



SINDbladet

Nr. 4 | August 2019 | SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed



Idrætsfestival for Sindet: Højt tempo og store smil

Når kunst erstatter rusmidler

Folkemøde | Sommerhøjskole | Nyt SIND-hus

Psykiatrien efter valget. Der er grund til forsigtig optimisme!

Vores mål var, at psykiatrien skulle nævnes i regeringsgrundlaget. Det lykkedes – selvom regeringsgrundlaget blev til et forståelsesdokument

AF KNUD KRISTENSEN, LANDSFORMAND

Da valget stod for døren, formulerede vi i SIND en række krav og ønsker til politikerne. Samtidig opfordrede vi alle til at stemme personligt på én, der vil gøre noget særligt for psykiatrien.

Vores forehavende lykkedes. Efter en træg start lykkedes det at få psykiatrien til at fylde noget i den sidste del af valgkampen. Flere partier kom med psykiatrispolitiske udspil i valgkampens slutfase.

Det er min uvidenskabelige vurdering, at der er blevet (gen)valgt en række folketingsmedlemmer, der brænder for at gøre noget særligt for mennesker, der er ramt af psykiske lidelser, og deres pårørende.

Valget resulterede som bekendt i dannelsen af en socialdemokratisk regering støttet af Radikale Venstre, SF og Enhedslisten.

Der blev ikke udarbejdet et egentligt regeringsgrundlag. I stedet udformede Socialdemokratiet og de tre støttepartier et 'politisk forståelsesdokument' benævnt "Retfærdig retning for Danmark."

Forståelsesdokumentet er på 18 sider, og det angiver i brede vendinger den nye politiske retning for Danmark efter valget.

Dokumentet oplister – under seks overskrifter – en række politiske prioriteringer.

Under overskriften "Et styrket velfærdssamfund" nævnes det, at der skal investeres i sundhed, at psykiatrien skal løftes, at mulighederne for mennesker med handicap skal

forbedres, og at der skal ydes hjælp til de mest udsatte og til mennesker på kanten af samfundet.

Konkret nævnes det, at der inviteres til forhandlinger med henblik på at indgå en aftale om en 10-års plan for psykiatrien med forpligtende mål om blandt andet at mindske antallet af genindlæggelser, nedbringe ventetiden og øge gennemsnitslevealderen for borgere med psykisk sygdom.

Konkret prioriteres bl.a.:

- Forebyggelse af psykisk sårbarhed.
- En større forebyggende indsats og flere tværgående behandlingstilbud.
- Flere sengepladser i psykiatrien.
- En udvidelse af den eksisterende ordning for gratis psykologhjælp, så den omfatter 6-24-årige.

Derudover er der nævnt en række ting som fx fremme af børn og unges trivsel, større lighed i sundhedsvæsenet, nedbringelse af antallet af hjemløse og reduktion af egenbetaling ved tandpleje.

Alt i alt er der grund til at være tilfreds med vores indsats i valgkampen.

Der er også grund til at være tilfreds med de udmeldinger, der er i forståelsesdokumentet.

Ganske vist skal vi ikke sælge skindet, før bjørnen er skudt, og mange af de politiske udmeldinger er formuleret i generelle og meget overordnede vendinger.



Foto: Niels Åge Skovbo

Grund til forsigtig optimisme

Generelt er der grund til en forsigtig optimisme. Regeringen har lagt fra land med nogle klare udmeldinger om, at man vil forbedre vilkårene for mennesker med psykiske lidelser og deres pårørende.

I SIND vil vi følge udviklingen nøje i den kommende tid.

Vi stiller os naturligvis til rådighed for regeringen, når de lovede forbedringer skal konkretiseres.

Men vi holder øje

Men vi er ikke naive. Vi ved, at der – når euforien har lagt sig – er en politisk hverdag, hvor vores ønsker hver eneste dag skal vejes op mod mange andre ønsker.

SIND trækker derfor i arbejdstøjet. Vi står klar til at holde øje med, om de mange valgløfter nu også bliver indfriet.

Bliver de ikke det, skal vi nok råbe op og gøre opmærksom på, at der er ting, der mangler at blive gjort.

Lang vej igen

Selv med den bedste vilje er der lang vej igen, før vi kan sige, at mennesker med psykiske lidelser behandles lige så godt som mennesker med fysiske lidelser.

Så uanset hvad, så vil der også i de kommende år være rigeligt at se til for SIND.



SINDbladet
48. 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), Dorte Hangst,
Jens Chr. Kristensen, Niels Chr.
Jensen, Niels Vogensen og
Ingelise Svendsen.
redaktionen@sind.dk

Følgende har også bidraget:
Eva Rose Waldorff, Mia Kristina
Hansen, Rasmus Damkjær,
Mikkel Bonnesen, Christian
Ciesla Glud, Henriette Lykke,
Helene Kemp, Andreas Petersen,
Theodor Min Ho Gjerding og
Emilie Staunstrup Henriksen.

Indhold fra SINDbladet må gerne
citeres med kildeangivelse, jf. op-
havsretslovens bestemmelser om
citater. Bladet påtager sig intet
ansvar for indsendt materiale.

Udgivelsesplan
SINDbladet udkommer i alle li-
ge 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.- Kvarstide: 3.900.-
SIND-medlemmer får 15 pct. rabat.
Se annoncepolitik på
www.sind.dk/bladet.

Forsidefoto
Mikkel Bonnesen, Dansk
Arbejder Idrætsforbund

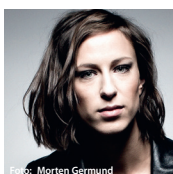
SINDs ambassadører



Poul Nystrup Rasmussen



Diana Benneweis



Mathilde Falch

Materiale til bladet

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

Vi gør opmærksom på, at vi
modtager meget mere stof til
bladet, end vi kan få plads til. Du
modtager desværre derfor hel-
ler 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. abon-
nement på SINDbladet.
Firmaer, institutioner m.v.: kr. 800

Tryk
KLS Pure Print

Layout: SIND/bia

Oplag
10.000.

Bankforbindelse
Danske Bank, konto:
9541-0005403944

SINDs pressetalsmand

Landsformand Knud Kristensen,
4030 6398/kk@sind.dk

Protektor

Hendes Kongelige Højhed
Kronprinsesse Mary er protektor
for SIND.



Foto: Franne Voigt

SIND arbejder for sundhedsfrem-
me gennem trivsel, forebyggelse
og recovery.



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





I DETTE NUMMER

- /8 Idrætsfestival for Sindet: Jeg finder ro i idrætten**
Alt var igen udsolgt til Idrætsfestival for Sindet i Vejle, hvor 260 mennesker, der er psykisk sårbare, skruede op for tempoet og var næsten dobbelt så aktive som sidste år. SIND har også i år støttet festivalen.
- /10 Velkommen til fire nye ministre**
Forventningerne er høje til den socialdemokratiske regering efter en valgkamp og et regeringsgrundlag med mange løfter om forbedringer for de mennesker, SIND arbejder for. De kommende måneder vil vise, hvor hurtigt de positive intentioner kan ledsages af ny lovgivning og den nødvendige økonomi.
- /12 Sønderjyder, der er psykisk sårbare, får fast tilholdssted med nyt SIND-hus**
Et nyt SIND-hus i Tønder har netop set dagens lys. Formålet med huset er blandt andet at gøre SIND mere synlig og at øge kendskabet til psykisk sårbarhed i kommunen. Men det er ikke kun i Tønder, at der er brug for et tilbud som dette.
- /14 SIND Slagelse: Fællesspisning, strikkeklub og lørdagsbrunch**
Afdelingsportræt: Målt på antal medlemmer, mængden af aktiviteter og kommunens størrelse har SIND mange lokalafdelinger, der er større end SIND Slagelse. Men engagement, humør og ideer er helt i top her på Vestsjælland, hvor Søs og Kenneth er blandt de frivillige.
- /16 Når kunst erstatter rusmidler**
Et åbent værksted i det gamle patientbibliotek. Tusindvis af digte, malerier og skulpturer er lavet her. Og endnu flere oplevelser og tanker, der ikke

kan udtrykkes med ord, er udtrykt i det brugerdrevne kunstværksted Maskine Maskine.

- /18 Mange besøgte SIND på Folkemødet**
Også i år blev SINDs debatter på Folkemødet fulgt af mange. Værestedet i Allinge, som SIND havde fået mulighed for at leje, dannede rammen om 12 alsidige debatarrangementer og masser af dialog i pauserne. Flere hundrede folkemødedeltagere besøgte SIND. Desuden var SIND også repræsenteret i debatter i andre telte og på Folkemødets talerstol. Dertil kommer, at flere tusinde fulgte med på Facebook. Alt i alt bød Folkemødet på masser af synlighed og mange muligheder for – formelt og uformelt – at tale med både beslutningstagere og alle andre om SINDs mærkesager. Forberedelserne af Folkemødet 2020 er allerede i gang, og i SIND glæder vi os til at komme tilbage til Bornholm.
- /20 Tina og Signe blev venner på SINDs sommerhøjskole**
Nu mødes de hver måned for at tage på udflugt sammen. Mød to af deltagerne i SIND sommerhøjskole 2019.
- /22 Fotokonkurrence: Vil du vise, hvordan du bor og lever?**
Bor mennesker med psykiske vanskeligheder værdigt eller er tilfældet snarere det modsatte? Det spørgsmål stiller Dansk Selskab for Psykosocial Rehabilitering nu skarpt på i forbindelse med den årlige konference i Vejle til oktober. Borgere og pårørende er inviteret til at indsende egne fotos som dokumentation. Sidste frist for deltagelse i fotokonkurrencen er den 30. august.

FASTE RUBRIKKER

- /02 Leder**
- /02 Kolofon**
- /04 SIND i medierne**
- /23 Støt SIND**
- /24 Bøger**
- /25 Digte**
- /26 Foreningen for børn med angst**
- /27 SIND Pårørende-rådgivning**
- /28 Skizofreniforeningen**
- /29 SIND Ungdom**
- /30 Webshop**
- /31 Lokalnyt**
- /34 Regions- og lokalformænd**
- /34 SINDs udvalgsformænd**
- /34 SIND-nettets koordinatore**
- /35 Landsdækkende SIND-aktiviteter**
- /35 SINDs rådgivninger**
- /36 Meld dig ind i SIND**

Spørgeskema: Vil du give et håb videre?

Er du kommet på den anden side af store udfordringer grundet psykisk sygdom – enten personligt eller som pårørende? Så kan din historie måske være god at læse for andre, der lige nu står midt i store problemer.

Mange er hver uge i berøring med SIND, når livet gør ondt. Men der er også mange positive historier, som vi gerne vil dele på vores hjemmeside og i vores blad. Hvis du har erfaringer, der kan hjælpe andre, er du meget velkommen til at bruge nogle minutter på www.sind.dk/recovery.

Dit svar er anonymt, og vi offentliggør heller ikke navne på andre, hvis du skriver dem ind i din tekst.

Vi bestræber os de kommende måneder på at bringe så mange historier som muligt, men kan ikke love, at alle kommer med. På forhånd tak, hvis du deler et håb med andre via SIND.

Har du spørgsmål til SIND, er du velkommen til at kontakte os via landsforeningen@sind.dk

SIND i medierne: Top-5 for delinger 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.

Sommeren blev endnu en periode, hvor medierne hyppigt kontaktede SIND. Måler man på, hvor ofte læsere via Facebook har delt mediernes historier, hvor SIND var omtalt, så er topscorerne artikler, hvor Psykiatrifonden og SINDs undersøgelse med kritik af jobcentrenes dialog med sygemeldte borgere er nævnt. Efter blot en dags medieomtale blev fjerdepladsen i statistikken for juni og juli indtaget af historien om kritik af det sociale medie Instagrams håndtering af et selvmordsbrev fra den kendte influencer Fie Laursen. Derudover har SINDs kritik af forholdene i psykiatrien i Region Midtjylland fået mange til tasterne. Alle artiklerne er omtalt her på siden. Traditionen tro er der også blevet delt mange artikler om SIND-ambassadør Mathilde Falch siden opførelsen i sidste SINDblad.

Husk, at du altid kan følge med i SINDs medieomtale via hjemmesiden eller Facebook. Du finder siden ved at klikke på linket øverst på forsiden af www.sind.dk.



TV 2 Bornholm: Folkemødet dyrt for foreninger

(16. juni) Hos TV2 Bornholm var SIND-formand Knud Kristensen lørdag med til at evaluere årets Folkemøde sammen med journalist Kurt Strand og formanden for Foreningen Folkemødet, Jann Sjørnsen.

"Hvis man vil have indflydelse, er man nødt til at være her," sagde Knud. Han påpegede samtidig, at det er vigtigt, det ikke bliver for dyrt for frivillige foreninger at opnå synlighed i Allinge.

Altinget: SIND nævnt på den socialpolitiske top-10

(16. juni) Altinget – det meget læste og citerede medie om dansk politik – gennemtrawlede forntalen af de cirka 3.000 arrangementer på Folkemødet for at finde de vigtigste debatter, hvis man interesserer sig for socialpolitik. SIND kom med på listen med de ti arrangementer, som Altinget anbefalede læserne ikke at gå glip af.

Blandt SINDs 12 events fremhævede Altinget en debat arrangeret sammen med Dansk Psykiatrisk Selskab om, hvordan vi kan skabe en bedre psykiatri.

TV 2 Østjylland: Snævre økonomiske rammer i psykiatrien

(18. juni) "For patienter og pårørende er det meget utilfredsstillende, at patienter, der har behov for at blive indlagt, ikke kan blive det. Samtidig er der også patienter, som bliver udskrevet for tidligt, og det er bare ikke godt nok."

Hos TV 2 Østjylland kritiserede SIND-formand Knud Kristensen skarpt de store besparelser i psykiatrien. Både på landsplan og på det nye psykiatriske hospital i Skejby, som han kommenterede et indslag om, er økonomirammen for snævre, påpegede han.

Millioner og milliarder

“Hellere millioner, der er der, end milliarder, som forsvinder.”

Citat af SIND-formand Knud Kristensen i Altinget.dk, der på Folkemødet fulgte debatten hos SIND med flere psykiatriordførere.

Valgkamp på gader og stræder

Hver eneste uge året rundt arbejder SIND for at gøre politikerne opmærksomme på foreningens mærkesager. Når valgkampe tager fart, accelereres indsatsen.

Op til folketingsvalget var SIND fx både synlig i medierne og på de sociale medier, da frivillige fra en lang række organisationer deltog i en demonstration foran Christiansborg. Blandt de mange taler den 2. juni var SIND-formand Knud Kristensen sammen med tidligere statsminister Poul Nyrup Rasmussen, der bl.a. er protektor for Det Sociale Netværk og SIND-ambassadør.

Begge understregede, at Danmark ikke har en værdig psykiatri i dag. De efterlyste bl.a. øget kapacitet, flere ressourcer og mindre brug af tvang i psykiatrien.

Flere SIND-lokalafdelinger engagerede sig også i valgkampen. Den 1. juni var der fx i flere midtjyske byer fakkeloftog for en bedre psykiatri.

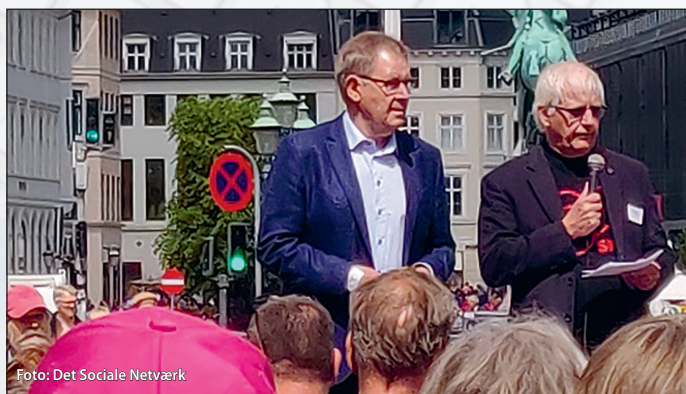


Foto: Det Sociale Netværk

Tidligere statsminister Poul Nyrup Rasmussen og SIND-formand Knud Kristensen holdt sammen den afsluttende tale ved demonstrationen foran Christiansborg den 2. juni

TV 2: Kritik af Instagram

(9. juli) En af mediernes absolut største historier i den anden uge af juli handlede om det sociale medie Instagram og en meget kendt realitystjerne og influencer. Hun har 335.000 følgere på Instagram og postede pludselig et selvmordsbrev, som de mange følgere kunne se. Heldigvis blev hun hurtigt fundet i live og fik hjælp, men opslaget var alligevel synligt i flere dage, selvom familien og flere andre bad om at få det slettet.

I bl.a. TV 2 News og på TV2.dk tilsluttede SIND-formand Knud Kristensen sig kritikken af det sociale medie, fordi det ikke var muligt at få fjernet selvmordsbrevet hurtigt.

"Al omtale af selvmord virker inspirerende eller smittende. Det ved vi," sagde han blandt andet.

Husk: Hvis du selv går med svære tanker, så er der flere rådgivninger, du kan ringe til. Fx SINDs telefonrådgivning på 7023 2750 eller Livslinjens telefonrådgivning på 7020 1201.

Ugeavisen Odense: Fynsk samværdighed

(2. juli) Flere fynske medier omtalte et nyt samarbejde mellem Odense Kommune, Røde Kors og SIND Fyn. Målet er at hjælpe flere fynboer ud af ensomheden. Omdrejningspunktet i aktiviteten, der har fået navnet

Samværdighed, er at formidle kontakt mellem besøgsvenner og mennesker, der er ramt af psykisk sygdom. SINDs rolle er bl.a. at bidrage med det faglige input.

ALT for damerne: Engageret SIND-ambassadør

(13. juni) Medierne interviewer ofte sangskriver og sangerinde Mathilde Falch. Det er meget sjældent, medierne ikke får med i omtalen, at Mathilde er ambassadør for SIND.

I juni spurgte ALT for damerne Mathilde: "Hvilket råd ville du give

til dit yngre jeg?" Hun svarede, at relationer er vigtige, og tilføjede:

"Jeg havde nogle rigtig svære år med psykisk sårbarhed, indlæggelse og misbrug, og i en periode mistede jeg håbet om, at jeg kunne få det bedre. Det er derfor super vigtigt for mig at prøve at

give det håb, jeg selv mistede i mine ungdomsår, videre til andre unge, der er i den situation i dag. Det er min mission som ambassadør for SIND."



Fagbladet FOA:

Mangel på erfarne medarbejdere i psykiatrien

(4. juni) i Region Midtjylland forlader flere og flere erfarne medarbejdere psykiatrien. Fagbladet FOA slog i juni alarm og omtalte, at udskiftningen i personalet er høj på Aarhus Universitetshospital. Afdelingen for Depression og angst har fx en såkaldt medarbejderomsætning på 39 pct. Omregnet svarer det til, at 156 ud af 400 ansatte finder anden beskæftigelse i løbet af et år.

SIND-formand Knud Kristensen beskrev udviklingen som en ond cirkel, fordi det nye per-

sonale mangler erfaringer og derfor kan have sværere ved at håndtere konfliktsituationer.

"Når man arbejder et sted, hvor arbejdsmiljøet er dårligt, så vælger folk at søge væk fra psykiatrien. Så får man nye og mindre erfarne medarbejdere ind. Dermed får man mindre og mindre erfaring. Det handler ikke kun om, hvor kloge og veluddannede de er. Det handler i lige så høj grad om, at de ved, hvordan man skal håndtere patienterne," sagde han.

Politiken: Alsidige bud på en fornyelse af psykiatrien

(30. maj) Hvad bliver konklusionerne, hvis syv ildsjæle med et indgående kendskab til psykiatrien gennem fem timer udvikler ideer til forslag til en total fornyelse af området? Det var spørgsmålet, da Politiken under valgkampen stod bag et såkaldt psykiatrisk topmøde. Initiativet fik omfattende plads i avisen og blev citeret i flere medier.

To af de syv eksperter i panelet kom fra SIND: Mia Kristina Hansen, Foreningen for børn med angst, og SIND-formand Knud Kristensen.

Panelet kom med flere anbefalinger. Et af dem var, at der oprettes et særligt telefonnummer ved akut psykisk sygdom, fx 115. Dermed bliver det nemmere og hurtigere at komme i kontakt med psykiatrien, hvilket mange oplever som kompliceret i dag.

SIND-formand Knud Kristensen blev bl.a. citeret hos TV 2 om sagen. Han påpegede bl.a. at mange ofte oplever, at de bliver bedt om at kontakte egen læge, når de har ringet til vagtlægen eller 114 om psykisk sygdom.

Information: Manglende information om stemmeret til umyndiggjorte

(3. juni) Knap 2.000 mennesker i Danmark er umyndiggjorte og havde indtil årsskiftet ikke stemmeret. Det ændrede et enigt Folketing inden jul, hvor man åbnede op for, at det via værger er muligt at søge om at få stemmeret. Men forud for folketingsvalget i juni havde blot ti umyndiggjorte borgere fået indleveret en ansøgning.

Årsagen er ifølge Landsforeningen LEV og SIND, at meget få havde hørt om ordningen. Foreningerne påpegede i dagbladet Information, at myndighederne aktivt burde have informeret de 2.000 borgere og deres værger. Det var nemlig ikke sket. Tilsvarende fremgik tilbuddet ikke af hjemmesiden for den myndighed, der behandler ansøgningerne, Familieretshuset under Børne- og Socialministeriet. Heller ikke portalen www.borger.dk var opdateret.

"Det kan jeg godt blive forarget over," påpegede SIND-formand Knud Kristensen.

Musikfestival støttede SIND

O mkring 550 betalende gæster nød den gode musik og den høje sol, da Krogerup Højskole i forsommeren afholdt musikfestivalen Maybeats. Højskolens elever havde valgt, at overskuddet fra festivalen – der bl.a. havde kendte navne som fx Anya og Pede B på scenerne – skulle gå til SIND. Musikerne fik blot dækket deres omkostninger og spillede ellers gratis. Flere sponsorer bidrog til

at realisere festivalen, hvor SIND havde en bod. Wilhelm Larsen-Løvø fra SIND Ungdom holdt tale for publikum.

“SIND var et oplagt valg for eleverne. De synes, SIND er en vigtig forening. Unge i dag kender mange, der er psykisk sårbare,” siger Frederik Brockdorff, der underviser i faget eventmaking på Krogerup Højskole.



Fra flere scener underholdt både nye navne og kendte kunstnere



Wilhelm Larsen-Løvø fra SIND Ungdom

Undersøgelse: Jobcentre gør sygemeldte mere syge

slutningen af maj – efter deadline på SINDbladet juni – offentliggjorde Psykiatrifonden og SIND resultaterne af en spørgeskemaundersøgelse blandt 1.400 sygemeldte medlemmer af tre fagforbund. Undersøgelsen – der blev omtalt flittigt i både landsdækkende medier og på sociale medier som Facebook – viste, at sygemeldte, der er tilknyttet jobcenteret, oplever, at det belaster deres livskvalitet.

67,9 pct. svarede, at jobcenteret i høj grad eller i nogen grad belaster deres livskvalitet. Det fører til, at 23 pct. har



Foto: www.colloxx.com

tanker om, at livet ikke er værd at leve. Jobcenteret sætter i højere grad gang i aktiviteter, der forværrer helbredet, end aktiviteter, der forbedrer helbredet, oplever de sygemeldte, som også giver udtryk for, at dialogen og optakten til møder med jobcenteret kan være ubehagelig.

SIND og Psykiatrifonden kræver et vidensløft og et væsentligt bedre samarbejde mellem jobcenter, psykiatri og borger, end det er tilfældet i dag.

Du kan læse mere på SINDs hjemmeside i pressemeddelelsen om undersøgelsen.

Efterlysning: Vil du være frivillig i SINDs landsdækkende telefonrådgivning?

Vil du være en af de rådgivere, der besvarer opkald til 7023 2750? Som ny får du introduktion, supervision og samarbejde med en erfaren rådgiver. Rådgiverne sidder i Aarhus, Odense og Hillerød. Vagterne kan tilpasses de tidspunkter, hvor du har bedst tid.

Se mere om rådgiverrollen og ansøgningskema på www.sind.dk/bliv-frivillig.



30.000 deltog i Naturmødet – også SIND

To uger før Folkemødet på Bornholm mødtes 30.000 mennesker til Naturmødet i den modsatte ende af landet – i Hirtshals – for at diskutere mindst lige så livligt som hos den kendte storebror. I år var SIND en af de 85 organisationer, der gennem tre dage arrangerede debatter.

SIND Region Nordjylland viste blandt andet de besøgende,



Foto: SIND

hvordan naturen kan fremme psykisk sundhed. Der blev fortalt om naturaktiviteter og lagt op til debat om flere emner, fx positive erfaringer med praktikophold og beskæftigelse ved landbruget for mennesker, der er ramt af psykisk sygdom.

5. oktober: Ses vi på Psykiatritopmødet?

For 11. år i træk er du hermed inviteret til Psykiatritopmøde den første lørdag i oktober. Traditionen tro finder PsykiatriNetværket den røde løber frem fra gemmerne og ruller den ud for mennesker, der fx er psykisk sårbare, pårørende, peers, politikere og patienter, for at diskutere, hvordan vi kan få en bedre psykiatri, hvor hvert menneske tæller.

Dette års topmøde stiller blandt andet skarpt på, hvordan psykiatrien svigter, hvordan kunst fremmer aftabuisering af psykisk sårbarhed, og hvordan man kommer videre i et liv præget af svære psykiske udfordringer. Sidst, men ikke mindst, stilles spørgsmålstegn ved, hvorfor der ikke sker større forbedringer på det psykiatriske område, når behovet tydeligvis er der.

Udover at følge indslagene på hovedscenen kan du deltage i seks forskellige dialoggrupper. SIND står fx bag en gruppe om recovery. Her er spørgsmålet: Hvordan sikrer man et godt liv efter/med psykisk sygdom?

Taler, oplæg og paneldebatter suppleres med musikalske indslag samt plads og tid til eftertanke, dialog og hygge.

Psykiatritopmødet, som det er gratis at deltage i, afholdes i den københavnske biograf Imperial. Debat i mindre dialoggrupper foregår i Palads Biograf, der ligger i nærheden.

Se tilmelding og mere information via linket på SINDs side på Facebook eller hos Psykiatrinetværket:

www.psykisksaarbar.dk

21.-22. september: SINDs medlemskonference



Foto: SIND

Psykiske vanskeligheder og rusmidler. Det er temaet for SINDs næste medlemskonference, som du kan læse mere om andetsteds i bladet.

Der er rift om de 120 pladser til konferencen, som inkl. transport til og fra Horsens er gratis for medlemmer, der yder en aktiv indsats i SIND – fx som bestyrelsesmedlemmer i lokalafdelingerne, bisiddere eller telefon-

rådgivere i SINDs landsdækkende telefonrådgivning.

Pladserne besættes efter først-til-mølle princippet. Når alle pladser er optagede, er der mulighed for at komme på venteliste.

Sidste tilmeldingsfrist er mandag den 9. september. Se mere om program og tilmelding på

www.sind.dk/medlemskonference.

10. oktober: Sindets Dag om forebyggelse af selvmord

Kloden rundt markeres den 10. oktober som Sindets Dag. Hvert år arrangerer mange af SINDs lokalafdelinger aktiviteter i løbet af ugen. Bagerst i bladet kan du se nogle af arrangementerne, der er planlagt. Flere omtales i næste SINDblad, i aktivitetskalenderen på vores hjemmeside og på SINDs side på Facebook.

Temaet for Sindets Dag er i år forebyggelse af selvmord.

(Indlæg på www.sind.dk/recovery fra et 70-årigt SIND-medlem, der gennem 28 år har lidt af angst og depressioner, men nu har det bedre.)

Sørg for de kommende dage, men sørg ikke over dem, for husk: Det vigtigste er at trække vejret, og det er ganske gratis.

Idrætsfestival for Sindet: Jeg finder ro i idrætten



Foto: Dansk Arbejder Idrætsforbund

Alt var igen udsolgt til Idrætsfestival for Sindet i Vejle, hvor 260 mennesker, der er psykisk sårbare, skruede op for tempoet og var næsten dobbelt så aktive som sidste år. SIND har også i år støttet festivalen

AF MIKKEL BONNESEN, DANSK ARBEJDER IDRÆTSFORBUND



Foto: Dansk Arbejder Idrætsforbund

IF Mob din krop fra Frederikshavn fejrer endnu en sejr i volleyball-turneringen ved festivalen Idræt for sindet

I juni bød Idrætsfestival for Sindet 2019 på fællesskab, fair-play og fart over feltet. En af de deltagere, som virkelig skulle nå meget, var Loki fra Ringsted, som deltog i seks turneringer og discipliner.

”Det ligger mest i det psykiske. Jeg får det bedre af idrætten, humøret bliver bedre, og jeg får mere energi i stedet for at sidde og slappe af hele tiden. Det hjælper også på medicinen – jeg er i gang med at trappe ud af min medicin og er næsten ude, og det tror jeg, skyldes idrætten,” siger Loki.

Men inden han bliver sendt afsted til det indledende crossløb gennem nogle af Nørreskovens mest modbydelige bakker, holder tidligere borgmester og formand for socialudvalget i Kommunernes Landsforening (KL) Joy Mogensen (S), som siden er blevet udnævnt til kulturminister, velkomsttale. Til lyden af klapsalver fortæller hun om, hvordan hun selv har overvundet udfordringer i sit liv.

”Det er fantastisk at mærke nogle af de her mennesker, som virkelig kæmper med mange ting i hverdagen – at se hvordan deres øjne skinner, og de bare glæder sig til det her. Jeg er over-

bevist om, at det giver deltagerne en livskvalitet, som man ikke kan betale sig til, heller ikke i det offentlige,” siger Joy Mogensen.

Pulsen op

Deltagerne har fx depression, angst eller skizofreni og kommer fra hele landet. I år har deltagerne skruet gevaldigt op for idrætsdeltagelsen, så i stedet for at nyde solen ved den nye badesø, så vil de ud og have pulsen op. Fra at deltage 400 gange i aktiviteter sidste år er deltagerne nu oppe på over 700 aktiviteter i løbet af festivalen.

”Jeg har ADHD, som gør, at jeg har ekstra energi, så jeg tænkte, at jeg vil være med til det hele. Min hjerne bliver slået fra under idræt, så jeg kan få mine frustrationer og uro ud. Jeg finder ro i idrætten og bliver fysisk træt, hvilket er en god ting. Det betyder, at jeg kan sove om natten, som jeg ellers har svært ved,” siger Magrete fra Hjørring efter at have deltaget i volleyballturneringen, 3-kamp, crossløb, triathlon og 100 m-løb.

Tilskud fra SIND

Festivalen arrangeres af Dansk Arbejder Idrætsforbund med hjælp fra en stor gruppe frivillige.



Foto: Dansk Arbejder Idrætsforbund

Fællesopvarmningen sikrer, at alle får pulsen og humøret op fra morgenstunden



Foto: Dansk Arbejder Idrætsforbund

Joy Mogensen (S) var inviteret som daværende formand for Kommunernes Landsforenings socialudvalg og borgmester i Roskilde. Hun er siden blevet udnævnt til kulturminister

Festivalen er finansieret med tilskud fra Danmarks Idrætsforbund og med bl.a. SIND, Vejle Kommune, Tegne-stuen og El-gruppen som økonomiske samarbejdspartnere. Festivalen er samtidig en del af initiativet "Parasportens År" i Vejle Kommune.

"Man kan godt blive lidt forpustet, når man ser programmet for nogle af idrætsdeltagerne. Det er en ny tendens, at nu vil folk det hele. Jeg tror, man vil se en festival, der konstant er i bevægelse, i stedet for kun i bestemte tidsrum. Deltagerne har taget idrætten til sig, de vil gerne det

sociale, som den giver," siger Mogens Damgaard. Han er administrativ koordinator på festivalen og sidder i DAI's forbundsledelse med ansvar for Idræt for Sindet.

Efter at have været i gang med en håndfuld af disciplinerne er Loki da også helt klar over, hvad de følgende dage byder på.

"Som altid er jeg pænt kvæstet, når jeg går herfra på torsdag, og i år bliver det sikkert dobbelt så slemt, men det må jeg jo tage med," griner Loki, inden han hopper i vandet til starten på triatlon.

Om festivalen

Idrætsfestival for Sindet blev for 24. gang i juni afholdt på Vejle Idræts højskole. Målgruppen for festivalen er deltagere, som er psykisk sårbare. Målet er at give en sportsoplevelse fra allerhøjeste hylde, hvor der både er plads til dem, som presser sig selv helt til kanten – men også til dem, som er ved at tage de indledende skridt til et godt idrætsliv. Deltagerne kommer ofte fra såkaldte IFS-idrætsforeninger i hele landet, der tager turen som et hold.

25 års jubilæum i 2020

Næste år fylder festivalen 25 år, og deltagerne kan se frem til en helt særlig fejring. Festivalen afholdes fra tirsdag den 30. juni til den 2. juli 2020. Information om og tilmelding til festivalen foregår på

www.idraetsfestival.dk



Foto: Dansk Arbejder Idrætsforbund

3-kampen sluttede af med 800m i fint tempo og med overskud til et lille smil

Velkommen til fire nye ministre

Forventningerne er høje til den socialdemokratiske regering efter en valgkamp og et regeringsgrundlag med mange løfter om forbedringer for de mennesker, SIND arbejder for. De kommende måneder vil vise, hvor hurtigt de positive intentioner kan ledsages af ny lovgivning og den nødvendige økonomi

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

FOTOS: PRESSEFOTOS FRA MINISTERIER OG FOLKETINGET/STEEN BROGAARD



Sundheds- og ældreminister
Magnus Heunicke (S)



Social- og indenrigsminister
Astrid Krag (S)



Børne- og undervisningsminister
Pernille Rosenkrantz-Theil (S)



Beskæftigelsesminister
Peter Hummelgaard (S)

Når den nye politiske sæson tager fart efter sommerferien, skal politikerne i både rød og blå blok navigere efter, at der er et bredt flertal i Folketinget for forbedringer af forholdene for mennesker, der er ramt af psykisk sygdom, for deres pårørende og for de ansatte på området.

Det viser både valglofterne før folketingsvalget og det regeringsgrundlag, eller såkaldte forståelsespapir, som Socialdemokratiet, SF, Enhedslisten og Radikale Venstre blev enige om i juni.

SIND, der er partipolitisk neutral, ser frem til samarbejdet med de nye ministre og vil holde dem fast på løfterne.

Her er, hvad vi i SIND forventer, der først og fremmest kommer til at fylde på skriveborde og i mødekalendere i ministerierne.

Tiårsplan for psykiatrien

Magnus Heunicke i Sundheds- og Ældreministeriet har SINDs ledelse ikke tidligere siddet til møder med. Det ændres i fremtiden. Magnus Heunicke bliver sammen med finansminister Nikolai Wammen et af de væsentligste politiske omdrejningspunkter i den nye kurs for psykiatrien,

som et bredt flertal i Folketinget støtter.

Arbejdet med både de meget akutte kapacitetsproblemer og den mere langsigtede tiårsplan for psykiatrien forventer SIND får høj prioritet.

Botilbud

Astrid Krag i Socialministeriet, der i øvrigt under valgkampen sammen med børne- og undervisningsminister Pernille Rosenkrantz-Theil deltog i en stor demonstration for en mere værdig psykiatri foran Christiansborg den 1. juni, har SIND gennem årene ved flere lejligheder haft et indgående samarbejde med. Det var bl.a. Astrid Krag, der som daværende sundhedsminister under Thorning-regeringen nedsatte regeringens psykiatriudvalg, hvor SIND og andre foreninger deltog.

Astrid Krag kommer i sin nye rolle i Socialministeriet bl.a. til at se på de specialiserede botilbud. Meget taler for at ændre opgavefordelingen mellem regioner og kommuner, så de sociale tilbud kan understøttes med mere ekspertise, bedre koordinering og flere ressourcer.

Præstationskultur

Pernille Rosenkrantz-Theil er relativt ny i arbejdet med SINDs væsentligste politiske mærkesager, men har et indgående kendskab til socialområdet. Som børne- og undervisningsminister kommer hun uundgåeligt til at se på mistrivsel blandt børn og unge, der har været et væsentligt tema før og efter folketingsvalget.

SIND vil opsøge dialog og indflydelse i forhold til at styrke forebyggelsen af mistrivsel og psykisk sygdom, herunder at ændre den præstationskultur, mange unge møder i skole- og fritiden.

Et andet væsentligt tema for SIND er, at skolerne i langt højere grad skal rustes til at reagere hurtigere, når børn rammes af sygdommen angst. I mange kommuner ligger skolernes opmærksomhed og reaktions-eve på et alt for lavt niveau. Desuden må det ikke være muligt for kommuner at ramme familier økonomisk, hvis børn udebliver fra undervisningen grundet psykisk sygdom som fx angst.

Fleksjob, førtidspension og jobcentre

Beskæftigelsesminister Peter Hummelgaard er en af SINDs nye politiske samarbejdspartnere. SIND opfordrer ministeren til meget hurtigt at se på ændringer af den måde, man på jobcenterne er i dialog med mennesker, der er ramt af psykisk sygdom. SIND og Psykiatrifonden offentliggjorde i foråret en undersøgelse, der viste, at 67,9 pct. af de sygemeldte oplever, at jobcenteret belaster deres livskvalitet. Det fører til, at 23 pct. har tanker om, at livet ikke er værd at leve.

SIND og en lang række andre organisationer har længe argumenteret for, at der er behov for en ændring af hele lovgivningen om fleksjob og førtidspension. Indtil det kommer på plads, bør det være muligt at løfte vidensniveauet på jobcenterne og at forbedre samarbejdet mellem jobcenter, psykiatri og den enkelte borger. I dag er oplevelsen alt for ofte, at jobcentre bidrager til at gøre sygemeldte mere syge.

8.-10. OKTOBER 2019

I CINEMATEKET

KØBENHAVN



SINDET & FILMEN-FESTIVAL 2019

DONT FEAR THE WEIRD

OUTSIDEREN

Viden
der får
dig
videre

PsyInfo

FFILM
DET DANSKE FILMINSTITUT

FIND OS PÅ FACEBOOK ○ #DONTFEARTHEWEIRD

OUTSIDEREN.DK ○ PSYKINFO-REGIONH.DK ○ CINEMATEKET.DK

Sønderjyder, der er psykisk sårbare, får fast tilholdssted med nyt SIND-hus



Et nyt SIND-hus i Tønder har netop set dagens lys. Formålet med huset er blandt andet at gøre SIND mere synlig og at øge kendskabet til psykisk sårbarhed i kommunen. Men det er ikke kun i Tønder, at der er brug for et tilbud som dette

AF RASMUS DAMKJÆR

En nedlagt italiensk restaurant i Tønder har fra 1. juli 2019 fået nyt liv. De seneste mange måneder har håndværkere og frivillige arbejdet på at gøre huset klar til at kunne byde mennesker, der er psykisk sårbare, og andre brugere af psykiatrien samt deres pårørende, velkommen i det nye SIND-hus, som foreløbigt holder åbent fire gange om ugen. Det er lokalformand i SIND Tønder Anne Hvidberg Jørgensen, der har drevet arbejdet med at realisere husdrømmen – og ifølge hende er der brug for et fast tilholdssted som dette.

”Vi oplever tit, at patienter bliver udskrevet for tidligt efter en indlæggelse på et psykiatrisk hospital. Det betyder ofte, at de ikke rigtig ved, hvad de skal gøre af sig selv – derfor bor mange på en bænk, og det resulterer alt for ofte i genindlæggelser. Her kan SIND-huset være et mere fast holdepunkt i deres ellers ret kaotiske hverdag, hvor de kan gå hen og møde ligesindede. Det er meningen, at de skal indtages i det frivillige arbejde med at passe huset. Det tror vi vil være med til at skabe netværk for borgerne og recovery for den enkelte,” siger hun.

SIND-huset i Tønder indvies officielt med en reception den 19. august klokken 14.

Fra onsdagsklub til SIND-hus

Anne Hvidberg Jørgensen, som oprindeligt har en uddannelse som jordemoder, har selv haft psykisk sårbarhed tæt inde på livet: Dels led hun selv i fire år af en svær depression, og dels har hun en søn med svær Aspergers. I løbet af sit sygdomsforløb tog hun en MB-uddannelse (”Medarbejder med brugererfaring”) ved Aarhus Universitet, men hun fik aldrig job inden for psykiatrien. I 2007 følte hun så, at der skulle ske noget.

”Jeg tog kontakt til SIND, og da jeg gik ud ad døren igen, var jeg lokalformand i Tønder. Igennem årene har der været fuld fart på udviklingen: Da jeg startede, var der cirka 50 medlemmer – nu er vi oppe på omkring 100. Udover arbejdet med at stable aktiviteter på benene som fx den årlige sommerferie-tur har jeg brugt en del krudt på at blande mig i den politiske debat for at forsøge at påvirke politikerne på det psykiatriske område,” siger hun.

Det arbejde har blandt andet resulteret i et tilskud til husleje og drift af et nyt SIND-hus, så



Foto: SIND

Lokalformand Anne Hvidberg Jørgensen håber, at åbningstiden på længere sigt kan udvides

nu er der udsigt til, at forholdene i Tønder for de borgere, der er psykisk sårbare, bliver bedre.

”Psykiatrien har længe været under pres, blandt andet fordi flere væresteder er blevet nedlagt. I Tønder har vi hidtil haft ”Onsdagsklubben” i Medborgerhuset, hvor sønderjyder, der er psykisk sårbare, hver onsdag har haft et samlingssted, hvor de har kunnet hygge sig og deltage i forskellige aktiviteter. Jeg har længe drømt om et hus med lidt ”mere kød på” – derfor er jeg rigtig glad for, at vi nu har fået mulighed for at åbne det nye SIND-hus,” siger hun.

Det er tanken, at brugerne af det nye SIND-hus får mulighed for at deltage i mange forskellige typer aktiviteter, fx en gåtur, grillaften, påske- og julefrokost, banko, foredrag og filmaften.

Problemet er større, end vi tror

Ifølge Anne Hvidberg Jørgensen er der brug for flere SIND-huse – for det er ikke kun i Tønder, at mange har brug for et sted at gå hen, når hverdagens udfordringer bliver for store.

”Jeg tror, at problemet er større, end vi lige går og regner med – og at behovet for et SIND-hus som det i Tønder også gør sig gældende i andre dele af landet. Jeg sidder også i Patient-

klagenævnet for Region Syddanmark, og derigennem kan jeg se, hvor mange, der bliver genindlagt – formentlig fordi de er blevet udskrevet for tidligt. Jeg oplever, at mange bliver svigtet af systemet – og der mener jeg, at et SIND-hus kan være med til at tage hånd om den gruppe af borgere, og måske ligefrem forebygge at så mange patienter bliver genindlagt,” siger hun.

Håber på et hus, der emmer af liv

Foreløbig er det ambitionen, at det nye SIND-hus i Tønder kan holde åbent hver mandag, tirsdag, torsdag og fredag fra klokken 11-14. Vagterne skal typisk bemannes af frivillige.

”De, som er psykisk sårbare, kommer med mange forskellige diagnoser i bagagen. Nogle lider af fx en personlighedsforstyrrelse, mens andre er ramt af en bipolar- eller en angstlidelse. Fælles for dem er, at de ved at komme i SIND-huset får et fast sted at gå hen for at møde ligesindede – og at de ved at være med til at drive SIND-huset bidrager til at synliggøre og øge kendskabet til psykisk sårbarhed,” siger hun og fortsætter:

”Jeg håber på, at vi på sigt kan udvide åbningstiden – og at andre måske også vil benytte huset, så det vil blive et hus med masser af liv og aktiviteter. Husets 200 kvm. er super ideelt til mange typer af arrangementer, så længe det er med en psykiatrisk vinkel. Fx er det velegnet til foredrag.”

Udover de faste åbningstider bruger aktiviteten ”Multistedet 15+” huset hver tirsdag aften. Det er for unge mellem 15 og 18 år, der selv er psykisk sårbare, eller som har forældre, der er det.

SIND-huse i hele Danmark

Mange af SINDs lokalafdelinger arrangerer aktiviteter, hvor man regelmæssigt kan komme og møde andre. Flertallet af lokalafdelingerne låner lokaler hos andre, men enkelte har deres eget hus. Det gælder eksempelvis i Skive, på Mors samt i Hillerød og Odense.

Du kan se alle SINDs lokalafdelinger på www.sind.dk/lokal.



Fælles for dem er, at de ved at komme i SIND-huset får et fast sted at gå hen for at møde ligesindede – og at de ved at være med til at drive SIND-huset bidrager til at synliggøre og øge kendskabet til psykisk sårbarhed

Vær med til åbningen

Det nye SIND-hus i Tønder indvies officielt med en åbningsreception

Mandag den 19. august 2019 kl. 14.00

Den finder sted på SIND-husets adresse: Østergade 40, 6270 Tønder.

Kom og vær med til at gøre dagen ekstra festlig.

Se mere på www.sind.dk/toender



SIND Slagelse: Fællesspisning, strikkeklub og lørdagsbrunch



Afdelingsportræt: Målt på antal medlemmer, mængden af aktiviteter og kommunens størrelse har SIND mange lokalafdelinger, der er større end SIND Slagelse. Men engagement, humør og ideer er helt i top her på Vestsjælland, hvor Søs og Kenneth er blandt de frivillige

AF EMILIE STAUNSTRUP HENRIKSEN

Det er fredag en dag i juni. Solen stråler fra en blå himmel. Søs Vinther og Kenneth Kok fra SIND Slagelse byder mig velkommen i deres have, hvor der er sat en pavillon op. Der er kaffe på kanden og god stemning. Jeg har sat Søs og Kenneth i stævne for at høre mere om, hvad de drømmer om at skabe i SIND Slagelse.

“Det startede i 2017, hvor jeg skulle finde noget at blive frivillig for, så jeg kunne udnytte min fritid og gøre en forskel,” fortæller Søs og fortsætter:

“Så ringede jeg til SIND for at høre, om jeg kunne blive frivillig, og det kunne jeg. I 2018 var jeg så med til at starte SIND Slagelse, hvor jeg blev valgt til næstformand, hvilket jeg også er i dag.”

Fra varmetue til chauffør til lokalformand

For Kenneth var vejen til SIND lidt mere kringelkroget. Faktisk var det især på grund af Søs, at Kenneth havnede i SIND. Her skal vi tilbage til 2018, hvor Kenneth boede på Kirkens Korsørs varmetue. Her mødte han Søs, som var der i regi af kampagnen “En af os.”

De begyndte at se mere til hinanden. Ja, faktisk var det Kenneth, der kørte Søs til de møder, hun havde i SIND-regi, så dem var han som regel også med til. Til sidst var der en, der sagde, at hvis han skulle være med til møderne, så måtte han blive frivillig og melde sig ind.

“Jeg var alligevel med til alting og kunne godt se fornufte i at bidrage med de idéer, jeg havde. Så jeg meldte mig ind og blev aktiv som frivillig og senere hen som lokalformand i afdelingen og suppleant i regionen.”

For få frivillige til de store drømme

I dag drømmer begge om en mere aktiv lokalafdeling fuld af tilbud til folk, der har det svært.

“Det kunne være fantastisk at have et fast sted, hvor frivillige og personer med psykisk sårbarhed og deres pårørende kan komme

forbi, få en snak eller deltage i noget fællesspisning,” fortæller Kenneth. Søs supplerer:

“Ja, og da vi er en lille afdeling med få frivillige, kunne man sagtens forestille sig, at vi var flere til at stable arrangementer på benene og fx lave skovture, strikkeklub eller en tur i Cirkusrevyen. Vi har bare ikke turdet slå så store ting op, fordi det koster, og så er vi for få til at løfte opgaven. Det kunne også være fedt at have et korps af folk, der kunne hjælpe andre fx omkring højtider, hvor mange oplever ensomheden.”

Det kan Kenneth nikke genkendende til:

“Jeg har været bedemand i over 25 år, og hver gang ved højtiderne var der altid flere begravelser. Som psykisk sårbar kunne jeg måske nemt være havnet der selv. Så på den måde har det været godt for mig at komme ind i SIND. Jeg har rykket mig enormt meget, og det har gjort en kæmpe forskel for mit sind, at jeg er med til at hjælpe andre.”

Kenneth Kok fra SIND Slagelse



Næste arrangement i SIND Slagelse er lørdag den 24. august, hvor der er brunch i Rosenhuset i Slagelse fra 10 til 14 til billige penge. Læs mere på www.sind.dk/slagelse

Har du lyst til at være og gøre en forskel som frivillig for medlemmerne i Slagelse eller Korsør, er du meget velkommen til at kontakte afdelingen på slagelse@sind.dk.

Start ved Psykiatrisk Center

Sct. Hans i Roskilde

Kom og løb 2 km, 5 km eller 10 km

For patienter, personale og pårørende

Startgebyr 125 kr.

Sidste frist for tilmelding er torsdag den 29. august 2019.

Herefter er prisen for tilmelding 150 kr.

Yderligere information

tlf 61314787, 20607552, 24257655

eller kysentiger@kysentiger.dk

Sct. Hans Løbene

3. september 2019 kl. 11.00

2019



online tilmelding på
www.scthanslob.dk

 /scthanslob



Når kunst erstatter rusmidler

Et åbent værksted i det gamle patientbibliotek. Tusindvis af digte, malerier og skulpturer er lavet her. Og endnu flere oplevelser og tanker, der ikke kunne udtrykkes med ord, er udtrykt i det brugerdrevne kunstværksted Maskine Maskine i Roskilde

AF EVA ROSE WALDORFF. FOTO: NIKOLAJ BRIE PETERSEN OG JANUS

Nikolaj Brie Petersen er ikke typen, der sidder stille. Han skaber, maler og skriver digte i de fleste af døgnets timer. Det virker nødvendigt.

"Jeg maler hele tiden for at holde balancen. Hvis jeg sidder stille, spekulerer jeg så meget,

at jeg ender med at blive psykotisk. Så jeg er hele tiden i gang. Afleder mig selv," siger han.

Nikolaj Brie Petersen er autodidakt kunstner og psykiatribruger. Han bruger kreativiteten til at holde sig oppe og til at få det bedre, når hans sygdom har fået overtaget.

"Når jeg har været meget psykotisk, skal jeg starte fra nul. Min motorik ryger. Jeg fungerer slet ikke. Så det vil jeg undgå, og det hjælper at holde sig i gang. Men jeg bruger også kreativiteten, kunsten, til at bygge mig selv op igen. Det virker, og det er en umulig opgave igennem snak. I hvert fald for mig," fortæller han.

SIND afholder medlemskonference den 21. og 22. september. Temaet er psykiske vanskeligheder og rusmidler.

Du kan læse mere om medlemskonferencen på www.sind.dk/medlemskonference

Maskine Maskine

Kunsten kan noget, når man kæmper med psykisk sygdom. På det psykiatriske hospital Sct. Hans i Roskilde, hvor Nikolaj Brie Petersen tidligere har været indlagt, har han startet et kunstværksted for brugere af psykiatrien. Det startede i 2016 med den arbejdende udstilling Stueren, hvor Nikolaj hen over året lavede tusindvis af værker – bl.a. digte skrevet på gamle Sct. Hans-journaler.

Maskine Maskine, som det åbne værksted hedder, er åbent for brugerne tre dage om ugen. Her holder Nikolaj og tre andre til, skaber deres egen kunst, hjælper dem, der kommer forbi, underviser og snakker.



“Patientkunsten i dag har sit eget udtryk – måske lidt vild, men hvis man skal bevare energien i det, skal de føle sig hjemme,” siger Nikolaj Brie Petersen om de “tunge” psykiatribrugere, der bl.a. er med til at skabe stemningen i kunstværkstedet Maskine Maskine

“Stedet er, hvad brugerne gør det til, og der kommer mange forskellige forbi. Vi har overvejende brugere med skizofreni og dobbeltdiagnoser. Det er ikke et hårdt sted, men sproget er anderledes, og der er ikke mange klassisk sårbare patienter. Det kan nogle så bruge, og andre kan ikke,” siger han.

Og hvad er det så, der trækker folk til? Hvad skal et kunstværksted på et psykiatrisk hospital? Som både tidligere misbruger og psykiatrisk bruger er Nikolaj Brie Petersen ikke i tvivl:

“Når man er psykisk syg, er der en masse af det, man oplever, som ikke kan udtrykkes med ord. Og det at kunne få lov at udtrykke sig med kreativiteten fungerer for folk. Fordybelsen og det at gøre noget færdigt er noget værd. Og så er fællesskabet vigtigt. Her kan man lære at snakke med almindelige mennesker samtidig med, at man kan gemme sig med sin kunst.”

Kunst eller rusmidler

I 1993 kom Nikolaj Brie Petersen ind i voksenpsykiatrien. Han var syg allerede som barn og begyndte 13-årig at selvmedicinere sig med alkohol og stoffer.

I dag er kunsten trådt i stedet for misbrug.

“Når man har en dobbeltdiagnose, er det et stort problem, at man jo kontrollerer sin sygdom med fx alkohol. Misbruget er så helvedes, for det virker jo. Men det kan hjælpe at

have noget at lave. Man opdager, at der kan være noget andet, der hjælper,” siger han.

Maja Frommelt er musikterapeut på KAB S Stjernevang, der er et behandlingstilbud for mennesker med stofmisbrug og psykisk sårbarhed. Her arbejder de bl.a. med musik og kunst i behandlingen.

Hun beskriver misbruget som en krykke for den, der har psykisk sygdom. En måde at undgå at mærke eller at dulme følelser.

“Tankemylder og angst er store problemer.

Howdan kan man være med et hoved, der kører med 100 km i timen? Nogle gange udløser det misbrug. Gennem kunsten kan man i stedet få nogle oplevelser af, at man godt kan være med sin angst. Fordi man kan få en kontakt til sig selv og til andre,” siger Maja Frommelt.

Drevet af brugerne

Kunstværkstedet Maskine Maskine er ikke færdigt. Visionen er, at patienterne skal drive værkstedet og sætte deres eget præg på det. I mellemtiden er Nikolaj Brie Petersen godt i gang med at få kunsten og de åbne værksteder bredt ud i psykiatrien.

Fx tog han og andre fra værkstedet til botilbuddet Orion (læs mere i forrige nummer af SINDbladet), hvor de boede, lavede værksted og var sammen med beboerne. Samtidig er Nikolaj Brie Petersen og flere andre ved at starte et nyt værksted op i psykiatrien på Amager: MMA – Maskine Maskine Amager.

Han mener ikke, at det er tilfældigt, at kunstprojekterne spreder sig.

“Kreativiteten er på vej tilbage ind i psykiatrien. Alle har hele tiden vidst, at det var en stor fejl at lukke værkstederne og spare på det. Jeg tror, man finder ud af, at det er den vej, man skal,” siger han og fortsætter:

“I det arbejde, jeg laver, taler jeg jo med alle lag i psykiatrien – alle lag i samfundet. Og der kan jeg lugte tendenserne til, at man spejler sig i udlandet.”

Det kan Maja Frommelt godt genkende:

“Knudrede liv kræver kreative løsninger. Der er nogle, der kan være svære at nå i en almindelig samtale. Og vi kan mærke, at der er større interesse for at arbejde med kunst. Men når man kigger internationalt, er vi stadig bagud i Danmark. I Norge har musikterapi fx den højeste rating af evidens i behandling for psykoser og skizofreni.”

Konferencekunst

I september afholder SIND konference om dobbeltdiagnoser. Her skal Nikolaj Brie Petersen og to af hans værkstedskolleger bygge et værksted og forsøge at skabe et fællesmaleri med deltagerne.

Maja Frommelt deltager også og skal tale om, hvordan musik/kunstterapi kan bruges i psykiatrien.

Mange besøgte SIND på Folkemødet

Også i år blev SINDs debatter på Folkemødet fulgt af mange. Værestedet i Allinge, som SIND havde fået mulighed for at leje, dannede rammen om 12 alsidige debatarrangementer og masser af dialog i pauserne. Flere hundrede folkemødedeltagere besøgte SIND. Desuden var SIND også repræsenteret i debatter i andre telte og på Folkemødets talerstol. Dertil kommer, at flere tusinde fulgte med på Facebook. Alt i alt bød Folkemødet på masser af synlighed og mange muligheder for – formelt og uformelt – at tale med både beslutningstagere og alle andre om SINDs mærkesager. Forberedelserne af Folkemødet 2020 er allerede i gang, og i SIND glæder vi os til at komme tilbage til Bornholm

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN. FOTOS: SIND



På mindre end en time fik SINDs frivillige gjort Værestedet i Vestergade klar til den første af 12 debatter. Fra fredag til søndag kom flere hundrede folkemødedeltagere forbi SIND



Gennem flere år har det været en tradition, at SIND åbner Folkemødet med en debat med psykiatridførere. I år diskuterede Liselott Blixt (DF), Peder Hvelplund (EL) og Trine Torp (SF) med SIND-formand Knud Kristensen. Mange fulgte debatten, der var ikke plads til flere tilhørere i Værestedet



Folkemødet er også en god lejlighed til at hilse på nuværende og kommende medlemmer og samarbejdspartnere. Traditionen tro afholdt SIND en åbningsreception, der i år blev et tilløbsstykke med flere hundrede gæster



Foto: SIND



Foto: Christopher Tang



Foto: SIND

"Ølkassen" er Folkemødets åbne talerstol nær hovedscenen. Både Anne Margrethe Gad Jørgensen, SINDs Pårørendeudvalg, og Mia Kristina Hansen, Foreningen for børn med angst, talte her om børn

Også SIND-ambassadør Mathilde Falch var på Bornholm



Foto: SIND

Mange fulgte debatten om skolevægning arrangeret af Foreningen for børn med angst. Du kan se hele debatten på SINDs side på Facebook. En uge efter Folkemødet var videoen vist flere end 2.000 gange



Foto: SIND

SIND Bornholm stod bag et arrangement, hvor atmosfæren blev meget bevægende. Fire medlemmer fortalte deres livshistorier om favntaget med psykisk sygdom og vejen tilbage til et godt liv. Her byder Søren Koch Andersen, næstformand for SIND Bornholm, velkommen

Der skal sikres ordnede forhold for Peer-medarbejdere i psykiatrien. Sådan lød en af konklusionerne i Fagforbundet FOA og SINDs fælles event. Du kan se hele debatten på SINDs side på Facebook. I debatten deltog Betina Jensen

Holmes, peer-kordinator, SIND Bornholm, Kristian Bennedsen, landsnæstformand, SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed, Torben Klitmøller Hollmann, formand, social- og sundhedssektoren, FOA, Susanne Due Kristensen (S),

formand for Social og psykiatriudvalget i Region Hovedstaden, Knud Kristensen, landsformand, SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed.

Med debatten "Bliver pårørende overladt til sig selv?" satte DH, LEV, Muskelsvindfonden og SIND fokus på behovet for mere hjælp til pårørende. Debatten blev sendt live i Facebookgruppen "BAK OP OM DE PÅRØRENDE TIL HANDICAP OG PSYKISK SÅRBARHED," som Mia Kristina Hansen, Foreningen for børn med angst, har været med til at stifte. Videoen, der et par uger efter Folkemødet var vist 6.000 gange, finder du på SINDs side på Facebook. I debatten deltog: Kirsten Normann Andersen, folketingsmedlem for SF, Bjørn Brandenborg, folketingsmedlem for Socialdemokratiet, Ditte Brøndum, næstformand for Dansk Socialrådgiverforening, Simon Toftgaard Jespersen, formand for Muskelsvindfonden, Thorkild Olesen, formand for Danske Handicaporganisationer (DH), Anni Sørensen, landsformand for LEV, Mia Kristina Hansen, Foreningen for børn med angst, og SIND-formand Knud Kristensen



Foto: SIND



Tina og Signe blev venner på SINDs sommerhøjskole

Nu mødes de hver måned for at tage på udflugt sammen

AF HELENE KEMP FOTOS: SIND



En gang om måneden tager Tina (tv) og Signe (th) på udflugt. På den måde bevarer de stemningen og venskabet fra sommerhøjskolen hele året. Tina har været tre gange på SINDs sommerhøjskole og tre gange på andre højskoler

2018 mødtes Signe og Tina på SINDs sommerhøjskole. Deres fælles begejstring for at opleve noget nyt, bragte dem hurtigt sammen, og da de begge bor i Nordjylland, blev de enige om at opsøge kulturelle tilbud i lokalområdet.

"Vi skiftes til at besøge hinanden. Vi har på forhånd aftalt, hvad vi skal se, og vi slutter altid af med at aftale, hvad vi skal næste gang, vi mødes," fortæller Signe Seiersen, der bor i Aalborg.

"Jeg interesserer mig mest for naturen, og Signe er mere til kulturen, men det lykkes alligevel altid at finde noget, som vi begge to har lyst til. Signe har for eksempel besøgt mig i mit sommerhus ved Slettestrand, og vi har været til flere foredrag og kunststillinger," supplerer Tina Andersen fra Fjerritslev.

"Det sjove er, at sidst vi var på kunstmuseum, så var det faktisk Tina, der ikke kunne få nok. Så vi inspirerer også hinanden," fortæller Signe og smiler.

Erfarne højskole-entusiaster

Det er næppe et tilfælde, at det lige var et højskoleophold, der førte de to kvinder sammen. For både Tina og Signe er inkarnerede højskolefans. Signe har været fem gange på SINDs sommerhøjskole og syv gange på andre højskoler, mens Tina har været tre gange på SINDs sommerhøjskole og tre gange på andre højskoler.

"Frygten for, at jeg ville føle mig ensom på en højskole, holdt mig i mange år fra at tage afsted. Men så tilbød min søn at køre mig ned til SINDs sommerhøjskole og at hente mig igen, hvis det ikke var noget for mig. Det viste sig at være en rigtig god måde at starte på, for på SINDs sommerhøjskole er det let at blive en del af fællesskabet. Her er alle åbne og alle taler med hinanden. Sådan har det faktisk ikke været på de andre sommerhøjskoler, jeg har været på. Til gengæld har de andre højskoler haft temaer, som jeg er meget optaget af som

for eksempel filosofi, så der får jeg noget andet med hjem," fortæller Signe.

"Ja, på SINDs sommerhøjskole kan man være præcis, som man er," understreger Tina og fortsætter:

"Om formiddagen er man på et værksted, som man selv har valgt, og de er rigtig gode. I år var jeg på naturværksted. Her cyklede vi hver dag ud og lavede noget i naturen – vi lavede bål, bagte snobrød og gik i vandet. Det er lige mig."

En ting er de enige om: SINDs sommerhøjskole er en billig, berigende sommerferie, som de varmt kan anbefale.

Sådan kommer du i gang med højskolelivet

Overvej du at tage hul på højskolelivet, så er de erfarne råd fra Tina og Signe:

- Hvis det er din første højskole så vælg en højskole, hvor det sociale bliver vægtet højt – for eksempel SINDs sommerhøjskole.
- Vælg et kort ophold den første gang – et ugekursus for eksempel. På www.hoj-skolerne.dk finder du et overblik over, hvilke kurser der findes.
- Første gang kan det være rart at blive kørt til skolen af familie eller venner. Hjem skal man nok komme.
- Har du prøvet SINDs sommerhøjskole et par gange, kan det være, at du får lyst til at prøve andre højskoleophold. Vælg en højskole, der har et tema, som du er optaget af – så er der altid noget at tale om ved måltiderne.
- Uanset om det er SINDs sommerhøjskole eller en anden højskole, så er det en god ide at have ven eller et familied medlem, du kan ringe til og dele oplevelserne med.

Planlægningen af sommerhøjskolen 2020 er startet

Støvet fra årets sommerhøjskole har dårligt lagt sig. Alligevel er planlægningen af næste års sommerhøjskole allerede i fuld gang

AF HELENE KEMP

En uge med høj sol, kreative værksteder og sociale arrangementer har sat sig som et kært minde i deltagerne på årets sommerhøjskole. Mens deltagerne venter på at kunne tilmelde sig næste års højskole, er SINDs uddannelses- og frivilligudvalg gået i gang med at booke foredragsholdere og undervisere til 2020.

“Sommerhøjskolen 2019 var helt perfekt. Vejret var med os, landsformanden holdt Sankt Hans tale, og alle deltog aktivt i værkstedsarbejdet,” oplyser en glad Leni Grundtvig Nielsen, formand for uddannelses- og frivilligudvalget.

Et energiboost

Sommerhøjskolen er blevet en af SINDs mest eftertragtede aktiviteter. Med god grund. For deltager du i sommerhøjskolen, får du med garanti masser af fællesskab, kunst og natur. Tre ting, der styrker din psykiske sundhed, hvilket er baggrunden for, at SIND betaler halvdelen af prisen for foreningens medlemmer.

“Vil du med i 2020, så hold øje her i SINDbladet, hvor vi åbner for tilmeldingen til december. Men du skal være hurtig. Vi booker efter først-til-mølle-princippet, og der er rift om pladserne,” understreger Leni.



Jens Ibsen (tv) var med til at starte SINDs sommerhøjskole for 11 år siden. Nu giver han stafetten videre til Leni G. Nielsen (th)



Filtpuder til at tage med på udflugten i naturen var årets store hit i uld-værkstedet



Leni, Jeanette og Birgithe er med til at arrangere sommerhøjskolen



Klar til afskedsfesten. Bemærk de flotte øreringe, der blev kreeret på filtværkstedet



Trods strålende sol var der igen i år travlt på malerværkstedet

Fotokonkurrence: Vil du vise, hvordan du bor og lever?

Bor mennesker med psykiske vanskeligheder værdigt eller er tilfældet snarere det modsatte? Det spørgsmål stiller Dansk Selskab for Psykosocial Rehabilitering nu skarpt på i forbindelse med den årlige konference i Vejle til oktober. Borgere og pårørende er inviteret til at indsende egne fotos som dokumentation. Sidste frist for deltagelse i fotokonkurrencen er den 30. august

AF CHRISTIAN CIESLA GULD OG HENRIETTE LYKKE,
DANSK SELSKAB FOR PSYKOSOCIAL REHABILITERING

Foto: www.colourbox.com

Du kan deltage i fotokonkurrencen frem til den 30. august

Sådan deltager du:

- Tag fotografier, der viser et meningsfuldt og sandfærdigt indblik i boligen.
- Send mail til: vaerdighed-bolig@psykosocialrehabilitering.dk.
- Vedhæft 1-5 fotografier.
- Giv fotografierne en titel. Oplys tid og sted. Tilføj gerne en kort beskrivende tekst.
- Send dine fotografier **senest den 30. august 2019**. Du kan deltage anonymt.

Vinderne:

- Professionelle fotografer og en dommerkomité udvælger vinderbillederne.
- 1. præmie: Weekendophold med fuld forplejning i Torvehallerne.
- 2. præmie: Gavekort på 2.000 kr.
- 3. præmie: Gavekort på 1.000 kr.
- Vinderfotografierne samt et antal udvalgte fotografier deltager i fotoudstillingen Værdighed & bolig, som en del af konferenceprogrammet og en paneldebat.

Debatten om psykiatriske afdelinger og bosteder bliver ved med at fylde i offentligheden. Politikerne holder sig ikke tilbage med at love bedre forhold, og for tiden arbejder Socialstyrelsen på et ambitiøst initiativ, der skal føre til "et omfattende kvalitets- og kompetenceløft" i socialpsykiatrien. Men hvordan oplever borgere og pårørende egentlig selv deres hverdagsliv og boligforhold? Det spørgsmål husker fagfolk og politikere sjældent at stille.

Dansk Selskab for Psykosocial Rehabilitering zoomer ind på det værdige hverdagsliv ved den årlige konference den 24.-25. oktober i Vejle. Talerne og debatten på konferencen suppleres med en udstilling med billeder fra en fotokonkurrence, hvor du også er velkommen til at deltage. Frem til den 30. august kan du sende fotos fra dit hverdagsliv, hvis du vil være med i konferencen.

Formand for Dansk Selskab for Psykosocial Rehabilitering, Mogens Seider, motiverer fotoudstillingen:

"Det siger sig selv, at mennesker trives i langt højere grad, når omgivelserne er værdige, og hverdagen er fyldt med fællesskab og mening. Det er også klart for de fleste, at mange mennesker med psykiske lidelser ikke trives og ikke bor i værdige boliger og måske af den grund mister troen på et

meningsfyldt liv. Vi oplever, at der er meget fokus på ressourcer eller mangel på samme, og vi oplever, at der er meget fokus på medicin og pakkeforløb. Vi kunne godt tænke os at få fokus på de livsbetingelser, mennesker med psykiske lidelser har, og vi tror på, at der kan skabes en nødvendig debat og en forandring, hvis vi kan få en bedre dokumentation af værdighedens betydning, som naturligvis også gælder for mennesker med psykiske lidelser."

Kreativ fotografering er godt for sindet

Fotografering er ikke kun en god måde at understøtte konferencens budskaber. Mange har oplevet, at det at fotografere også er godt for dem selv. Fx tilbyder Aftenskolen i Fountain House undervisning i fotografi.



Foto: Fountain House
Underviser Henriette Lykke, Aftenskolen i Fountain House

Fotoholdet 'Foto med nye øjne' kommer omkring fotografiets mange muligheder, alt sammen med udgangspunkt i den enkelte kursist. Det er et fortroligt kreativt rum, der skabes i undervisningen, med plads til at være der, hvor den enkelte er i sit liv, og til et socialt fællesskab med de andre kursister.

At arbejde kreativt gør, at man kan slippe ud af sine egne tanke-mønstre, kursisterne er også gode til at støtte hinandens processer.

"Det er en fornøjelse at følge kursisterne og deres arbejde med fotografiet. De billedserier, der dukker op ud af et uoverskueligt billedmateriale, bliver bearbejdet i Photoshop. Til slut printes og udstilles. Det er nogle små perler, hvor kursisternes egne fortællinger får plads og form. Det er meget værdifuldt," fortæller underviser Henriette Lykke.

LINKS

Dansk Selskab for Psykosocial Rehabilitering: psykosocialrehabilitering.dk

Fotokonkurrence / -udstilling: psykosocialrehabilitering.dk/fotokonkurrence-vaerdighed-og-bolig/

Konference: psykosocialrehabilitering.dk/2019-konference/
Aftenskolen i Fountain House: www.aftenskolenfh.dk



Foto: Morten Høeg,
projekt om
transformerstationer
og højspændingsmaster,
'Foto med nye øjne'

Foto: Bent Steen Larsen,
'Foto med nye øjne',
Aftenskolen i
Fountain House



Foto: Titel 'Vintervejr' af
Jette Dandanell,
'Foto med nye øjne'



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 del-

tager 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. Vælger 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 2019 kan du højst få fradrag for 16.300 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.

Betänk 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



Bille Sterll

Når maden tager magten

Flere og flere unge lider af en spiseforstyrrelse. Hvad enten det er anoreksi, bulimi eller tvangsspising.

Det er en lidelse, der er knyttet mange fordomme og meget fordommelse til. For hvorfor spiser de ikke bare noget mere, hvis de lider af anoreksi – eller går på slankekur, hvis de tvangsspiser?

I denne bog interviewer den erfarne journalist Bille Sterll nogle af Danmarks førende eksperter. Desuden følges en række mennesker, der lider af spiseforstyrrelser.

Denne bog giver en række svar på, hvorfor det er så svært at hjælpe, og en række bud på, hvordan indsatsen kan forbedres.

Bille Sterll

Når maden tager magten

250 sider, 299,-

ISBN: 9788793716179

Forlaget Pressto



Therese Zillmer

Som vejret i april

Denne roman handler som mange andre om livets op- og nedture og om, når enten lyserøde skyer eller grå regn indfinder sig i følelseslivet. Det særlige ved Therese Zillers debutroman er, at hovedpersonen Cecilie Ziebling er ramt af borderline.

Vi følger hende fra hendes traume- og sorgfyldte barndom til det kaotiske og melodramatiske voksenliv som alenemor til to børn og med en evig udskiftning af mænd. Lige indtil nordjyden Peter dukker op og bidrager med et element af ro, tryghed og varig kærlighed i den emotionelt ustabile kvindes liv.

Therese Zillmer

Som vejret i april

ISBN: 9788772182551

370 sider, 269,95

Forlaget Mellemgaard



Line Top Abildtrup og Pernille Mørch Jensen

Stof til eftertanker

Orion, der er et bo- og rehabiliterings-tilbud i Region Hovedstaden, har vi flere gange omtalt i SINDbladet. I SINDbladet juni, der også er tilgængeligt på SINDs hjemmeside, kunne du fx læse om tilgangen til rusmidler på Orion.

Nu er proces og erfaringer med at blive klogere på brugen af rusmidler, og hvad det betyder for livet på et bosted, sammenfattet i bogen "Stof til eftertanker." Bogen giver indblik i nogle af de dilemmaer og spørgsmål, der opstår, når psykofarmaka, alkohol og andre rusmidler fylder i hverdagslivet, og når medarbejdere, beboere og andre skal forholde sig til dem.

Bogens inspirerende pointer suppleres af fotograf Michael Daugaards helt særlige billeder fra hverdagen på Orion. En PDF af bogen uden fotos kan downloades gratis fra www.orion.dk.

Line Top Abildtrup og Pernille Mørch Jensen

Stof til eftertanker

210 sider, 179,-

ISBN: 9788799766215

Orion, Den Sociale Virksomhed, Region Hovedstaden



Bo Hejlskov Elvén, Anna Sjölund

Håndtere, evaluere, forandre

med low arousal og afstemt pædagogik

Autonomistøttende pædagogik? Fagudtrykket, der optræder i bogens første sætning og er omdrejningspunktet for de følgende 315 sider, skaber førstehåndsindtrykket af en fagbog med et teoretisk afsæt, der primært er målrettet læsere uddannet til arbejdet med børn og voksne med særlig behov. Men førstehåndsindtrykket er forkert. Allerede efter få minutters læsning vil andre læsere – fx forældre og andre pårørende – også føle sig i godt selskab med denne bog om, hvordan konflikter kan håndteres, forstås og forebygges.

Bogen udmærker sig med mange eksempler og mange værktøjer, inddelt i tre forskellige værktøjskasser om konflikter: håndtere, evaluere og forandre. Sidstnævnte handler om at kunne forandre rammerne, så lignende situationer undgås fremover.

Bo Hejlskov Elvén, Anna Sjölund

Håndtere, evaluere, forandre

med low arousal og afstemt pædagogik

315 sider, 399,-

ISBN: 978-87-7158-706-7

Dansk Psykologisk Forlag



Digte

Redaktionen modtager ofte digte. Her er et udpluk. Hvis du har et digt, du gerne vil dele, er du velkommen til at sende det til redaktionen@sind.dk

“Ravnen”

Det er uheldigt
Ravnen som bringer mig uheld
Djæveln gør os syge
Vi kan lide når Verden drejer
Kærligheden er i live, min ven
For de udvalgte
Se på ham, med øjne af flammer
Han vil elske dig, som du aldrig
har været elsket
Det er ulykke når vi må starte
forfra
Djæveln gør os syge
Men vi kan lide det når vi ligger i
hans grav
Kærlighed er som en synd
For de få udvalgte
Se på hans smil som er flammer

Han vil elske dig som du aldrig
har været elsket før
Micropsykoser
Bitterhed
Men også forhåbningen om at
Det hele bliver til et
Lad fortiden være bag dig
Se fremad
Vær til stede i nuet
Nuets kraft
Micropsykoser og
Stormen i mine indre Jeg

Han vil elske dig igen

© Stigmata – Indsendt til
SINDbladet af Kim

En skytsengel...

Der satte sig en' – skytsengel...
Satte sig ned – ved siden af
mig...
Jeg havde sukket – fortvivlet
længe...
Havde faktisk mistet – alt håb...

Himmelens fugle – syng for mig!
Bring mit budskab – videre...
Vend modvind – og storm...
Send alle – fredsdruerne ind...

Der hvor – livet bor...
Sidder der – for evigt...
Den sarteste – lille due...
Siden tidernes – morgen...
Kurrede den om – kærlighed...

Så kære lille skytsengel...
Bliv hos mig – og min due...
Livets storm – flår og bider...
Duens vingeslag – løsriver
dunfjer...

Og mit stakkels hjerte...
Hverken kan – briste eller bære...
Hvor jeg dog – længtes hjem...
Til grønne – og frydefulde
enge...

Der satte sig – en' skytsengel...
Satte sig – ved siden af mig...
Ligesom alt mit håb – var
slukket...

Indsendt til SINDbladet af Lillian

Sygdomstrilogi: I

I jagten på kontrol solgte jeg mit helbred
Jeg sagde: "giv mig alt hvad du har og du får alt
hvad jeg er"
Du sagde "ja" og tog glædeligt imod
Jeg fik hvad jeg søgte
Fik min orden, min kontrol
Men så kommer renterne
Helbredet det var ikke nok, mine forhold var
det næste
Familie og venner
Jeg prøvede at holde fast på båndet der blev
slidt op af din grådighed
Derefter tog du min tid, indtil du var det eneste
i min kalender
Emsom og overvældet var jeg, da du kom med
dit sidste krav
"Giv mig din frihed"
Jeg vidste ikke længere hvem jeg var uden dig,
så forvirret skrev jeg under på sygdommens
kontrakt
Nu var jeg din

Indsendt til SINDbladet af Ditte

Sygdomstrilogi: II

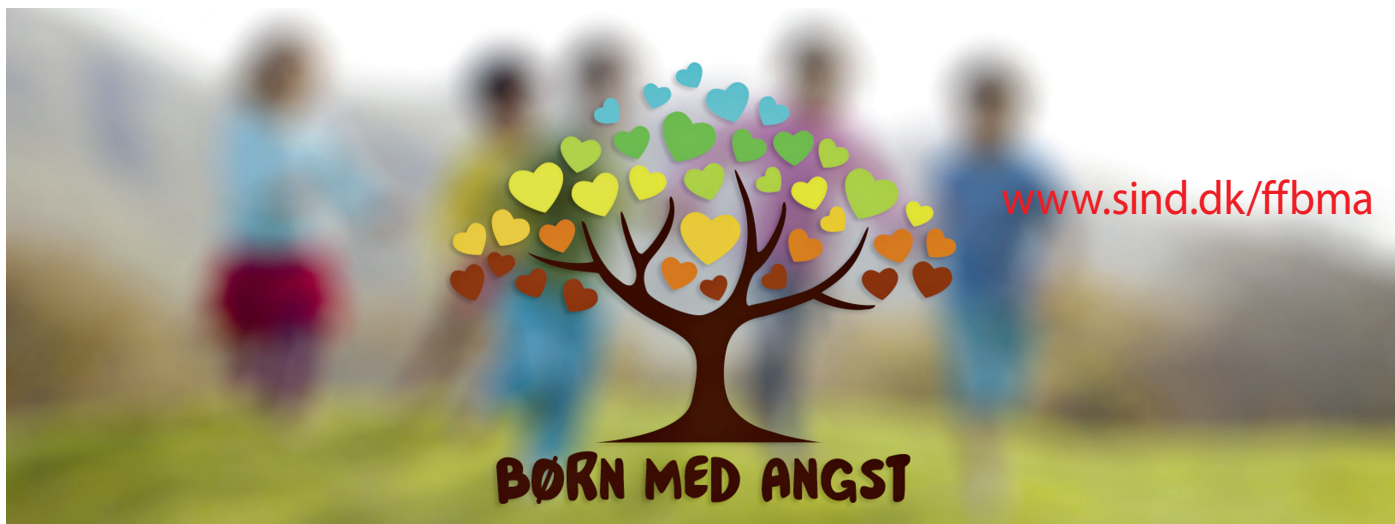
Bundet på hænder og fødder, låst væk i et bur
dybt inde i mit sind, sad min frihed
På trods af dine indsats var hun stadig i live
Hun ventede utålmodigt på dagen hun kunne
vende tilbage til livet
Lidt efter lidt gav hendes ord genklang i mine
ører
Første gang jeg prøvede at få hende fri, låste
du mig inde bag panikkens gitter
Der gik længe før jeg turde prøve igen
Der var gået flere år inden hun blev løsladt fra
hendes bånd
Hun kradsede, rev og bed i buret, fast besluttet
på at komme fri
Da dine trusler ikke fungerede længere, prø-
vede du at argumentere, og påpege alt jeg
ville miste uden dig
Min kontrol.
Min orden.
Jeg var næsten overbevist, klar til at finde til-
bage i dine trygge arme
Og da brød hun fri
Hun rev dine giftige krav fra mine tanker og
erstattede dem med hendes egne ord.
Vores egne ord.
Mine egne ord.

Indsendt til SINDbladet af Ditte

Sygdomstrilogi: III

Der er nu gået flere år, men død er du ikke
Du sidder i buret du byggede til mig, i lænker
du selv støbte
Man skulle tro du ville svinde ind, give op
Men nej du prøver stadig
Hvis du ser en revne i mit forsvar, står du straks
klar
Kontrakt i den ene hånd og løgn i den anden
Nogle dage er jeg endda fristet
Fristet til at give op og lade dig tage over
Men disse øjeblikket varer ikke længere end et
sekund
Så ser jeg dig for hvad du rigtigt er
En patetisk lille uoverensstemmelse i mit sero-
tonin niveau
Din ægte form er nemmere at bekæmpe
Lille som en flue skubber jeg dig væk
Alt hvad du tog fra mig fik jeg igen
Familie og venner
Tid og frihed
Men ikke kun det, du gav mig også noget jeg
aldrig kunne have bedt om
Styrke
Så på trods af alt der skete i mellem os, på
trods af det savn jeg nogle gange føler
Så ved jeg at jeg er stærkere uden dig
Med en styrke du tvang mig til at lære
For alle dine hårde lektioner, vil jeg gerne sig:
Tak til dig
Og jeg håber jeg aldrig ser dig igen

Indsendt til SINDbladet af Ditte



Opgiv aldrig håbet

Hver uge rådgiver vi forældre til børn med angst. Det er vigtigt for os at give de forældre, vi rådgiver, et håb om, at deres barn kommer ud af angsten og får det godt igen. Ofte bliver forældrene desværre ikke taget alvorligt, når de henvender sig i det offentlige system for at få hjælp

AF MIA KRISTINA HANSEN, FORENINGEN FOR BØRN MED ANGST

Korte strejf af spekulationer eller bekymringer er en uundgåelig del af alle menneskers barndomsliv, der hos de fleste hurtigt ryger i glemmebogen. Men der er børn, som ikke blot mærker forbigående urolige tanker. Der er børn, som dagligt lammes socialt og udvikler sygdommen angst. Ofte i en grad, så de ikke kommer i skole, og hele familiens liv bliver påvirket. Desværre ved mange af de skoler og kommuner, der som de første skal hjælpe, ofte meget lidt om sygdommen angst og om optakten til den. Også hos forældrene står spørgsmålstejnene tit i kø.

Vi vil gerne fortælle børn og forældre, at angst er en helt naturlig følelse, som alle mennesker har. Det er faktisk en følelse, som hjælper os med at passe på os selv. Man kan sige, at det er kroppens alarmsystem, der skal fortælle en, når der er fare på færde. Men nogle gange reagerer alarmsystemet i situationer, hvor der ikke reelt er fare på færde. Alligevel oplever man, at kroppen reagerer i situationen, som om man enten skal kæmpe, flygte eller fryse. Det kan føles rigtig ubehageligt, fx fordi ens hjerte kan begynde at banke hurtigt, man kan få svært ved at trække vejret, og man kan opleve at få det fysisk dårligt, så man slet ikke kan tænke klart. Årsagerne til angst er vidt forskellige.

Så normalt som muligt

Men hvor går man hen, når man er bekymret for, om ens barn er ved at udvikle angst? Det spørgsmål synes vi er svært at svare på, fordi vores erfaring er, at det er vidt forskelligt fra kommune til kommune.



Mia deltog i adskillige debatter på Folkemødet

Det første, vi plejer at anbefale, er at tale med de fagprofessionelle, som ser barnet hver dag. Det kan fx være en pædagog eller en klasselærer.

Nogle forældre er heldige og bliver taget alvorligt med det samme. Desværre er det ikke altid tilfældet, da barnet ofte holder på sig selv i skolen og prøver at opføre sig så normalt som muligt. Derfor ser pædagogerne og læreren tit et barn, der ser ud til at have det godt, og forældrene kan blive mistænkeliggjort for at være bekymrede uden grund.

Når forældre ringer til os, er det fordi, de er rådvilde og ikke aner, hvordan de skal få hjælp til deres barn.

Tag en bisidder med

Som forening kan vi fortælle forældrene, at de ikke er alene. Vi kan berolige forældre i forhold til at vide, at det ikke er dem, der er helt umulige som forældre. Vi kan anbefale, at man tager en bisidder med til de møder, der er om ens barn, og at man husker at få en dagsorden før mødet, så man kan forberede sig.

Det vigtigste, vi kan fortælle, er, at der er håb. Det kan godt være, det ikke føles sådan lige der i nuet, og det kan også godt være, at der går flere år. Men det er vigtigt at tro på, at barnet får det godt igen, og at der ligger et liv med gode oplevelser ude i fremtiden.

Vi oplever nemlig, at det virker, når det er de rigtige mennesker, der er omkring barnet, som har forståelse for at møde barnet med tålmodighed og med anerkendelse af, at det er angst. Så begynder barnet at få modet til at udfordre sin angst. Desværre er vejen dertil alt for lang i nogle kommuner.

Se mere om foreningen på hjemmesiden. På Facebook har foreningen også en gruppe med 2.000 forældre, hvor der udveksles erfaringer. Søg på "Børn med angst – forum for forældre"

Seks kommuner samarbejder med SIND Pårørenderådgivning



I Midtjylland har der i årevis været en god tradition for, at kommuner og regionen trækker på SIND Pårørenderådgivning som samarbejdspartner

AF ANDREAS SEILING PETERSEN

En tre-årig aftale med Aarhus Kommune, Sundhed og Omsorg, om blandt andet grupper for pårørende er blot et af mange projekter, som SIND Pårørenderådgivning kan tilføje til den brede vifte af aktiviteter med kommuner i Region Midtjylland henover sensommeren. Alle har det tilfælles at hjælpe og vejlede pårørende til mennesker, der er psykisk sårbare. Foruden Aarhus Kommune er der tale om Randers, Odder, Silkeborg, Syddjurs og Favrskov kommuner.

I Syddjurs, Odder og Favrskov Kommune er børnene centrale i samarbejdet. I en almindelig skoleklasse sidder der flere elever, som oplever psykisk sygdom i deres hverdag. Det kan være svært som barn at forstå, hvad der sker, når fx mor eller far bliver ramt af psykisk sygdom. Som forældre kan det også være svært at vide, hvad man skal gøre, når sygdommen presser på, og hverdagen virker uoverskuelig. En væsentlig del af samarbejdet er oprettelsen af gruppeforløb for børn og unge. Gennem flere møder skal de kunne tale om deres oplevelser med jævnaldrende, der selv er pårørende til en person med psykisk sygdom i den nærmeste

familie. Grupperne fungerer som et frirum, der giver plads til at tale, uden at man skal være bekymret om, hvordan ens familiemedlemmer reagerer.

“Det fantastiske ved de nye samarbejder er, at vi i de fleste tilfælde er blevet hyret som eksterne samarbejdspartnere, hvor vi før i tiden har brugt egne midler til at deltage i projekterne,” siger Niels Anders Poulsen, leder hos SIND Pårørenderådgivning.

Et fælles projekt

Spørger man Niels Anders Poulsen, så er en af de stærke effekter i aftalerne med blandt andet Syddjurs, Odder og Favrskov Kommune det fælles samarbejde.

“Vi i SIND Pårørenderådgivning går ud i kommunerne og arbejder sammen med det kommunale personale og laver noget nyt ude i civilsamfundet,” siger han blandt andet. Og det er netop en af styrkerne i de nye aftaler. For hvor SIND Pårørenderådgivning kommer med en faglig værktøjskasse, så er det kommunerne selv, der ved, hvor og hvad der er brug for at blive bygget. Det styrkede samarbejde

giver muligheder. Det giver plads til at fortsætte aktiviteter, som allerede er afprøvede og testet af. Og det giver muligheder for at finde på nye måder, som SIND Pårørenderådgivning kan hjælpe pårørende med.

“I Favrskov Kommune har vi blandt andet to forløb med børn fra modtagerklasser,” siger Niels Anders Poulsen.

Forskellige projekter, samme udgangspunkt

Mens der i Syddjurs, Odder og Favrskov er fokus på børn, er det de voksne, der er i centrum i Silkeborg, Randers og Aarhus. Men selvom det er forskellige aldersgrupper, så er det stadig det samme udgangspunkt: nemlig pårørende. Og sidst, men på ingen måde mindst, er der ved at blive lavet en aftale med Region Midtjylland om 13 kursusforløb med voksne pårørende over de næste halvandet år. Alt tyder på, at aftalen falder på plads i sensommeren. Der er altså god grund til at smile hos SIND Pårørenderådgivning, hvor der er fart over feltet.

Annonce

Foreningen Drivhusfonden af 22/8 2012 uddeler legater og donationer for 2020

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

Der udloddes 300.000 kr. i alt om året. (I særlige tilfælde op til 500.000 kr.) Mindste beløb til udlodning er 5.000 kr. Der udloddes pr. 1. januar 2020 og ansøgningsfristen er 1. oktober 2019.

Der uddeles penge til:

- Projekter, tiltag og lignende inden for Socialpsykiatrien i Odense
- Enkeltpersoner, som er socialpsykiatribrugere i Odense, og som har specielle behov f.eks. for støtte til ferieophold, udvikling, kurser og lignende.

Ansøgningskema kan rekvireres hos formand for fonden, Helle Akselbo, Krengerupvænget 33, 5230 Odense M. helle.akselbo@outlook.dk (tlf: 3028 7673)

Ansøgning sendes til fondens formand på ovenstående postadresse eller mail

Der kan forventes svar på ansøgningen i januar 2020.

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



Kursustilbud: Et godt hverdagsliv som pårørende

Har din nærmeste en skizofrenilidelse? Skizofreniforeningen afholder gratis recovery-orienterede café-kurser for pårørende i samarbejde med SIND og BEDRE PSYKIATRI i Region Hovedstaden

Skizofreniforeningen har vi igennem længere tid ønsket at kunne imødekomme mange pårørendes efterspørgsel på kurser, der særligt retter sig mod de behov, man har som pårørende til en skizofreniramt. Det er os en stor glæde nu at kunne tilbyde sådanne kurser.

Kan du genkende noget af dette som udfordringer for din nærmeste?

- Hyppige indlæggelser
- Selvmedicinering i form af stoffer eller alkohol
- Til tider udadreagerende adfærd eller tilbagetrækning i isolation
- Vanskeligheder med at leve i selvstændig bolig
- Vanskeligheder med kontakten til kommune, behandlingssystem og at finde rundt imellem dem

Så kan dette kursus være noget for dig, da du vil møde andre pårørende, der støder på tilsvarende udfordringer for deres nærmeste skizofreniramte og – som følge af virkning – selv udfordres i hverdagsliv og som livsvilkår.

Vi anvender SIND Hovedstadens "Guide til et godt hverdagsliv for dig, der er pårørende til en person med psykisk sårbarhed eller med en psykisk lidelse."

På kurset får du inspiration og redskaber til at tackle de udfordringer, du står overfor i hverdagen. Du får mulighed for at udforske dine personlige og sociale kompetencer og får større viden

om recovery for bedre at kunne håndtere det at være pårørende til en skizofreniramt. Målet er at opnå en højere livskvalitet for dig og dine nærmeste.

Praktiske oplysninger:

Kurset foregår på hold med 8-12 deltagere og ledes af uddannede pårørendepeers.

- Tid:** Velkomstmøde den 12. september 2019, kl. 17.00 til kl. 20.00.
Start den 26. september 2019. Kurset er et struktureret forløb over otte gange, hver anden torsdag fra kl. 17.00 til kl. 20.00. De sidste gange bliver i begyndelsen af januar 2020.
- Sted:** SIND Frederiksbergs lokaler på L. I. Brandes Allé 1, 1956 Frederiksberg C.
- Forplejning:** Kaffe, the, frugt og snacks i pausen. Deltagelse i kurset er gratis.
- Tilmelding:** Eli Sørensen, bestyrelsesmedlem i Skizofreniforeningen, email: eli.s.@dadlnet.dk, tlf. 2262 2403

(Indlæg på www.sind.dk/recovery fra 68-årig kvinde, der for 15 år siden blev ramt af en svær depression og en psykose.)

Jeg har fået det hele tilbage

Psykiateren sagde for 15 år siden, at jeg skulle på livsvarig medicin. Jeg har gået rundt i en leverpostejtåge i 14 år og mistet min kreativitet, min seksualitet og kunne ikke føle mig selv. For ca. et år siden følte jeg, at jeg kunne gå på nedtrapning og snart er jeg helt medicinfri. Jeg har fået det hele tilbage! Jeg har arbejdet meget med mig selv alene: Min barndom, mit selv-værd og at sætte grænser. I hele forløbet har jeg fået healing. Jeg kunne græde for første gang i alle de år, da jeg mistede min hund ved juletid.

(Indlæg på www.sind.dk/recovery fra 35-årig mand, der gennem 15 år var hårdt ramt af social angst og depression.)

Psykiske lidelser kunne ikke stoppe mig

For fem år siden ville jeg end ikke se min familie og ønskede ikke at blive 30 år. Men jeg angreb min angst og tog et job, hvor jeg skulle stå ansigt til ansigt med mange kunder. Det hjalp mig videre. Nu har jeg verdens fedeste læreplads (fuld tid), en dejlig kone og tre børn. Jeg har en personlighedsforstyrrelse, som på papiret burde holde mig tilbage – men jeg vil så meget i livet, og psykiske lidelser kunne nok gøre min vej til lykken længere – men de kunne ikke stoppe mig.

SIND Ungdom indtog Roskilde Festival

Som en del af årets Roskilde Festival i juli var SIND Ungdom udvalgt som Solidarity Partner – vi var en af blot otte foreninger og projekter, der var udvalgt til at gøre opmærksom på særligt vigtige emner blandt de flere end 130.000 festivaldeltagere

AF THEODOR GJERDING, LANDSFORMAND FOR SIND UNGDOM



Foto: SIND Ungdom

Højt humør på Roskilde Festival



Foto: SIND Ungdom

Talk med Katinka og Sandie Westh



Foto: SIND Ungdom

Dilemmaleg i en camp

For en forening, der bygger på sociale inkluderende fællesskaber, kan der vel næppe findes bedre steder at kunne udfolde sig og sætte fokus på psykisk sårbarhed end netop Roskilde Festival. Vi tog derfor derud med det formål at nedbryde tabuet og sætte fokus på det gode kompliment.

I opvarmningsdagene tog vi rundt i de forskellige camps med en trækvogn, snacks og saftevand. Her faciliterede vi dilemmalege sammen med festivalgæsterne. Der skulle tages stilling til alt fra, om der skulle ananas på pizza, til hvad man ville gøre, hvis man overhørte, at en i campen havde det mentalt dårligt. Der blev argumenteret på livet løs, og det lykkedes virkelig at italesætte psykisk sårbarhed samtidig med, at vi fik givet en masse gode informationer om det.

Det gode kompliment

Ved siden af vores dilemmaleg havde vi vores komplimentskasse. Den bestod af en lang række badges med komplimenter på, som andre festivaldeltagere havde skrevet. For at modtage et badge med et kompliment skulle man skrive et nyt kompliment, som så kunne gå videre til en ny ukendt festivalgæst. Det hele blev gjort sammen med en god snak om det gode kompliment. Således gik den gode stemning fra camp til camp.

Alt i alt har vi snakket med flere end 500 festivaldeltagere, og det må siges at have været en meget stor succes.

Mistrivsel blandt børn og unge

Det hele kulminerede med en velbesøgt talk på Flokk-scenen, hvor musikeren Katinka og jeg selv fik muligheden for at italesætte psykisk sårbarhed. Før selve talken ville vi skabe de ideelle rammer, hvilket TrineMai Lavina, der i mange år har undervist i dans, yoga og meditation, sørgede for. Der blev derfor mediteret sammen med publikum, og roen faldt langsomt ned over tilhørerne, så alle tanker var rensset.

Herefter gik snakken om det personlige møde med psykisk sårbarhed, men også et større perspektiv på, hvordan vi kan gøre noget ved den stigende mistrivsel blandt børn og unge.

Det hele blev modereret af journalist Sandie Westh, der fik inddraget publikum og styret os igennem hele seancen på fornem vis.

Et stort tak skal lyde til de sejeste frivillige, til Roskilde Festival og til alle de mange unge festivalgæster, som tog varmt imod os ude i deres camps.

Vi håber, at I vil tage vores input med jer videre i livet, så vi sammen kan nedbryde tabuet om psykisk sårbarhed.

Du kan blive medlem eller støttemedlem af SIND Ungdom på www.sindungdom.dk.

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*
- Bipolar lidelse hos voksne

FOLDERE

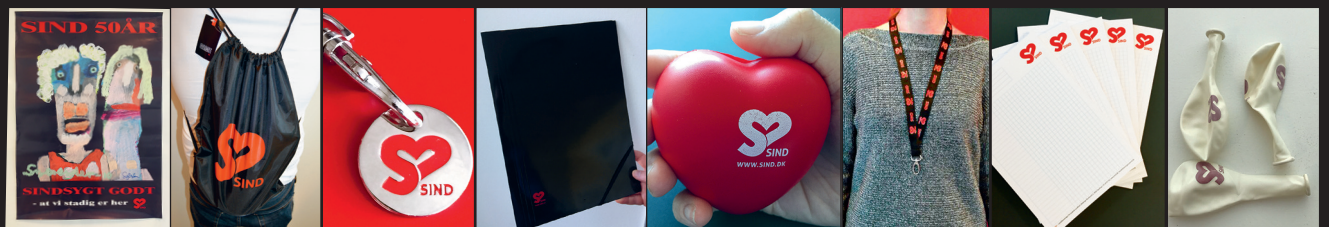
- Vi har brug for din støtte. (Hvervefolder)*
- Bliv frivillig i SIND-nettet*
- Få en frivillig besøgsven fra SIND-nettet*
- Bestil eller bliv foredragsholder*
- Tag en bisidder med*
- Arvefolder*
- Valgfolder (kun download)*
- SINDs ønsker til udviklingen af peer-støtte*
- Børn og unge pårørende
- Psykiatrihåndbogen, 770 sider, 5. udgave* 100,-

ANDET

- Logoclips, pose med 20 stk. 25,-
- Regnponcho til engangsbrug 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,-
- 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, hvide 10 stk. 12,-
- SIND-blokke, A5, 20 sider. 5 stk. 50,-
- Antistressbold 15,-
- Sort A4-mappe med SIND logo 20,-
- SIND bolcher, 500 gr. 100,-
- Jubilæumsplakat af Leif Sylvester, Tilbud: signeret 150,- uden autograf 25,-

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

www.sind.dk/regioner/nordjylland

SIND Aalborg

www.sind.dk/aalborg

SIND-skolerne

www.sindskole.dk

KulturKlubben

I KulturKlubben mødes vi inde på SIND Skolerne i fællesstuen, før vi sammen tager ud til arrangementerne. Se mere på hjemmesiden. KulturKlubben er åben for alle over 18 år, der er psykisk sårbar. Der er en varm og hyggelig stemning i klubben, og nye tages godt imod. Man er ikke forpligtet til andet end det, man melder sig til. Tilmelding/spørgsmål til Marianne på marianne@sindskole.dk eller tlf.: 4050 8032.

SINDs Pårørende

Walk 'n Talk for Rigtige Mænd

Er du mand? Er du pårørende, ven, nabo el. l. til en psykisk sårbar person?

Er du ikke typen, der deltager i selvhjælpsgruppe eller kafésnak?

Så har du sikkert brug for et fællesskab med andre mænd "i samme båd." Foreningen SINDs Pårørende opretter hold, der fx kan tage ud og gå en tur i et naturskønt område og få luftet hjerne og lunger en gang om måneden eller efter behov. Vi kan medbringe termokaffe, eller hvad man har lyst til. Første gang mødes vi i Galstersgade 3, Nørresundby, og der kan evt. aftales andre mødesteder til kommende ture.

Der er ingen snakkepligt, måske snakkelyst. Der er tavshedspligt. Der er ingen mødepligt, kun mødelyst. Dog vil vi gerne have, at du tilmelder dig.

Tilmelding: Tlf.: 7178 1678 eller e-mail: sindspaarørende@gmail.com.

Er du ung bror eller søster (16-30 år) til en person med psykisk sårbarhed?

Start den 25. september kl. 16.30-18.30. Sidste gang den 20. november.

Savner du at kunne tale med andre om dine oplevelser og tanker?

Så mød op i vores Peer Pårørendegruppe for unge søskende til en person med psykisk sårbarhed. Grupperne ledes af pårørende, der er uddannet til at stå for disse grupper.

Ved at deltage i et gruppeforløb får du mulighed for:

- Samvær med andre unge i samme situation
- At få støtte og gode råd

- At blive klædt godt på til opgaven som pårørende
- At lære at passe på dig selv
- At få et netværk, der forstår uden at dømmes
- Mere overskud til at tackle belastningerne
- At håndtere stress
- At få indsigt i kriser
- At stå fast ved dine grænser
- At lære, hvordan man begrænser unødvendige konflikter

Forløbet strækker sig over otte gange af to timer.

Psykiater Magda Bazuin er tovholder på grupperne.

Du kan få mere at vide om gruppeforløbet eller tilmelde dig hos Magda Bazuin: mafic@mail.dk eller tlf.: 2884 1464.

Pris: Det er gratis at deltage. Forløbet er støttet af "Lokalpuljen."

SIND Midtjylland

www.sind.dk/regioner/midtjylland

SIND Horsens-Hedensted

www.sind.dk/horsens-hedensted

Spil og spisning

4. september kl. 18.00-21.00

Menuen er endnu ikke fastlagt.

Pris: 30 kr. (kræver medlemskab af SIND).

Bemærk: Dette er første arrangement efter sommerferien. Se hjemmesiden for tilmelding.

SIND Silkeborg

www.sind.dk/silkeborg

Kom med ud i naturen og styrk din mentale sundhed

Opstart den 6. august kl. 15.00. Sidste gang er den 8. oktober.

Ildrætsforeningen IF Silkesind forstætter med et udendørs motionstilbud med højt til loftet, hvor vi kombinerer natur, bevægelse og fællesskab. Tilbuddet er en god blanding af puls, styrke, bevægelighed, balance, udstrækning, sansning og socialt samvær i et trygt miljø, hvor der også er mulighed for at styrke dine relationer samtidig med, at det har positiv indvirkning på din mentale sundhed.

Vi bruger de muligheder, som naturen tilbyder os via underlag, terræn og årstider, og vi får stimuleret krop, sind og smilebånd gennem en masse forskellige øvelser under åben himmel. Holdet er for alle interesserede borgere med psykisk sårbarhed, og dette tilbud over ti gange kræver ikke medlemskab af foreningen.

Tidspunkt: Tirsdage kl. 15.00-16.00

Mødested: Madpakkehuset på Odden for enden af Hostrupgade.

Pris: Gratis

Kontakt: Vil du med på naturtræningsholdet eller blot høre nærmere, så kontakt Line Jørgensen, naturtræningsinstruktør i IF Silkesind, på tlf: 2074 9191.

Husk: Påklædning efter vejret, en flaske vand og tøj, du kan bevæge dig i.

Folkemødet 2019 i Silkeborg

20. og 21. september kl. 10.00

Temaet for Folkemødet i Silkeborg er i år: Identitet. SIND Silkeborg deltager med bod og 'Speakers Corner'. Kl. 16.30 er der oplæg: "At blive et helt menneske, at finde sin identitet. Trods angst som barn" og debat v. Mia Kristina Hansen, formand for Foreningen for børn med angst, i samarbejde med Bedre Psykiatri.

Tid og sted: Fredag d. 20. fra kl. 10.00 og lørdag d. 21. fra kl. 12.00. i Medborgerhuset, Silkeborg.

Lørdag d. 21 fra kl. 12 Bod og Speakers Corner.

SIND Syddanmark

www.sind.dk/regioner/syddanmark

SIND Sønderborg

www.sind.dk/soenderborg

Foredrag om truede dyrearter og et liv i dyrenes tjeneste

7. august kl. 19.00

Karina L. Spørring fra Silkeborg, der i ca. 15 år har arbejdet rundt om i verden, vil fortælle om et liv i dyrenes tjeneste.

Sted: Arrangementet afholdes på Nordborg, Søværnet 7, 6430 Nordborg.

Tilmelding senest 1. august: Ved Margit, tlf.: 2234 7341, eller Birgit, tlf.: 6126 3532. Hvis der er ønsket om kørsel, vil vi evt. arrangere det.

ØstersSafari til Rømø

19. september kl. 11.15-13.45. (Bussen kører fra Sønderborg 3-4 timer før angivne tid)

Den 19. september er der ØstersSafari til Rømø. Der bliver mulighed for at samle østers under kyndig vejledning af Sort Sols naturvejleder.

Tilmelding: Nødvendig af hensyn til pladser i bussen (max 28). Nærmere om turen, påklædning og pladser ved tilmelding til Frede på tlf.: 3023 4164.

Pris: Medlemmer 50 kr. Ikke-medlemmer 100 kr.

SIND Tønder

www.sind.dk/toender

Klubaften

7. august kl. 18.30-21.30
Pris: 20 kr.

Fællesbowling Skærbæk

8. august kl. 18.50-22.00
Pris: 25 kr.

Klubaften

14. august kl. 18.30-21.30
Der er kaffe på kanden og hygge i gårdhaven i vores nye SIND HUS.
Pris: 20 kr.

Reception: Åbning af SIND HUS i Tønder

19. august kl. 14.00
Det vil glæde SIND Tønder lokalforening at se medlemmer og venner til åbning af vores SIND HUS i Østergade 40, 6270 Tønder.
Vi ønsker os planter til gårdhaven.
På bestyrelsens vegne
Anne Hvidberg Jørgensen, lokalformand

Klubaften

21. august kl. 18.30-21.30
Pris: 20 kr.

Fællesbowling Tønder

22. august kl. 18.50
Pris: 25 kr.

Klubaften Tønder og Skærbæk

28. august kl. 18.30-21.30
Åbent i både Tønder og Skærbæk
Pris: 20 kr.

Klubaften – Suppespisning

4. september kl. 18.30-21.30
Pris: 30 kr.

Fællesbowling Skærbæk

5. september kl. 18.50-22.00
Pris: 25 kr.

Klubaften

11. september kl. 18.30-21.30
Pris: 20 kr.

Fællesbowling Tønder

19. september kl. 18.50
Pris: 25 kr.

Klubaften Tønder og Skærbæk

25. september kl. 18.30-21.30
Pris: 20 kr.

Fællesbowling Skærbæk

3. oktober kl. 18.50
Pris: 25 kr.

Klubaften

16. oktober kl. 18.30-21.30
Pris: 20 kr.

Fællesbowling Tønder

17. oktober kl. 18.50
Pris: 25 kr.

Klubaften

23. oktober kl. 18.30-21.30
Pris: 20 kr.

Klubaften Tønder og Skærbæk

30. oktober kl. 18.30-21.30
Pris: 20 kr.

Fællesbowling Skærbæk

31. oktober kl. 18.50
Pris: 25 kr.

Tegning/maling

Torsdage kl. 9.30-11.30 v. Erik Hvidberg i Sind Huset, Østergade 40, Tønder.
Opstart torsdag 19. sept. 2019

Horsens Fængselsmuseum

Besøg på Horsens Fængselsmuseum
Dato: Søndag 29. sept. 2019
Billetpris: 105 kr
Fælleskørsel: 50 kr
Afg. kl. 10 fra Medborgerhuset, Østergade 63
Tilmelding pr. sms. til Anne senest onsdag 23. sept. 2019. Se hjemmesiden.

En sindssyg god søndag

Søndag 1. sept. 2019
Teglårdsparken i Middelfart
Pris: 50 kr
Dagens program:
• Litteraturtellet m. diverse oplæg
• Danseforestilling
• Kunstudstillinger
• Rundvisning på det gamle sindssygehospital
• Museumsudstillingen "Psykiatriens samling"
• Diverse oplæg v. EN-AF-OS-ambassadører
• Psykiatritelt (Psyk Info)
Tilmelding pr. sms. til Kenni senest mandag 26. aug. 2019. Se hjemmesiden.

SIND Vejle

www.sindvejle.dk/

Cafekursus for pårørende til personer med psykisk sårbarhed

Start den 21. august kl. 16.00-18.00. Sidste gang den 9. oktober
Savner du at kunne tale med andre i en lignende situation om dine oplevelser og tanker?
Pårørende er ofte mere optaget af at gøre noget for den syge end af at passe på sig selv. SIND har tilrettelagt et kursusforløb, hvor pårørende møder andre pårørende – peer-to-peer – og får inspiration, indsigt, nye værktøjer og fornyet energi til at håndtere den udfordrende livssituation som pårørende. Cafekurset er recovery-orienteret.
Forløb: Otte onsdage kl. 16.00-18.00.
Sted: Bygningen, Ved Anlæget 14B, 7100 Vejle.
Pris: Gratis, der serveres kaffe/te.
Tovholdere/pårørende: Hanne Mähl og Judith Pedersen, SIND Vejle lokalafdeling

Tilmelding og oplysninger:
judith.pedersen5@gmail.com eller
tlf. 2045 6703.

SIND Sjælland

www.sind.dk/region_sjaelland

SIND Holbæk-Ods herred-Kalundborg

www.sind.dk/holbaek-odsherred-kalundborg

Rådgivning for psykisk sårbare og pårørende

Tredje onsdag i måneden fra kl. 15.00-17.00
Rådgivning i Holbæk, for mennesker der er psykisk sårbare og for pårørende, den 3. onsdag i måneden (anden tid kan aftales) fra kl. 15-17.
Sted: Frivilligcentret, Rådhuspladsen 1, 4300 Holbæk.
Det er en god ide at lave en aftale, møde op eller ringe på tlf. 5211 0901, indtal dit tlf. nr. og vi ringer tilbage. (Rådgivningen er gratis)

Motion – Walk & Talk

Hver torsdag kl. 10.00
Vi går hver torsdag kl. 10.00 fra Badmintonhallen, Savværksvej 1A, Nykøbing Sj. Vi slutter af med kaffe/the.
Alle er velkomne! (det er gratis at deltage, se hjemmesiden).

SIND Hovedstaden

www.sind.dk/regioner/hovedstaden

Et godt hverdagsliv som pårørende – Har din nærmeste en psykisk lidelse?

Velkomstmøde den 12. september kl. 17.00-20.00. Første forløbsdag den 26. september.
Du får inspiration og redskaber til at tackle de udfordringer, du står overfor i hverdagen som pårørende. Du får mulighed for at udforske dine personlige og sociale kompetencer og får større viden om recovery, og hvilke muligheder psykiatrien, kommuner og civilsamfundet i Region Hovedstaden tilbyder dig og dine nærmeste.
Målet er at opnå en højere livskvalitet og at leve et godt hverdagsliv med fokus på håb, selvbestemmelse og muligheder for dig og dine nærmeste, som er pårørende eller som selv har udfordringer med psykisk sårbarhed eller psykisk lidelse – og at netværk udvikles.
Vi vil fremme en mere sammenhængende psykiatri, hvor pårørende systematisk, sammenhængende og konsekvent inddrages, støttes og informeres af alle parter.
Vi udvikler info-materiale og oversigter til dig – og anvender SIND Hovedstadens "Guide til et godt hverdagsliv for dig, der er pårørende til en person med psykisk sårbarhed eller med en psykisk lidelse."
I perioden 1. juli 2019-31. maj 2020 arrangeres løbende recovery-orienterede velkomstmøder samt cafe-kurser med hold

på 8-12 deltagere, der ledes af uddannede pårørende-peers.

Kontakt: Projektleder Janie Eriksen: Mail: janiemaryeriksen@yahoo.dk. Tlf. 2921 7863.

Projektejer Kirsten Elise Hove: Mail: sindkehove@gmail.com. Tlf. 2326 0310

Yderligere information: www.sind.dk/region-hovedstaden.

Støttet af Regions Hovedstadens pulje til samarbejdsprojekter mellem region, kommuner og civilsamfundet på psykiatriområdet.

Se om det første kursus her i SIND-Bladet under "Skizofreniforeningen" side 28.

Tidspunkt: Cafe-kursus med hold på 8-12 deltagere. Et struktureret forløb over 8 gange fra torsdag 26. sep. og hver 14. dag kl. 17-20.

Sted: SIND Frederiksbergs lokaler på L. I. Brandes Allé 1, 1956 Frederiksberg C.

Tilmelding: Eli Sørensen: eli.s.@dadlnet.dk. Tlf. 2262 2403

SIND København

www.sind.dk/koebenhavn

Med SIND til DHL stafet

27. august 2019, kl. 17.15

Igen i år er SIND København i Fælledparken til DHL Stafetten.

Vi inviterer medlemmer af SIND København m.fl. til en hyggelig eftermiddag i Fælledparken med motion og mad arrangeret af projekt "Motion & Mad i meningsfulde fællesskaber"

Vi stiller både med løbe- og gå-hold. Ruten er 5 km. Efter løb og gang samles vi i vores telt til mad og hyggeligt samvær.

Vi vil gerne have tilmeldinger så hurtigt som muligt og helst senest den 1. august. Der er ti pladser, og det er først til mølle.

Ved tilmelding skal vi vide, om du vil på gå- eller løbe-hold. Tilmeld dig på: bgreve27@gmail.com.

SIND Helsingør

www.sind.dk/helsingoer

Cafémøder

15. august, 19. september, 17. oktober og 21. november kl. 13.30

Mødedatoer for 2. halvår 2019 er altid den tredje torsdag i måneden kl. 13.30. Decembermøde er ikke planlagt pga. julen. Vores løbende arrangementer vil der blive orienteret om på vore ordinære café-møder.

Sted: Svingsport 8A, 3000 Helsingør.

For yderligere information: Kontakt Hanne Olsson Dragø på hannelssondragoe@gmail.com

Ses vi på Sindets Dag?

10. oktober eller andre i dage i begyndelsen af oktober afholder mange af SINDs lokalafdelinger i hele landet traditionen tro en lang række forskellige arrangementer i forbindelse med Sindets Dag, der arrangeres af FN's verdenssundhedsorganisation WHO. Her kan du se nogle af de arrangementer, der foreløbig er planlagt. Ikke alle er med. Du kan også se en opdateret oversigt i aktivitetskalenderen på SINDs hjemmeside og i næste udgave af SINDbladet.

Region Nordjylland

SIND Brønderslev

www.sind.dk/bronderslev

Sindets Dag i Brønderslev kommune bliver i år afholdt i gågaden. Sammen med andre aktører vil der blive lavet forskellige aktiviteter. Se mere information på vores Facebook-side, når vi er tættere på oktober.

Region Midtjylland

SIND Favrskov

www.sind.dk/favrskov

SIND Favrskov arrangerer gåtur i det grønne og viser film i Hadsten Bio. Se mere information på vores Facebook-side, når vi er tættere på oktober.

SIND Silkeborg

10. oktober fra kl. 14.30-17.30

Infostande, kaffe og boller. Velkomst v. Socialudvalgsformand Helle Gade, Silkeborg
Alle er velkomne.

Kl. 15.15: Musik og sang med Mathilde Falch

Kl. 16.20-17.50: Mor og datter Vanessa Joy og Helle-Monika Hobbs: "At leve med anoreksimonsteret"

Sted: Psykiatriens Hus, Silkeborg.

Region Syddanmark

SIND Fyn

www.sind-fyn.dk

Sindets Dag 2019 i Odense: "Psykisk sårbar – Psykisk syg"

10. oktober, kl. 9.00-15.30

Sindets Dag 2019 markerer vi i Odense med et stort arrangement i festsalen på Odense Rådhus. Dagens titel er "Psykisk sårbar – Psykisk syg." Vi synes, det er vigtigt at tale om, hvad psykisk sårbarhed egentlig betyder, og om det giver mening at tale om en forskel mellem at være psykisk sårbar og psykisk syg. Vi har inviteret forskellige mennesker til at give et bud på, om der er forskel, og hvori forskellen består.

Vi får bl.a. besøg af journalist Ulrik Haagerup, der står for oplægget: "Skaber medicinernes ord sandheder?" Niels Bilenberg snakker om sammenhængen mellem mistrivsel og psykisk sygdom hos børn og unge. Dagen slutter af med historiker og forfatter Bo Lidegaard, der taler om det moderne samfunds krav til os alle om hele tiden at skulle forandre os. Han stiller spørgsmålene: "Kan vi følge med? Og hvad med dem, der ikke kan?" Det bliver en spændende dag med noget at tænke videre over, og så byder vi på en sandwich og noget god musik.

Sted: Festsalen på Odense Rådhus

SIND Tønder SLIP LIVET LØS

Arrangement i anledning af SINDETS DAG i Region Syddanmark

Seniorcenter Tønder, Ribelandevej 39

Onsdag 2. okt. 2019

Tid: kl. 19-21

Arrangør: SIND Tønder og Psyk Info

Oplæg v. pensioneret sogne- og sygehuspræst samt foredragsholder Preben Kok, forfatter til bogen "Slip livet løs." Bogen gør op med en række forestillinger, som det moderne menneske kæmper med i hverdagslivet.

Preben Kok fortæller m. udgangspunkt i eget perspektiv på sin personlige angst.

Tilmelding: Psyk Info 9944 4546 (Max 80 deltagere).

Arrangement

Vi går på gaden med vognen og afholder fællesspisning

9. oktober kl. 11.00-14.00 og 18.30-21.30

Vi går på gaden med vognen kl. 11-14. Om aftenen er der fællesspisning.

Pris: 40. kr. for fællesspisning.

(Indlæg på www.sind.dk/recovery fra 30-årig kvinde, der gennem hele ungdommen har kæmpet med depression, angst og borderline.)

Sårbarhed som styrke
Med opbakning fra mine nærmeste, medicin, terapi og masser af hårdt arbejde er jeg i dag kommet ud på den anden side. Jeg vil altid være sårbar, men i dag ser jeg det som en styrke og som noget af det, der gør mig til mig.

(Indlæg på www.sind.dk/recovery af 26-årig kvinde med diagnoserne skizofreni og personlighedsforstyrrelse, der ikke har været indlagt i to år)

Mit gode råd er: hvis du har brug for hjælp, så spørg. Psykisk sygdom er ikke et tabu!



REGIONSFORMAND:

Jens Ibsen
2327 0034
nordjylland@sind.dk

Aalborg (Kommunerne Jammerbugt, Mariagerfjord, Rebild, Vesthimmerland og Aalborg)
Jens Ibsen
2327 0034
aalborg@sind.dk

Brønderslev
John Ravn Johnsen
4025 6556
teamjohn@live.dk

Frederikshavn
Carina Frydkjær Holm
Sielemann
2814 6018
carinaholm484@msn.com

Hjørring
Erik Christoffersen
2926 2053
erikchristof@has.dk

Morsø
Anne Kirstine Dissing
2327 3938
Stinne1@live.dk

Thy
Diana Theresa Klynsner
Madsen
4279 5886
thy@sind.dk



REGIONSFORMAND:

Leif Gjørtz Christensen
2096 0339
leifgjoertz@yahoo.dk

Favrskov
Søren Boelskifte
2178 2942
sb@boelplan.dk

Herning-Ikast-Brande
Klaus Mejner Nielsen
2173 8519
tammelmask@hotmail.com

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

Nord- og Syddjurs
Kontakt SINDs sekretariat
landsforeningen@sind.dk

Odder
Leif Gjörtz Christensen
2096 0339
leifgjoertz@yahoo.dk

Randers
Trine Juel
2072 3966 – efter kl. 16.30
trine.juel@elromail.dk

Silkeborg
Susan Steen
8681 0434/2329 0434
susanlethsteen@gmail.com

Skanderborg
Ellen Odgaard
2876 7262
skanderborg@sind.dk

Skive
Niels Odgaard
4054 8009
niels.odgaard@webspeed.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

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



REGIONSFORMAND:

Anne Hvidberg Jørgensen
2461 2009
annehvidberg@mail.dk

Billund
Preben Hansen
7534 8398
Preben.hansen4@mvpb.net

Fredericia
Bjørn Medom Nielsen
2684 4703
medom@medom.dk

Fyn (Kommunerne Middelfart, Nordfyn, Kerteminde, Assens, Odense, Nyborg, Fåborg-Midtfyn, Svendborg, Langeland og Ærø)
Bjarne Christensen
2440 0411
fyn@sind.dk

Haderslev
Per Vandsø Svendsen
3134 5749
perskatsvendsen@gmail.com

Kolding
Lisbeth Bennedsen
3162 4209
lisbeth@bennedsen.dk

Syd-Vest (kommunerne Esbjerg, Fanø, Varde og Vejen)
Niels Christian Petersen
3124 5401
nch.petersen@gmail.com

Sønderborg
Birgit Møller Petersen
6126 3532
birgit@fredefup.dk

Tønder
Anne Hvidberg Jørgensen
2461 2009
annehvidberg@mail.dk

Vejle
Flemming Leer Jakobsen
7582 5935
flemming.leer@sindvejle.dk

Aabenraa
Kontakt SINDs sekretariat
landsforeningen@sind.dk



REGIONSFORMAND:

Per Harvøe
4636 1339
perharvøe@webspeed.dk

Holbæk-Ods herred-Kalundborg
Birte Bonde Bendixen
2033 2259
birte@bondebendixen.dk

Køge Bugt (Kommunerne Faxe, Greve, Solrød, Køge og Stevns)
Kontakt SINDs sekretariat
landsforeningen@sind.dk

Næstved
Peer Skjold Hansen
4159 1605
Peer.skjold@gmail.com

Ringsted-Sorø
Kontakt SINDs sekretariat
landsforeningen@sind.dk

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

Slagelse
Kenneth Kok
3124 9285
slagelse@sind.dk

SINDS UDVALGSFORMÆND

BRUGERUDVALGET

Kristian Bennedsen
3171 6011
kb@sind.dk

PÅRØRENDEUDVALGET

Anne Margrethe Gad
Jørgensen
2121 7962
amgj@sindspaa.dk

PR-UDVALGET

Ingelise Svendsen
2299 8956
issv42@gmail.com

UDDANNELSES- OG FRIVILLIGUDVALGET

Leni Grundtvig Nielsen
4241 0034
lenigrund10b@gmail.com

SIND-NETTETS KOORDINATORER

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

AALBORG
Pia Støvring Nielsen
Tlf. 2533 8692
pia@sindskole.dk

FREDERIKSHAVN-LÆSØ
Carina Holm
5124 4488
carinaholm484@msn.com

ALBERTSLUND-BALLERUP-LYNGBY-FREDERIKSBERG
Julie Bock Andersen
5360 2200
sindnettet@gmail.com

RØDOVRE
Kontakt SINDs sekretariat
landsforeningen@sind.dk

ODENSE
Hanne Birthe Madsen
2749 8658
hbm1954@hotmail.com

SVENDBORG
Torben Haagerup Hansen
2296 2882
tohhgih@gmail.com

AARHUS-SAMSØ
Mie Holm
2173 0473
mho@sind.dk

SKANDERBORG-SILKEBORG
Lise Wendelin Lauridsen
5337 2032
wendelin.lauridsen@me.com
(Skanderborg tager for tiden ikke imod flere, der ønsker at få en besøgsven)

Storstrøm
Allan Claumarch
2573 1217
aclaumarch@c.dk

Fredensborg-Hørsholm
Kim Wentzel Oxenlund
4095 2320
fredensborghoersholm@sind.dk

Halsnæs
Linda Hansen
2164 8868
halsnaes@sind.dk

Rødovre
Jan Eriksson
2971 5707
4lovejane@gmail.com

SKIZOFRENIFORENINGEN
Holger Steinrud
3940 7450
holger@steinrud.dk
www.skizofreniforeningen.dk



REGIONSFORMAND:

Kim Kjeldgaard
5162 8573
sindhovedstaden@gmail.com

Ballerup-Furesø-Herlev
Randi Kristensen
2672 3102
bfh@sind.dk

Bornholm
Bente Helms
5696 6642
bornholm@sind.dk

Frederiksberg
Sven Heinemeier Rasmussen
2055 8526
Svras1949@gmail.com

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

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

Gribskov
Karen Bente Rasmussen
2298 9325
karenbr775@gmail.com

Helsingør
Hanne Olsson-Drage
2250 0332
hanneolssondragoe@gmail.com

Hillerød-Allerød
Hanne Gravgaard
2138 3880
hgrdk@yahoo.dk

København (Kommunerne København, Dragør og Tårnby)
Arnfinn Thorsteinsson
2835 4381
koebenhavn@sind.dk

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

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

FORENINGEN FOR BØRN MED ANGST
Mia Kristina Hansen
3089 5804
miakh@live.dk
www.boernmedangst.dk

SIND UNGDOM
Theodor Gjerding
3137 3275
theodor@sindungdom.dk
www.sindungdom.dk

SIND PÅRØRENDERÅD GIVNING
www.sindpaaroerende.dk/

BENZORÅD GIVNINGEN
www.benzo.dk/

SINDS LANDSDÆKKENDE RÅD GIVNING OG BISIDDERE

RING 7023 2750

60 timer om ugen kan du ringe gratis til SINDs landsdækkende telefonrådgivning, der også kan formidle kontakt til bisiddere. 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 RÅD GIVNINGER

SIND Pårørenderådgivning (Region Midtjylland)

Børglumvej 5, 1.
8240 Risskov
Aftale om samtale for pårørende kan træffes på den landsdækkende telefonrådgivning:
Tlf. 7023 2750
Mail: info@sind.dk
Tilbud til børn og unge, der er pårørende:
Tlf. 4268 1800 eller mail: js@sindspaa.dk

Randers

Åben rådgivning hver mandag kl. 13-17
Kirketorvet 2A, 8900 Randers
Tlf. 2047 4822
randers@sindspaa.dk

Silkeborg

Åben rådgivning og telefonrådgivning for pårørende hver tirsdag kl. 16.15-18.15
Frivilligcenter Silkeborg, Estrupgade 4, 1.
Tlf. 6053 6741
lbn@sindspaa.dk
mih@sindspaa.dk

Viborg

Åben rådgivning hver mandag kl. 15-17 i Viborg Sundhedscenter, Toldboden 1, 8800 Viborg
Tlf. rådgivning hver mandag kl. 14-16 på tlf. 5031 9025.
Yderligere information:
www.sindpaaroerende.dk

SIND Randers

Anonym rådgivning efter aftale på tlf. 8640 5489 el. mail: trine.juel@elromail.dk
Mandage mellem kl. 16-18 i Randers Sundhedscenter, Thors Bakke, Biografgade 3, 8900 Randers C.
www.sindiranders.dk

Aalborg

SINDs Pårørende (Aalborg, Himmerland og Jammerbugt) tilbyder anonym rådgivning efter aftale i Foreningshuset, Galstersgade 3, Nørresundby.
Kontakt
Magda Bazuin mafic@mail.dk
Tlf. 2884 1464
Grete Tolstrup gt.kt@mail.tele.dk
Tlf. 9839 1384

Holbæk

Rådgivning for psykisk sårbare og pårørende den 3. onsdag i måneden kl. 15-17 i Frivilligcenteret, Rådhuspladsen 1.
Aftale træffes på tlf. 5211 0901

STOPPESTEDET

Jernbanegade 24B, 5000 Odense C
Tlf. 6619 0326
www.stoppestedet.dk
info@stoppestedet.dk

PSYKOLOGISK RÅD GIVNING – SIND I KØBENHAVN

Rådgivning, samtaler og grupper for pårørende og psykisk sårbare.
Åben personlig og telefonisk henvendelse tirsdage kl. 17-19.
raadgivning@sind-kbh.dk
Åben rådgivning for pårørende mandage kl. 16-19.
Slotsgade 2, 2. tv., 2200 Kbh N.
Tlf. 3536 0904
www.sind-kbh.dk

BENZO RÅD GIVNING

Information og rådgivning om afhængighed af sove-/nervemedicin
www.benzo.dk

Mandag-torsdag 18-20 onsdag 9-11
7026 2510

ÅBEN ANONYM RÅD GIVNING HILLERØD

Personlig eller telefonisk henvendelse SIND-Huset, Milnersvej 13 B
3400 Hillerød
Tirsdage 16-18, torsdage 15-18
Telefonsvarer udenfor åbningstiderne
4826 7888 eller raadhillerod@sind.dk

PSYKOLOGISK RÅD GIVNING FREDERIKSBERG

Onsdag 17-18
2349 0201

PSYKOLOGISK RÅD GIVNING HJØRRING LOKALAFDELING

Gratis anonym rådgivning hver torsdag kl. 16-18, Østergade 9 i Hjørring.
Tlf. 2383 1184.
Vores tilknyttede præst kan kontaktes på tlf. 9896 0398.
For aftale om bisidder eller besøgsven, kontakt:
Tlf. 2926 2053
Tlf. 2383 1184
Tlf. 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. om året støtter du bl.a. indsatsen

for oplysning 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:



Betalingskort

- 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

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



Post

- Hvis du ønsker at betale via indbetalingskort 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 2019.
- 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.



**Sendes ufrankeret
Modtageren
betaler portoer**

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

Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup