sager, og om de argumenter, der fremføres i retssagerne, er holdbare, både i videnskabelig og etisk forstand.

Du vil naturligvis blive garanteret fuld anonymitet.

Henvendelse til general@cochrane.dk eller til 3545 7112.

Bowling med SIND

6. september kl. 15.00-17.00

FUN City, Hørkær 1. Pris: 50 kr. pr. person.

Olsen Banden vender hjem – Tur til Nordisk Film i Valby

10. september kl. 13.30-16

Vi mødes på Valby station. Hør mere ved tilmelding.

Tur til Eksperimentariet

29. oktober kl. 11.00-14.00

Kom med SIND på Eksperimentariet, Havnevej 7, Hellerup. Pris: 185 kr. Hør mere ved tilmelding.

Ses vi på Sindets Dag?

10. oktober eller andre dage i begyndelsen af oktober afholder SINDs lokalafdelinger i hele landet traditionen tro en lang række forskellige arrangementer i forbindelse med Sindets Dag, som arrangeres af FN's verdenssundhedsorganisation WHO. Her kan du se nogle af arrangementerne, der allerede er planlagt. Læs mere i næste SINDblad eller i vores online aktivitetskalender på www.sind.dk/10-10.

SIND Frederiksbergwww.sind.dk/frederiksberg**Sindets Dag**

10. oktober 2017

Sæt allerede nu kryds i kalenderen til Sindets Dag. LO's formand Lizette Risgaard deltager i et debatarrangement, som SIND Frederiksberg står bag. Også SINDs landsformand Knud Kristensen er med på podiet. Yderligere oplysninger i næste SINDblad og på hjemmesiden.

SIND Ballerup-Furesø-Herlevwww.sind.dk/ballerup-furesoe-herlev

Dialogmøde med politikere om socialpsykiatrien i Ballerup den 10. oktober kl. 19.

- Tapeten, Magleparken 5, 2750 Ballerup.
Mød op og få en snak, når vi uddeler flyers og har materiale med:
- Ballerup Centeret, Søjletorvet, 1. sal. 10. oktober kl. 11-13.
 - Farum Bytorv foran Kvickly. 14. oktober kl. 11-13.
 - Herlev Midtpunkt ved Føtex. 14. oktober kl. 11-13.

SIND Frederikssund-Egedalwww.sind.dk/frederikssund-egedal

10. oktober 2017 kl. 14.30

Frivillighedsstedet, Østergade 3. c., Frederikssund

Vi får besøg af Minna Holm, der er uddannet fysioterapeut. Hun har over 25 års erfaring med kropsterapi og diverse behandlingsmetoder. Fx fysioterapi, fysiopilates, kranio-sakral terapi, rosenmetoden og traumebehandling. Efter Minnas foredrag vil der være mulighed for at stille spørgsmål. Der vil blive budt på kaffe, te og kage. Der er plads til 25 deltagere. Tilmelding til Else Marie på 4717 5569 eller 4197 5569.

Sindets Dag Herningwww.sind.dk/herning-ikast-brande

10. oktober 2017 kl. 18.00

Foredrag med standupkomiker Sebastian Dorset.

Herning Bibliotek, Østergade 8, Herning.
Kl. 18.00 er der mulighed for at få oplysninger om SIND og andre udstillere. Foredrag starter kl. 19.00

Foredraget er gratis for alle, og alle er velkomne. Ingen tilmelding eller SIND-medlemskab nødvendigt.

SIND Fynwww.sind.dk/fyn

10. oktober kl. 8.45-15

Festsalen på Odense Rådhus

Mød op til en spændende dag:

- 8.45 Musiker Hanne Lynge.
- 9.15 Velkomst ved borgmester Peter Rahbæk og formand for SIND Fyn Poul Skaaning.
- 9.30 Telepsykiatri. Marie Drengsgaard fra telepsykiatrisk Center.
- 9.50 Min vej – få viden om psyke, sygdom og sind på nettet. Lars Nielsen, Region Syddanmark.
- 10.15 Pause.
- 10.45 Peer to Peer – som lønnet. Klavs Serup.
- 11.10 Peer to Peer. Odense – et fælles skridt. Camilla Hvid. Frivillighedskonsulent og en frivillig borger.
- 11.35 10 år uden brug af tvang. Lisette S og Malene Ehlerts. Privat psykiatrisk hospital Skovhus.
- 13.00 De Syngende Kameler. Band fra Værestedet Stoppestedet.
- 13.15 Livets betingelser. Personlig beretning. Kirsten Traberg, En Af Os-ambassadør.
- 13.45 Følger du livets røde tråd eller hænger du i den? Christine Feldthaus, livsstilekspert.
- 15.00 Tak for i år.

SIND Vejlewww.sind.dk/vejle

10. oktober kl. 18.00-21.00

Auditoriet, Sundhedshuset, Vestre Engvej 51, indgang B, 7100 Vejle

**Silas Holst – bag om dansen**

De fleste kender Silas Holst som en succesfuld danser fra TV 2's "Vild med dans," som han vandt i 2011 og 2014. Men barndommen var ikke en dans på roser. Allerede i børnehaveklassen blev han hurtigt et offer for massiv mobning fra de andre børn. De stærke oplevelser førte efterhånden til selvmordstanker og angst. Hør Silas Holst fortælle om, hvordan han kom videre og fik opbygget sit selvværd.

Dørene åbnes kl. 18, og publikum kan besøge foreningernes stande. Silas Holsts foredrag er kl. 19. Tilmelding: PsykInfo Region Syddanmark 9944 4546 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk. Du kan ikke bruge tilmelding på hverken SIND.dk eller Facebook begivenhed.

Arr: IFS Vejle Kommune, Bedre Psykiatri Vejle, SIND Vejle, LAP Vejle, OCD-Foreningen Vejle, Velfærdsforvaltningen Vejle, Depressionsforeningen og PsykInfo Region Syddanmark.



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,
Vesthimmerland og Rebild
kommuner*
Jens Ibsen
2327 0034
ibsenjens@gmail.com

Thy
Børge Kristiansen
2014 4943
annegrethe@sol.dk

Morsø
Steen Jensen
9774 2251
sind@morsland.dk



REGIONSFORMAND:

Leif Gjørtz Christensen
2096 0339
leifgjortz@yahoo.dk

Favrskov
Søren Boelskifte
2178 2942
sb@boelplan.dk

Odder
Leif Gjörtz Christensen
2096 0339
leifgjortz@yahoo.dk

*Vestjylland (Kommunerne,
Lemvig, Holstebro, Struer,
Ringkøbing-Skjern)*
Jeanette Juul Quaade
5051 7224
jjq@lillysminde.dk

Viborg
Orla Annexgård
2178 9864
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
Susan Steen
8681 0434/2329 0434
susanlethsteen@gmail.com

Skanderborg
Ellen Odgaard
2876 7262
skanderborg@sind.dk

Randers
Trine Juel
8640 5489 – efter kl. 16.30
trine.juel@elromail.dk

Aarhus-Samsø
Palle Eli Jensen
4280 9412
palle.eli@gmail.com

Horsens-Hedensted
Henning Busch Højberg
2748 3169
henning.hojberg@gmail.com

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



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

*Fyn (Kommunerne Mittel-
fart, Nordfyn, Kerteminde,
Assens, Odense, Nyborg, Få-*

*borg-Midtfyn, Svendborg,
Langeland og Ærø)*
Poul Skaaning
2960 4711
poulskaaning@hotmail.com

Sønderborg
Frede Petersen
3023 4164
fredefup@fredfup.dk

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

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

Haderslev
Heidi Johansen
2252 4307
heidigirl@live.dk

Kolding
Lisbeth Bennedsen
3162 4209
lisbeth@bennedsen.dk

Fredericia
Bjørn Medom Nielsen
2684 4703
post@sindfredericia.dk

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

Billund
Anker Loft
2420 8670/7670 8083
loftanker@gmail.com

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



REGIONSFORMAND:
Per Harvøe
4636 1339
perharvøe@webspeed.dk

*Regionen organiserer des-
uden kommunerne Slagelse
og Fakse*

Næstved
Gitte Dysted
2231 1982

Storstrøm
Allan Claumarch
2573 1217
aclaumarch@c.dk

*Holbæk-Ods herred-Kalund-
borg*
Birte Bonde Bendixen
2033 2259
birte@bondebendixen.dk

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

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

SINDS UDVALGSFORMÆND

BRUGERUDVALGET

Kristian Bennedsen
3171 6011
kb@sind.dk

PÅRØRENDEUDVALGET

Klaus Mejner Nielsen
2173 8519
tammelmask@hotmail.com

PR-UDVALGET

Ingelise Svendsen
2299 8956
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

FREDERIKSHAVN-LÆSØ

Carina Holm
5124 4488
carinaholm484@msn.com

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

**ALBERTSLUND-BALLERUP-
LYNGBY-FREDERIKSBERG**

Julie Bock Andersen
5360 2200
sindnettet@gmail.com

ODENSE

Hanne Birthe Madsen
2749 8658
hbm1954@hotmail.com

AARHUS

Gitte Troelsen
2173 0473
sindnetaarhus@sind.dk

Køge Bugt (Kommunerne Greve, Solrød, Køge og Stevns)
Kenny Volder
5170 5879
Honeybon.volder@gmail.com

Frederiksberg
Jesper Steen Andersen
2515 8862/3819 0617
sindfrederiksberg@frbsind.dk

Gladsaxe-Gentofte-Lyngby
Svend Balle
5045 6402
svendbax@hotmail.com

Gribskov
Karen Bente Rasmussen
2298 9325
aygo@fasttvnet.dk

**SKIZOFRENIFORENINGEN**

Holger Steinrud
3940 7450/2739 7770
holger@steinrud.dk
www.skizofreniforeningen.dk

**REGIONSFORMAND:**

Kirsten Elise Hove
2326 0310
sindhovedstaden@gmail.com

København (Kommunerne København, Dragør og Tårnby)
Michael Bjørn Svensson
2215 7390
barpetri@gmail.com

Vestegnen (Kommunerne Ishøj, Vallensbæk, Hvidovre, Brøndby, Høje Tåstrup, Albertslund og Glostrup)
Helle Nees
3296 1019/5356 4104
helle.nees@klogesen.dk

Hillerød-Allerød
Hanne Gravgaard
4824 5204
hgrdk@yahoo.dk

Halsnæs
Linda Hansen
2164 8868
linvil@youmail.dk

Fredensborg-Hørsholm
Kim Wentzel Oxenlund
4095 2320
kim.wentzel@mail.dk

Bornholm
Morten Rasmussen
3026 4644
bornholm@sind.dk

**FORENINGEN FOR BØRN MED ANGST**

Mia Kristina Hansen
3089 5804
miahk@live.dk
www.boernmedangst.dk

Rødovre
Kirsten Falster
3641 4904
kirsten.falster@mail.dk

Rudersdal
Merete Elleboe
3060 0530
merete.elleboe@gmail.com

Frederikssund-Egedal
Thoms Ulrik Wester
4731 4030/2814 4031
thulwes@live.dk

Helsingør
Karin Louise Rønskov
4022 6147
klronskov@mail.dk

Ballerup-Furesø-Herlev
Randi Kristensen
2672 3102
randi.kristensen@gmail.com



Helge Toksvig Bjerre
2071 4707
helge@sindungdom.dk
www.sindungdom.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 søn- og helligdage.

En lang række byer har desuden lokale rådgivninger, du kan kontakte.

SINDS LOKALE RÅDGIVNINGER**SIND Pårørenderådgivning (Region Midtjylland)**

Skovagervej 2, indg. 76
8240 Risskov
Telefon alle hverdage kl. 9-13: 4274 2204

Aftale om samtale for pårørende kan træffes på den landsdækkende telefonrådgivning:
Tlf. 7023 2750

Tilbud til børn, der er pårørende:
Tlf. 4268 1800 eller mail: js@sindspaa.dk

Randers

Åben rådgivning hver mandag kl. 13-17 i Psykiatriens Hus, Gl. Hadsundvej 3, 8900 Randers
Tlf. 2047 4822

Silkeborg

Individuelle samtaler for pårørende: tlf. 2834 1858
Åben rådgivning i Psykiatriens Hus første torsdag i måneden kl. 16-18

Herning

Individuel samtale for pårørende i Minihøjskolens lokaler efter aftale på tlf. 2834 1858

Viborg

Åben rådgivning hver mandag kl. 16-18 i Viborg Sundhedscenter, Toldboden 1, 8800 Viborg
Tlf. rådgivning hver mandag kl. 16-18 på tlf. 5031 9025.

Yderligere information: www.sindpaarørende.dk

Aalborg

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

STOPPESTEDET

Jernbanegade 24B
5000 Odense C
Tlf. 6619 0326
www.infostoppedet.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
raadgivning@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
Tirsdays 16-18, torsdays 14-17
Telefonvarer 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, 9800 Hjørring
Hver torsdag kl. 16-18
Tlf. 2383 1184
Rådgivningen har også tilknyttet en præst, der kan træffes på 9896 0398.
For aftale om bisiddere og besøgsvenner ring til 2926 2053, 2383 1184 eller 9898 6242

Meld dig ind i SIND

Vil du bakke op om SINDs arbejde til gavn for mennesker med psykisk sygdom og deres pårørende? Med et medlemskab i SIND for blot 200 kr. årligt støtter du bl.a. indsatsen for op-

lysning om psykisk sundhed og forebyggelse af psykiske sygdomme. Oveni får du fremover SINDbladet med posten hver anden måned.

Støt SIND med et årligt kontingent på 200 kr. sådan:

Dankort

1

- Hvis du ønsker at betale med kreditkort, behøver du bare klikke ind på www.sind.dk/bliv-medlem og følge anvisningerne på siden. Når du har udfyldt navn, adresse og eventuel mail, kan betalingen gennemføres på et øjeblik.

MobilePay

2

- Hvis du ønsker at betale med MobilePay, så er det også muligt på www.sind.dk/bliv-medlem. Klikker du på "bestil", dukker muligheden automatisk op.

Post

3

- Hvis du ønsker at betale via girokort eller netbank, kan du enten bruge hjemmesiden eller blot udfylde og sende os nedenstående kupon. Portoer er betalt.



Ja tak, jeg bestiller hermed

- Ja tak, jeg bestiller hermed SIND-medlemskab for 200 kr. i 2017.
- Ja tak. Jeg vil også gerne være medlem af Skizofreniforeningen som en gratis del af mit SIND-medlemskab.
- Ja tak. Jeg vil også gerne være medlem af Foreningen for børn med angst som en gratis del af mit SIND-medlemskab.

Navn* _____
 Adresse* _____
 Postnummer* _____
 By* _____
 Evt. mail _____
 Telefon _____
 Fødselsår _____

*) – Skal udfyldes. Når SIND har modtaget din henvendelse, får du opkrævning for kontingent.



POST

Sendes ufrankeret
Modtageren
betaler portoer

SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed
 + + + 25828 + + +
 0893 Sjælland USF B

Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup