



SINDblad^{et}

Nr. 5 | Oktober 2010 Udgivet af Landsforeningen SIND

Fritid med mening
som frivillig

Rejsen mod ny viden

Konkurrence:
Kan du spå om fremtiden?

Landsforeningen SIND 50 år

Tema: 16 sider om SIND 1960 – 2010

Mange små og store fremskridt siden 1960

Landsmødet 2010

Så har vi igen holdt landsmøde – endda et ganske særligt landsmøde!

AF KNUD KRISTENSEN, landsformand



Når dette læses, har vi igen afholdt landsmøde. Et landsmøde, hvor vi også har tilladt os at fejre os selv og være lidt selvfyede i anledning af landsforeningens 50 års jubilæum.

Landsmødet afholdes efter deadline på bladet, så et referat må vente til næste nr.

Landsmødet er foreningens øverste myndighed, og det afholdes i alle lige årstal inden udgangen af september måned. I år afholdes landsmødet den 25. til 26. september på Hotel Nyborg Strand.

På landsmødet samles delegerede fra kredsforeningerne. I alt deltager der i år 118 delegerede og ca. 30 gæster. Desværre kan ikke alle aktive være med – så skulle vi flytte landsmødet til et af de store conferencecentre.

I enhver forening er generalforsamlingen, årsmødet, kongressen, landsmødet – eller hvad det nu kaldes – noget ganske særligt. Således også i SIND.

Tandløst eller potent?

Som jeg har forstået det, har der tidligere været landsmøder i SIND, som var ganske stormfulde. Sammenlignet med dem kan dette landsmøde måske forekomme lidt kedeligt eller tandløst.

Personligt er jeg glad for, at vi har lagt de store personlige stridigheder bag os. En samlet

front udadtil gør os langt stærkere. Sammen kan vi mere.

At vi ikke har store personlige stridigheder betyder ikke, at landsmødet er uden indhold eller betydning.

Vi har ganske væsentlige ting til diskussion.

SIND Ungdom

En af de udfordringer, vi aktuelt har i landsforeningen, er vores aldersprofil. Vi er ganske mange, der er noget lyse i toppen.

I den forgangne landsmødeperiode har en gruppe unge SIND-medlemmer arbejdet med opbygning af en ungdomsafdeling i landsforeningen.

Det er meget tilfredsstillende, at SIND Ungdom nu skrives ind i landsforeningens vedtægter, og derved får den formelle godkendelse som vores allesammens ungdomsorganisation.

Udviklingen i børne- og ungdomspsykiatrien taler sit tydelige sprog. Der er brug for en fokuseret indsats. Også her.

Planerne

Vi har i de seneste landsmødeperioder forsøgt at prioritere vores indsats.

Vi er naturligvis nødt til at forholde os til aktuelle spørgsmål og sager, der opstår. På den anden side har vi forsøgt at vælge nogle tema-

er ud, hvor vi kan være med til at sætte dagsordenen og forbedre forholdene.

Det er foreslået, at vi i den kommende landsmødeperiode skal prioritere otte områder. Bl.a. vil vi prioritere at gøre SIND Ungdom landsdækkende. Vi vil også gøre en særlig indsats for at fjerne den åbenlyst urimelige forskelsbehandling af unge kontanthjælpsmodtagere (hvor kun unge med diagnoserne skizofreni eller borderline undgår beskæring af kontanthjælpen, mens alle andre sindslidende unge bliver mødt med de samme krav og satser som raske under 25 år)

Vi vil også i den kommende landsmødeperiode gøre en særlig indsats for at styrke SIND som organisation, og gøre os endnu mere synlige i debatten. Vi vil også forsøge at tiltrække flere medlemmer – ikke kun unge.

Her i SIND-bladet glæder vi os til at holde medlemmerne og andre orienteret om de mange spændende tiltag og om vores fortsatte arbejde for at forbedre forholdene for psykisk sårbare og deres pårørende.

Vi har taget hul på de næste 50 år af landsforeningens liv. Næste landsmøde er i 2012, men der er masser af arbejde, der skal gøres, inden vi kommer så langt. Sidder du og tænker, at du gerne vil bidrage på en eller anden måde, så kontakt din kreds eller lokalforening. Se numrene bag i bladet på de gule sider./



SINDbladet
39. årgang
ISSN 1603-7057

Udgiver
Landsforeningen SIND
Jernbane Allé 45, 3.
2720 Vanløse
Tlf: 35 24 07 50 Fax: 35 36 11 36
landsforeningen@sind.dk
www.sind.dk
Mandag-torsdag kl. 10-15
Fredag kl. 10-14

Redaktør
Henrik Harring Jørgensen

Redaktion
Knud Kristensen (ansvarshavende), Jesper Steen Andersen, Lars Christensen, Rita Paaske Christensen, Lennart Karlin, Stine Raun Nissen og Ingelise Svendsen.
redaktionen@sind.dk

Indhold fra SIND-bladet må gerne citeres med kildeangivelse, jf. ophavsretslovens bestemmelser om citatret. Bladet påtager sig intet ansvar for indsendt materiale.

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

Annoncer
Lennart Karlin.
leka@webspeed.dk

Forsidefoto
Steen Brogaard

Layout
Proremus

Tryk
KLS Grafisk Hus A/S

Oplag
8.000

Materiale til bladet
Læserbreve og forslag til stof kan indsendes elektronisk (redaktionen@sind.dk) eller med post til landsforeningens sekretariat (mærket redaktionen). Medsend gerne billeder og/eller illustrationer.

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

Vi modtager betydeligt mere materiale, end vi kan anvende i bladet. Ikke anvendt materiale returneres kun, hvis dette er aftalt på forhånd.

Tekst modtages helst i word-format. Digitale billeder modtages helst i jpg-format.

Aftal optagelse
Da vi – som nævnt – modtager langt mere stof end vi har plads til, anbefales det, at der i god tid træffes aftale med redaktionen, hvis der planlægges indsendelse af indlæg til bladet.

Skrivevejledning
Skriv gerne en overskrift og en lille indledning om emnet. Dernæst kommer historien og en lille afslutning.

Hvis du medsender billeder og illustrationer, så husk at angive faktuelle oplysninger om navne, dato, sted m.m. Angiv også fotografens navn, hvis dette skal nævnes.

Abonnement
Kr. 280 årligt.

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

Girokonto
540-3944

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

Lokale pressetalsmænd kan findes på hjemmesiden
www.sind.dk

Tak
Redaktionen siger tak til alle, der har bidraget til dette nummer af SIND-bladet.



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

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



541 Trykkeri 016

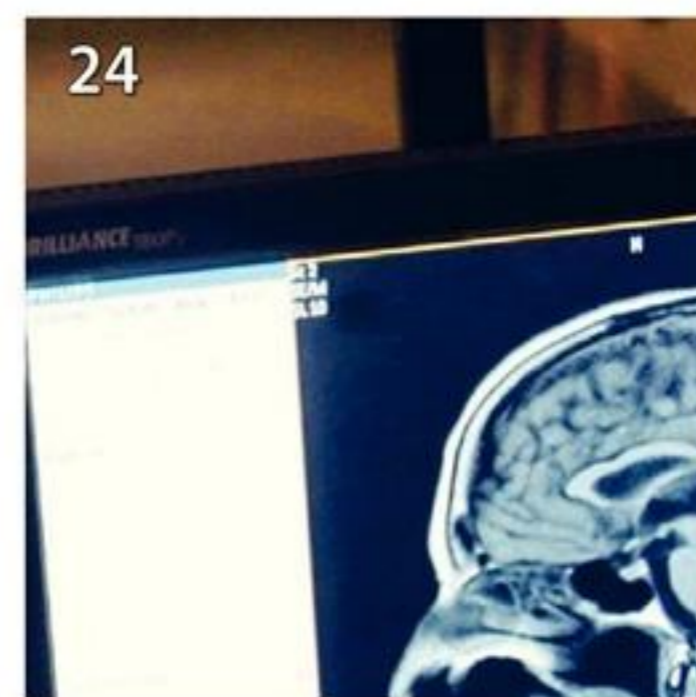


Blandede kilder
Produktgruppe fra velforvaltede skove og andre kontrollerede kilder

Cert.no. SW-COC-003062
www.fsc.org
© 1996 Forest Stewardship Council



No. 001
KLIMA-NEUTRAL TRYKSAG



I DETTE NUMMER

- /04 Presseklip**
Stigningen i antallet af retspsykiatriske patienter skyldes først og fremmest vold mod offentligt ansatte. | Region Midtjylland fandt i august penge til at styrke almenpsykiatrien. | Første halvår af 2010 havde over halvdelen af de almene psykiatriske afdelinger uden for Region Hovedstaden overbelægning. | SIND og foreningen Bedre Psykiatri advarer mod for tidlig udskrivelse af sindslidende. | Selvmordstruet 17-årig i klemme. | Den danske organisation for psykiatere og børnepsykiatere efterlyser tilstrækkelige ressourcer til værdig behandling af sindslidende.
- /06 SIND siden sidst**
SIND i medierne: Travl sommer. | Uenighed mellem SINDs formand og sundhedsminister Bertel Haarder. | Konstant vækst på Facebook. | Ny redaktør og kommunikationsrådgiver.
- /10 Mød en prisvinder**
Siden 1994 har SIND Prisen, der uddeles hvert andet år, været en af de måder, Landsforeningen anerkender indsatsen fra tidligere eller nuværende brugere af psykiatrien. Prisen er i år på 5.000 kr. Mød årets prisvinder på side 10.
- /11 16 temasider om SIND 1960 – 2010**
- /12 Fra kronik til landsforening**
I 1960 startede SINDs historie ved tasterne af en skrivemaskine, mens C.V. Krogh Andersen forfattede en kronik til dagbladet Politiken. Historien om hans oplevelser som pårørende inspirerede øjeblikkeligt andre.
- /13 Små og store fremskridt siden 1960**
Tekniske paragraffer, travle politikere, pårørende og patienter med særlige behov. Overalt i samfundet har SIND gennem årene gjort en forskel. Redaktionen har samlet en håndfuld eksempler fra arkiverne.
- /16 Stort navn, lille sekretariat**
Efter 50 års indsats kender tre ud af fire danskere SIND. Den position i offentlige-

dens hukommelse, som kun få firmaer og organisationer kan konkurrere med, er opnået via massiv indsats fra frivillige medlemmer. Derfor har SIND gennem årene kun behøvet at ansætte ganske få medarbejdere.

- /19 Fritid med mening som frivillig**
Siden 1960 har mange frivillige præget SIND. Nogle har været med i mange år. Andre har først for nylig engageret sig i arbejdet med at hjælpe andre. Mød Ane Thoft Mikkelsen, 28, der fortæller, hvorfor hun er blevet frivillig.
- /20 Sindssygevæsenet nedlægges**
Psykiatrien har udviklet sig markant siden 1960. Meget er blevet bedre, men der er også områder, hvor historien ser ud til at gå i ring.
- /22 Amterne overtager psykiatrien**
Mange brugere og pårørende håbede på markant udvikling og modernisering af hospitalspsykiatrien, da Danmark i 1976 decentraliserede indsatsen. I dag lever håber stadig
- /24 Konstant rejse mod ny viden**
Siden 1960, hvor SIND blev stiftet, har psykiatrien hvert årti afdækket ny viden og nye værktøjer, mens gamle teorier blev erklæret for pensionsmodne.
- /29 Skuespil med ægte følelser**
Levende mimik, aktivt kropssprog og spontane, men rammende replikker. Det er noget af det, deltagerne oplever, når SIND Ungdoms forumteatertrup hver torsdag skaber historier med nerve på de skrånede brædder.
- /30 Lokalnyt**
Koncert i Odense, jubilæumsreception i Århus eller teater i Skovlunde? På bladets fire sider med lokalnyt inviterer kredse og lokalforeninger til masser af aktiviteter.
- /36 Konkurrence: Kan du spå om fremtiden?**

FASTE RUBRIKKER

- /02 Leder**
- /02 Kolofon**
- /04 Presseklip**
- /06 SIND siden sidst**
- /08 Høringssvar**
- /09 Juridisk brevkasse**
- /26 Poesi**
- /27 Bøger**
- /28 SIND Ungdom**
- /30 "Butik"**
- /30 Lokalnyt**
- /34 Kreds- og lokalformænd**
- /34 SIND-nettets koordinators**
- /34 SINDs udvalgsformænd**
- /35 SINDs rådgivninger**
- /35 Støt SIND**
- /36 Tipskupon**

Flere læserbreve i næste blad

I denne udgave af bladet har artiklerne om SINDs jubilæum lagt beslag på så meget plads, at siderne med læserbreve desværre er udgået. Vi vender tilbage i næste blad med flere bidrag fra læserne.

Jubilæumsreception

SIND afholder jubilæumsreception i København:
Mandag den 22. november kl. 14.00 – 17.00

Søndag den 21. november er det 50 år siden, at 67 personer stiftede en lille forening, som hurtigt fik stor betydning og mange medlemmer.

Program, adresse og andre informationer følger senere på efteråret på www.sind.dk

Psykisk syge kriminelle

Stigningen i antallet af retspsykiatriske patienter skyldes først og fremmest **vold mod offentligt ansatte**

Ny forskning slår fast, at stigningen i antallet af psykisk syge, der får en foranstaltningsdom, har fundet sted i forbindelse med voldskriminalitet mod offentligt ansatte.

Hvis almindelige borgere udsættes for vold, er sandsynligheden for, at denne vold er begået af en psykisk syg person, lille og stort set uændret siden 1990.

Undersøgelsen, der offentliggøres i Ugeskrift for Læger 30/08 2010, viser for det første, at foranstaltningsdomme udgør en meget lille del af det samlede kriminalitetsbillede.

For det andet viser den, at stigningen hovedsageligt finder sted på voldsområdet, hvor den – for så vidt angår vold mod pri-

vatpersoner – svarer til stigningen i almindelige frihedsstraffe, mens stigningen er højere, hvad angår vold mod offentligt ansatte (herunder også trusler).

Det antages, at stigningen skyldes ændrede forhold, der medfører flere konfrontationer, og ændret praksis, fx i forhold til hvor ofte vold mod personale anmeldes.

Selvom der ikke kan påvises nogen direkte sammenhæng mellem stigningen i vold mod de ansatte og nedlæggelsen af sengepladser, må det antages, at en højere belægning på afdelingerne vil føre til en stigning i antallet af konfrontationer. Det samme vil være tilfældet, hvis de indlagte er mere syge./kk

Belægningsprocenter over 100

Første halvår af 2010 havde over halvdelen af de almenpsykiatriske afdelinger uden for Region Hovedstaden **overbelægning**

En kortlægning, som Jyllands-Posten bragte den 10. september, viser, at belægningsprocenterne på en lang række almene psykiatriske afdelinger ligger over de mål, regionerne selv har fastsat.

Problemet er størst i Nordjylland, hvor alle tre afdelinger ligger over målsætningen. I Region Sjælland har fire ud af seks afdelinger for mange patienter, mens fordelingen i Region Midtjylland og Region Syddanmark er henholdsvis fire ud af otte og fire ud af ni afdelinger. Topscoreren i undersøgelsen er Middelfart med en belægningsprocent på 109. Region Hovedstaden

har ikke konkrete mål, men bekræfter, at der også her er afdelinger, som ligger over 100 pct.

Formanden for Danske Regioners Social- og Psykiatriudvalg, Flemming Steinfeld (SF), efterlyser flere ressourcer:

”Ved en bedre koordinering mellem regionerne og kommunerne kan vi få løst en del af problemet. Men uden et økonomisk løft kan vi ikke komme af med de høje belægningsprocenter”, siger han til Jyllands-Posten. /hhj

Arbejdsgiveren har medansvar

Også krigsveteraner mærker, at ressourcerne til akut psykiatrisk **hjælp** er begrænsede

Psykisk skadede krigsveteraner oplever ofte at blive afvist, når de søger hjælp på landets psykiatriske skadestuer. Den historie har flere medier hæftet sig ved hen over sommeren. Fx Jyllands-Posten, som 15. juli citerede Lars Christensen, formand for foreningen Krigsveteraner og Pårørende, for kritik på baggrund af hans kendskab til ca. 30 sager inden for de seneste 18 måneder:

”Det er et generelt problem i hele landet, og de oplever det som et totalt svigt. Jeg har kendskab til flere tilfælde, hvor krigsveteraner efter at væ-

re blevet afvist har begået kriminalitet for at få en behandlingsdom”.

SIND har ved flere lejligheder opfordret til, at Forsvaret som arbejdsgiver påtager sig et større medansvar i støtten af de soldater, der vender hjem fra traumatiske oplevelser med psykiske skader. Budskabet blev i sommer også citeret i flere medier.

”Det er et klassisk eksempel på, at man bare sender aben videre og prøver at holde skidtet fra døren. I stedet for at hjælpe krigsveteranen”, sagde Knud Kristensen bl.a. /hhj



Foto: www.colourbox.com

Pladsmangel kan føre til kriminalitet

SIND og foreningen Bedre Psykiatri advarer mod **for tidlig udskrivelse af sindslidende**

Færre sengepladser på de almenpsykiatriske afdelinger skaber flere problemer. Det var essensen af en artikel i Jyllands-Posten den 7. august, hvor både SIND og foreningen Bedre Psykiatri var citeret.

På baggrund af tal fra Danske Regioner skrev avisen, at der fra 2006 til 2009 på landsplan er nedlagt 235 sengepladser på de almenpsykiatriske afdelinger. Nogle sengepladser er blevet lavet om til retspsykiatriske pladser, mens andre er blevet lavet til be-

handlingstilbud uden for hospitalerne. Samtidig er antallet af behandlinger i voksenpsykiatrien steget. Fra 2006 til 2008 voksede tallet med mere end 5.000, og flere regioner melder om en fortsat stigning.

Derfor udskrives flere tidligere end før og mange for tidligt.

”Tidligere talte man om tvangsendlæggelser. Nu taler man om tvangsudskrivelser”, sagde SINDs landsformand Knud Kristensen bl.a. /hhj

16 nye senge i Århus

Region Midtjylland fandt i august penge til at styrke almenpsykiatrien

Sommerens mange artikler og tv-indslag om rømninger fra lukkede afdelinger betød, at adskillige politikere blev mødt med krav og spørgsmål om bedre sikring af hospitalerne. Ikke mindst fra medierne. Men august måned bød også på eksempler på politikere, som trods besparelser og kritik fokuserede mere på behandling og omsorg end på hegn og panserglas.

Fx indgik S, SF og R i region Midtjylland en aftale om at tilføre ressourcer til Århus Universitetshospital, Risikov. Aftalen betyder, at almenpsykiatrien kan blive udvidet med 16 sengepladser, som der med den nuværende overbelægning er god brug for. /hhj

Selvords-truet 17-årig i klemme

Kommuner og psykiatridelinger uenige

Hvad vejer tungest: Lægens råd eller kommunens budget? Det spørgsmål har flere tv-seere og avislæsere i sommer stillet sig selv, efter medierne zoomede ind på en sag, hvor en selvmordstruet 17-årig pige kom i klemme.

Den lægelige anbefaling var, at pigen efter udskrivelse fik en kontaktperson-ordning. Det afviste kommunen. Senere forsøgte pigen at tage sit eget liv.

SIND beklagede, at kommuner – blandt andet på grund af økonomien – undlader at følge lægers råd. /hhj

Psykiatere slår alarm

Den danske organisation for psykiatere og børnepsykiatere efterlyser tilstrækkelige ressourcer til **værdig behandling** af sindslidende

Allerede øverst på forsiden omtalte Politiken den 8. september dagens kronik, hvor den danske organisation for psykiatere og børnepsykiatere slog alarm over udviklingen i psykiatrien.

Organisationens formand Poul-Erik Carlsen påpegede i et åbent brev til sundhedsminister Bertel Haarder, at for mange psykisk syge får for dårlig hjælp: "Lige nu er vi på vej fra slemt til værre".

Ifølge kronikken lider 250.000 danskere af depressioner, 250.000 af angstlidelser, 75.000 af spiseforstyrrelser og 40.000 af psykoser. Psykiaterne oplever, at samtidig med, at de læser om penge, regering har tilført psykiatrien, bliver der nedlagt afdelinger og senge: "Situationen i dag i voksenpsykiatrien er, at patienter kommer ind –

og hurtigt ud igen – uanset om de er raske eller fortsat meget syge."

Danske Psykiatere og Børnepsykiateres Organisation konstaterer, at kriminalitet kan være en af konsekvenserne af utilstrækkelig behandling, men advarer også imod, at retspsykiatrien bliver tilført penge på bekostning af personer med andre sindslidelser:

"Ressourceflytningen går også ud over dem, der er så syge, at de selv risikerer at ende i kriminalitet".

Organisationen anbefaler, at psykiatrien finansieres som resten af sundhedsvæsenet og får et permanent løft. Navnlig en tidlig indsats kan få stor betydning. Både for den enkelte og for samfundet.

/hhj



Foto: www.colourbox.com

Begrænsning af førtidspension

Skal førtidspensionister under 40 år løbende **revurderes**?

Et udspil fra de konservative lagde i august op til en ændring af reglerne for førtidspension. Tanken var, at førtidspensionister, der er yngre end 40 år, hvert tredje år skal have vurderet deres sag.

Blandt tilhængerne af ideen var Dansk Erhverv, som bl.a. i dagbladet Information påpegede, at psykiske problemer, der kan behandles og helbredes, ikke bør af føde en varig ydelse som førtidspension.

Ifølge Berlingske Tidende var synspunktet et andet

Hos regeringens egen Arbejds-markedskommission, der forudså en risiko for, at ændringen skaber stress og usikkerhed.

SIND blev bl.a. citeret i DR P1 for, at forslaget ikke tager højde for de psykiske konsekvenser af at skulle møde op til tjek hvert tredje år med følelsen af at skulle til eksamen og risikere at miste forsørgelsesgrundlaget.

/hhj

Hurtig hjælp er bedre hjælp

Nyt udspil fra paraplyorganisationen **Danske Patienter** på vegne af 14 patientforeninger, som samler ca. 800.000 medlemmer

Bedre og hurtigere hjælp til den halve million danskere, der lider af depression eller angst, kan spare samfundet for store udgifter. Det påpeger paraplyorganisationen Danske Patienter i et nyt udspil, der i september har fået omtale i flere medier. På vegne af 14 patientforeninger, som samler ca. 800.000 medlemmer, efterlyser foreningen mere fokus på området.

"Der er i dag alt for mange mennesker, der har psykiske problemer, som kunne afhjælpes, hvis tilbuddet om hjælp var der. Men som det er i dag, har de ikke store chancer for at få hjælp, før de er blevet alvorligt invalideret – og med de bebudede nedskæringer i Satapultjemidlerne, er der ikke udsigt til, at det bliver nemmere i

fremtiden – hvilket Danske Patienter finder dybt bekymrende", siger formanden Lars Engberg.

Organisationen mener, at samfundets udgifter i forbindelse med depressioner årligt når op på 14 mia. kr. Dertil kommer 6 mia. kr. i forbindelse med angstsygdomme samt andre udgifter, fx i forbindelse med sygdommeldinger, arbejdsløshed og førtidspensionering. En tidlig indsats kan forebygge både problemer og omkostninger.

Udspillet fra Danske Patienter anbefaler nye initiativer på tre områder: Øget kapacitet, styrkede kompetencer og gratis tilbud. Læs mere på www.danskepatienter.dk.

/hhj

Skjult tvang mod mindreårige

Unge har ikke samme **retssikkerhed** som personer over 15 år, når det gælder brug af tvang i psykiatrien

En statistik, der kun afspejler en del af virkeligheden, har ingen værdi. Slet ikke, når statistikken skal dokumentere forhold, der har stor betydning for sårbare mennesker.

Landsforeningen SIND kritiserede i juli Sundhedsstyrelsens officielle statistik for, hvor ofte unge i psykiatrien udsættes for tvangsindgreb. Også Landsforeningen Pårørende til Spiseforstyrrede påpegede problemer. Fx i dagbladet Politiken, som gennem flere dage zoomede ind på problemet.

Dorte Nielsen, der er næstformand i pårørendeforeningen, oplyste fx, at hun ved gennemgang af fem måneders journaler for syv unge, der var indlagt på afdelinger i Region Sjælland, havde fundet 211 eksempler på brug af tvang. Men i Sundhedsstyrelsens statistik, der gælder alle patienter i hele regionen gennem alle årets 12 måneder, var blot 99 tilfælde registreret. "Det er skræmmende", sagde hun.

Væksten i brug af tvang, som foreningerne oplever, er ikke re-

sultatet af et politisk ønske. Tværtimod. Folketinget vedtog i 2006 at skærpe kravene for, hvornår lægerne på de psykiatriske afdelinger kan anvende tvang. Dog blev der i bemærkningerne til loven åbnet op for, at tvang overfor unge kan ske med forældrenes samtykke. Undtagelsen betyder, at indgreb ikke registreres i statistikken og at unge ikke har samme muligheder som voksne for efterfølgende at klage. De bliver fx heller ikke tilbudt rådgivning eller samtaler efter bæltefiksering, hvis det er sket med forældrenes accept.

SIND påpegede i Politiken, at retssikkerheden er ikke-eksisterende for børn under 15 år og efterlyste samme retsgarantier som for voksne.

Sundhedsminister Bertel Haarder udtalte, at han er villig til at se nærmere på registreringen af tvang. Aktuelt har ministeren ingen planer om lovændringer, der forbedrer retssikkerheden for børn og unge.

/hhj

SIND i medierne: Travl sommer

Stilhed, status quo eller storm? Fremover opgør redaktionen, hvilke typer medieomtale, som SIND har været involveret i siden sidste udgave af bladet

På forsiden af www.sind.dk kan alle hver dag følge omtalen af SIND og udvalgte nyheder om psykiatrien fra mediernes internetudgaver. Nogle af nyhederne, som firmaet Meltwater News indsamler, refereres også på foreningens profil på Facebook.

Dertil kommer omtalen i trykte medier, tv og radio. Facit, når det gælder omfang af omtalen, er, at SIND ifølge data fra firmaet Infomedia har haft en travl sommer. Samlet har SINDs formand Knud Kristensen fra begyndelsen af juli til begyndelsen af september været omtalt 82 gange i medierne. Landsforeningen SIND er nævnt 91 gange udover omtale af lokale foreninger. Her er nogle typiske eksempler:

"Flugter"

Navnlig sommerens historier om rømninger fra lukkede afdelinger har skabt efterspørgsel på kommentarer fra SIND. Både i aviser og tv. I kølvandet på de historier har flere medier fulgt op og zoomet ind på forholdene for patienterne. Fx blev spørgsmålet om akti-

vitetstilbud og retten til et sexliv temaer, som SIND kommenterede med afsæt i indtryk og input fra foreningens daglige kontakt med patienter, pårørende og professionelle over hele landet.

Vagthund

Når myndigheder eller virksomheder træffer beslutninger, der griber ind i svage medborgeres tilværelse, reagerer medierne ofte. Også indenfor psykiatrien, hvor SIND jævnligt er på banen som kilde. Fx bragte TV 2 Syd i september historien om en pige, der trods flere selvmordsforsøg skulle sendes hjem igen – uden mulighed for daglig professionel hjælp. Kommunens beslutning var truffet på trods af indstillinger fra flere psykiatere. Her blev SIND kontakten og citeret som modpol til de to uenige instanser. SIND tog pigens parti og advarede mod den udvikling, der er i gang i kommunerne.

Rollen som vagthund har SIND gennem sommeren spillet i flere sager, fx om regeringens planlagte indgreb i førtidspensionen. /hhj

Kan ordet "ekstra" forstås på flere måder?

Efter uenighed med SINDs formand lovede indenrigs- og sundhedsminister Bertel Haarder at prioritere psykiatrien højt i efterårets forhandlinger

Talmagi eller demagogi? Det var overskriften, da SINDs landsformand Knud Kristensen i slutningen af august kontaktede medierne. Læserbrevet var en reaktion på udtalelser fra sundhedsminister Bertel Haarder om, at regeringen har tilført 818 mio. kr. ekstra til psykiatrien.

Ministerens påstand holdt Knud Kristensen op mod den virkelighed, som SIND oplever – og som finansministeriets egne tal viser. Her er facit, at hospitalspsykiatrien fra 2007 til 2010 mister ressourcer. Således ved den såkaldte satspuljeaftale for 2010, hvor SIND vurderer faldet til 266,8 mio. kr. i forhold til satspuljeaftalen for 2009. Dertil kommer, at politikerne siden 2000 især har fokuseret på sygehusvæsenet uden for psykiatrien – det somatiske område – hvor udgifterne ifølge tal fra Danske Regioner er steget med 43,4 pct. For hospitalspsykiatrien er billedet et helt andet.

"For det første har regeringen ikke tilført psykiatrien 818 mio. kr. ekstra, som Bertel Haarder siger. For det andet ville end ikke 818 mio. kr. ekstra bringe os i nærhe-

den af den psykiatri i verdensklasse, som regeringen påstår, at den gerne vil have", skrev Knud Kristensen.

Løfte fra ministeren

Synspunktet fik sundhedsminister Bertel Haarder til at reagere. På www.altinget.dk fulgte en replik på 350 ord, hvoraf 12 forskellige beløb blev nævnt 14 gange. SIND hæftede sig især ved ministerens afsluttende ord, som han løbende vil blive mindet om de følgende uger:

"Regionerne har år for år fået væsentligt flere penge til psykiatrien, og regeringen vil igen i år prioritere psykiatrien højt i efterårets satspuljeforhandlinger", skrev ministeren. /hhj

Læs hele Knud Kristensens debatindlæg på www.sind.dk => nyheder => "818 mio. kr. ekstra til psykiatrien – talmagi eller demagogi?". Under samme overskrift kan abonnenter på www.altinget.dk følge debatten med Bertel Haarder på www.altinget.dk/social/debat



Glæde og bekymring

I sommer nåede antallet af fontænehuse i Danmark op på syv, da et nyt klubhus åbnede i Vejle. Et fontænehus giver psykisk sårbare en mulighed for at finde sammen med ligestillede i selvhjælpsgrupper efter, at de er udskrevet. Ved åbningsreceptionen var SINDs landsformand Knud Kristensen en af de fem talere, som fontænehuset havde inviteret. Knud Kristensen lykønskede Vejle med de fine lokaler og det nye so-

cialpsykiatriske tilbud, hvor der arbejdes recoveryorienteret og man bygger bro mellem psykisk sårbare og arbejdsmarkedet. Knud Kristensen udtrykte dog samtidig bekymring for husets muligheder for at klare sig i en virkelighed, hvor kommunerne – ikke blot Vejle Kommune – presses økonomisk. Også socialpsykiatrien i Vejle er i farezonen, fortalte Knud Kristensen på vegne af SINDs lokalforening.

På billedet er Knud Kristensen i dialog med Finn Mortensen og Hanne Gingold fra Fonden Fontænehusene Danmark samt Edel Krogsgård fra Enggården ved Thisted (i sort jakke med ryggen til).

Konstant vækst på Facebook

Flere og flere både støtter og følger SIND via Facebook. Kvinder fra København er den største gruppe i statistikken

Mens postbudene lægger dette blad i postkasser og brevsprækker over hele Danmark, tyder statistikken på, at Landsforeningen SIND passerer 2.000 venner på Facebook. Dermed vil antallet være fordoblet siden 1. marts. Og intet peger på, at opbakningen topper her. Tværtimod. Tilslutningen er i månedsvis konstant steget støt.

Supplerer bladet

Den gennemsnitlige bruger af Facebook, som følger SIND, er en kvinde i 40'erne fra København. Men gennemsnittet dækker over store forskelle: Hver fjerde bruger er yngre end 35 år. Af alle brugerne er syv ud af ti kvinder. Halvdelen af SINDs venner på Facebook bor i eller nær København. Derefter følger Aalborg, Århus, Odense og Randers.

Facebook er et supplement til SINDs øvrige kommunikationsaktiviteter, fx blad, hjemmeside og presseomtale.

Forskellen er, at pulsen slår hurtigere på Facebook. Nyheder fra medierne om psykiatri eller om SIND dukker ofte hurtigere op her. Nogle læser blot, mens andre kommenterer og navnlig diskuterer med andre.

Landsforeningen SINDs PR-udvalg eksperimenterer desuden løbende med nye typer indslag. Fx foromtale af arrangementer eller auktioner, hvor responsen har været positiv. Både i form af kommentarer og nye brugere.

Lars Christensen fra udvalget er daglig tovholder på foreningens profil på Facebook. Udvalget modtager meget gerne forslag til nye initiativer. Send en mail til lc@sind.dk. /hhj



På alle tider af døgnet byder SINDs profil på Facebook på debat om og indblik i foreningen.



Auktion på Facebook gav penge og opmærksomhed

Billedkunstneren Christina Christiansen donerede i sommer et maleri til SIND, der blev solgt på auktion via Facebook. Auktionen udløb efter bladets deadline, men undervejs investerede mange brugere både økonomi og opmærksomhed i aktiviteten. Kunstneren tilbød desuden gratis malekurser til de tre højstbydende i auktionen.

Læs mere på www.KreativAkrylmaling.dk.

Internettet er vigtigt

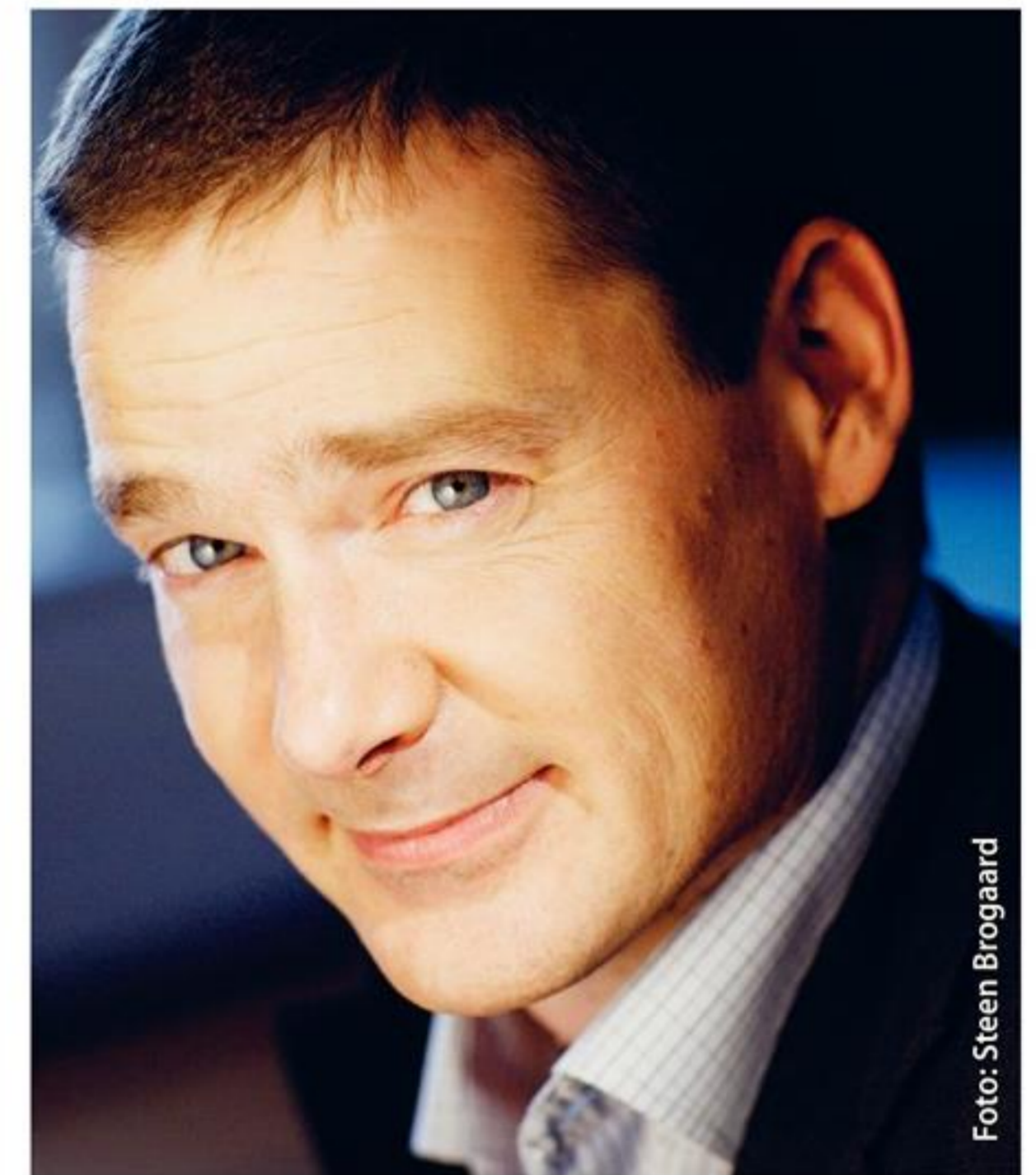
Hvorfor vælger pårørende at kontakte netop SIND, når de har brug for hjælp og rådgivning? SINDs Pårørenderådgivning i Århus har fået et godt bud på et svar. Man har gennem nogle uger i sommer spurgt, hvorfor de pårørende henvender sig. Her er de fem vigtigste svar:

Topscoreren blandt deltagerne i analysen er information fundet via internettet, fx www.sind.dk eller www.sindspaa.dk.

Næsthøypigste årsag er, at de pårørende allerede kender SIND fra tidligere kontakt og nu vender tilbage.

Tredjepladsen indtages af information fra materialer, medarbejdere eller frivillige i SIND.

På fjerde- og femtepladsen med lige mange svar ligger opfordringer fra henholdsvis psykiatrien og hospitaler i lokalområdet. /hhj



Ny medarbejder på sekretariatet

Landsforeningen SIND har i sensommeren ansat Henrik Haring Jørgensen, 45, som kommunikationsrådgiver. Henrik, der afløser Kenneth Wöhlisfelt, har den første tid bl.a. deltaget i slutspurten af produktionen af denne jubilæumsudgave af bladet. Udover hvervet som redaktør har Henrik det overordnede daglige ansvar for alle foreningens informationsaktiviteter på landsplan. Rådgivning og vejledning af lokalforeninger indgår også i jobbet.

Henrik har arbejdet med kommunikation siden 1985. Siden slutningen af 2009 som freelance kommunikationsrådgiver. Før det har han udover ansættelse gennem 20 år i koncernerne FDB, Danisco og Egmont bl.a. arbejdet i to medlemsorganisationer.

1. august til NIP-Sekretariatet

Høringssvar om depression til Det Nationale Indikatorprojekt

SIND støtter initiativer, der kan nuancere psykiatriens tilgang til brugerne samt fremme kvalitetssikring og udvikling af indsatsen. Derfor har SIND nøje vurderet udspillet om depression fra NIP, Det Nationale Indikatorprojekt.

NIP er i få ord et kvalitetsudviklingsprojekt, som siden 1999 bl.a. har arbejdet med definition af standarder og rutiner for sundhedsvæsenet. På det seneste er psykiatrien kommet med i processen.

SIND konstaterer med tilfredshed efter gennemgang af ni hovedområder – der spænder fra udredning til genindlæggelse – at forslaget til de såkaldte indikatorer er detaljeret og gennemarbejdet. Dertil kommer, at kvalitetsmålene er sat relativt højt, hvilket også er positivt. /hhj



Foto: www.colourbox.com

SINDs høringssvar er vigtige. De udtrykker landsforeningens holdning til aktuelle politiske spørgsmål.

SINDs høringssvar offentliggøres i deres fulde længde på hjemmesiden (www.sind.dk), hvor et link på forsiden viser vej.

Interesserede læsere uden internetadgang kan rekvirere høringssvarene ved telefonisk henvendelse til sekretariatet på 35 24 07 50.

Her i bladet offentliggør vi et resumé af svarene.

Henvendelser vedrørende de afgivne høringssvar kan rettes til sekretariatet eller til formanden for Politisk Udvalg – se "De Gule Sider" bag i bladet.

13. september til Danske Handicaporganisationer

Høringssvar om uddannelse af specialpsykologer i psykiatrien

Psykiatrien mangler flere hænder, hjerter og hjerner, der kan hjælpe brugere og pårørende. SIND ser derfor positivt på initiativer, der kan bidrage til at løfte såvel kapacitet som kvalitet i behandlingen.

En af mulighederne, som beskrives i et nyt forslag til bekendtgørelse, er at uddanne flere fagligt kvalificerede psykologer til behandlings-

opgaver inden for psykiatrien. Uddannelsen til specialpsykolog målrettes henholdsvis børne- og ungdomspsykiatri samt voksenpsykiatri.

I høringssvaret betegner SIND uddannelsen som et længe ønsket supplement til den terapeutiske behandling i psykiatrien. Det er positivt, at teoretisk viden og praktiske færdigheder styrkes. Det er også positivt, at specialpsykologer i fremtiden i et vist omfang vil kunne aflaste psykiatere. Dermed kan uddannelsen bidrage til at reducere ventelisterne samt fremme kontinuitet i behandlingen.

Blandt de positive kommentarer er dog også en bekymret, fremadrettet overvejelse: Vil uddannelsen fremme en udvikling, hvor flere flyttes fra behandling på hospitaler til eget hjem, fordi denne løsning er billigere? Hvis specialpsykologer i fremtiden ansættes i kommunerne, kan den lokale behandling blive mere økonomisk attraktiv, men næppe bedre for brugerne. Tværtimod. /hhj

Læs mere på www.sind.dk.

1. august til Danske Handicaporganisationer

Høringssvar om bekendtgørelse om magtanvendelse over for børn og unge, der er anbragt uden for hjemmet.

I årtier har spørgsmålene om hvordan, hvorfor og hvornår, medarbejdere må anvende magt overfor andre, været et tema i psykiatrien.

Uden for psykiatrien har mange andre områder derimod ikke samme erfaring i at diskutere, håndtere og evaluere retningslinjer. Et af områderne er børn og unge, der er anbragt uden for hjemmet. Magtanvendelse overfor dem er temaet i et forslag til bekendtgørelse,

som SIND har kommenteret via Danske Handicaporganisationer.

SIND anerkender, at magtanvendelse kan være nødvendig, herunder for at beskytte brugere selv og andre for at lide overlast. Magtanvendelse bør dog være undtagelsen, og der bør afsættes de fornødne ressourcer til forebyggelse.

SIND opfatter de gennemførte lovændringer – og det foreliggende udkast til bekendtgørelse – som skridt i den forkerte retning: Reglerne vil føre til en forøgelse af magtanvendelsen i forhold til børn og unge, der er anbragt uden for hjemmet. Ikke mindst fordi de

økonomiske ressourcer til omsorg og socialpædagogisk bistand er under pres.

SIND foreslår en entydig definition af, hvad magtanvendelse er. Definitionen matcher psykiatriloven: Al form for behandling, som den enkelte ikke positivt giver samtykke til, skal betragtes som magtanvendelse.

I høringssvaret anbefaler SIND desuden tydelige retningslinjer for magtanvendelse samt mulighed for at beskikke rådgivere, for at kontakte et særligt klagenævn og for at følge udviklingen tæt via en national statistik, der kan følges op på. Dertil kommer forslag om forebyggende aktiviteter. /hhj

Ny rapport om børn og forældre

AF JOAN STÆHR, Pårørenderådgivningen i Århus

SINDs Pårørenderådgivning i Århus er cirka midtvejs i projektet "Tal om børnene og med børnene", som er SINDs Pårørenderådgivnings tilbud til børn og deres familie. Nogle af erfaringerne fra de første forløb er nu samlet i en statusrapport.

En stor del af vores arbejde i forbindelse med tilbud til børn, der er pårørende, er en videreudvikling af det tidligere arbejde med børnegrupper og familiesamtaler. Som noget nyt i dette projekt tilbyder vi blandt andet børnegrupperforløb, hvor der kører et parallelt gruppeforløb for forældre.

Vi ved, at alle forældre ønsker det bedste for deres børn. Vi ved også, at det er en stor opgave både at håndtere psykisk sygdom i familien

og samtidig udfylde rollen som forældre. I forældregruppen får forældre mulighed for at tale om de vanskeligheder, de har i forhold til at være forældre. De kan også hente inspiration og støtte hos både de øvrige deltagere og hos gruppelederne.

Børnene i børnegrupperne oplever, at forældrene, alene ved at forældrene deltager i gruppeforløbet, bakker op om børnenes eventuelle bekymringer.

Statusrapporten 2010 kan downloades fra www.sindspaa.dk under menupunktet "informationsmateriale".



Nye regler om klage over sundhedsfaglig virksomhed

Nyt patientombud og disciplinærnævn afløser Sundhedsvæsenets Patientklagenævn

AF KNUD KRISTENSEN

I sidste nummer omtalte vi de nye regler om Det Psykiatriske Ankenævn, der fremover skal behandle ankesager fra de lokale patientklagenævne (de sager, der ikke skal behandles ved domstolene). Her følger en kort omtale af det fremtidige system for andre klager i sundhedsvæsenet:

Hvis man ønsker at klage over konkrete sundhedspersoners virksomhed, skal klagen fremover behandles af Sundhedsvæsenets Disciplinærnævn, der afløser Sundhedsvæsenets Patientklagenævn.

Disciplinærnævnet afgiver en udtalelse om, hvorvidt sundhedspersonens sundhedsfaglige virksomhed har været kritisabel, eller om personen har handlet i strid med sundhedsloven. Nævnet kan desuden udtale kritik med indskærpelse eller søge iværksat sanktioner.

Ønsker man at klage over behandlingen eller et behandlingsforløb – uden at det er en klage over en eller flere

konkrete personer – kan man fremover klage til Patientombuddet, der er en ny skabelse.

Patientombuddet træffer afgørelse om, hvorvidt en sundhedsfaglig virksomhed har været kritisabel, eller om sundhedsvæsenet har handlet i strid med sundhedsloven.

Klagefrist

Uanset om klagen skal behandles i patientombuddet eller disciplinærnævnet, skal klagen være indgivet inden to år efter det tidspunkt, hvor man bliver klar over det, som man vil klage over. Man kan dog aldrig klage over noget, der har fundet sted for mere end fem år siden.

Lokal dialog

Patienter der klager, får tilbudt en dialog med regionen.

Hvis patienten er tilfreds efter dialogen, bortfalder klagen. Hvis ikke be-

handles klagen i disciplinærnævnet eller ved patientombuddet.

Regionen inviterer til dialogmødet, og man har mulighed for at møde med en bisidder – fx fra SIND.

Patientombuddet er en institution under indenrigs- og sundhedsministeren, og der deltager ingen lægmænd i behandling af sagerne.

Disciplinærnævnet består af en formand, et antal næstformænd samt beskikkede medlemmer. Formand og næstformænd skal være dommere. Der beskikkes lige mange medlemmer efter indstilling fra Danske Patienter, Danske Handicaporganisationer og Forbrugerrådet. Herudover beskikkes et antal medlemmer med relevant sundhedsfaglig baggrund. I behandlingen af de enkelte sager deltager en formand/næstformand, to patientrepræsentanter og to sundhedsfaglige medlemmer. Særligt sagkyndige kan inddrages, men de har ikke stemmeret. /kk

» **Patienter, der klager, får tilbudt en dialog med regionen, inden klagen behandles**

Når SIND fungerer som bisidder og rådgiver eller arbejder med bladet, får vi med jævne mellemrum spørgsmål af juridisk karakter. Nogle af spørgsmålene, som måske kan have stor almen interesse for bladets læsere, omtaler vi her. SIND er medudgiver af "Håndbog for psykiatribrugere og pårørende – kend dine rettigheder." Heri kan man finde svar på mange – men ikke alle – juridiske spørgsmål. Vi kan ikke besvare alle spørgsmål. Vi henviser i stedet til rådgivningerne – se listen på »de gule sider« her i bladet./

» **Førtidspension skal kun omregnes grundet ændret indtægt, hvis ændringen er mere end rent midlertidig**

Omregning af førtidspension grundet ændret indtægt

AF KNUD KRISTENSEN

En læser har fået omregnet sin pension, efter at han i en kort periode har haft en mindre indtægt ved siden af pensionen.

Den samlede indtægt er under kr. 20.000 – og altså langt fra den grænse på kr. 66.500, der i 2010 medfører reduktion af pensionen.

Kommunen har imidlertid ganget den aktuelle ugeløn op med 52, og er nået frem til en årsløn på omkring kr. 80.000. Dermed omregnes pensionen for de to måneder, hvor der har været indtægt.

Det fremgår klart af loven, at pensionen kun omregnes, hvis indtægts-

grundlaget ændres mere end rent midlertidigt. Ændringen i den pågældendes pension var rent midlertidig – derfor skal der ikke ske omregning.

Tidspunktet hvis der omregnes

Hvis indtægten ændres mere end rent midlertidigt, skal pensionen omregnes fra den første i måneden efter, at kommunalbestyrelsen har modtaget oplysninger om de ændrede forhold.

Hvis der sker omregning efter disse regler, er det korrekt, at der skal ske en omregning til årsløn. En ugeløn skal således ganges med 52 og en månedsløn med 12.

Dette er bare ikke relevant her, hvor der slet ikke skal ske omregning.

De omtalte regler om omregning er de samme, uanset om man får førtidspension efter de gamle regler, eller efter de regler der har været gældende siden 1. januar 2003.

En midlertidig indtægt vil kunne få indflydelse på pensionen to år senere, da pensionen i et bestemt år beregnes på baggrund af indtægten to år tidligere.

I den konkrete sag vil indtægten ikke få nogen indflydelse, da den ligger under indtægtsgrænsen./KK

SIND sætter pris på Lars

Lars Christensen, næstformand for SIND Bornholm, får SIND Prisen 2010. Blandt årsagerne er Lars' energiske indsats i flere foreninger og i SINDs forskellige medier, hvor utraditionelle, men effektive ideer er blevet et af hans kendetegn

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Alle kender talemåden "der er lys for enden af tunnelen". Nogle lærer efter en krævende rejse gennem livets udfordringer, at der er noget om snakken. Enkelte, der når ud til et bedre ståsted i tilværelsen, bruger oplevelsen til at hjælpe andre. Med energi, entusiasme og erfaringer, der bliver lyttet til. Lars Christensen, modtageren af SIND Prisen 2010, er et af den slags mennesker.

Den 51-årige nordjyde, som nu bor på Bornholm efter flere år på henholdsvis Østerbro og i Frederiksværk, er ikke blot alsidig, når det gælder geografien. Også de forskellige måder, han bidrager til arbejdet med SINDs mærkesager, favner vidt. Det fremhæver flere af de aktive i SIND, som kender Lars godt og har bidraget med stikord til denne artikel. Alle tilføjer, at uanset hvilket projekt eller møde, Lars engagerer sig i, så tropper han op med smil og smittende humør.

Løb 24 timer for SIND

Mange medlemmer af SIND ser hver dag resultater af Lars' indsats. Fx via indlæg på foreningens profil på Facebook, som Lars både fik ideen til, satte i gang og driver. I tastende stund følger 1.740 danskere her strømmen af nyheder fra SIND og fra medierne. Dertil kommer aktiviteter, historier og debatter, som Lars selv sætter i gang. Fx en auktion over et maleri, der både har skaffet SIND penge og opmærksomhed. Nyheder og ideer til dette blad og til hjemmesiden bidrager Lars også med.

Blandt aktive og frivillige har Lars markeret sig ved flere lejligheder. Senest i sommer, hvor han sammen med blandt andre det radikale folketingsmedlem Anne Marie Geisler Andersen deltog i et løb på 24 timer for at gøre opmærksom på SIND. At han før løbet aldrig havde prøvet at tilbagelægge mere end 5 km, holdt ham ikke tilbage.

Med musik ind i SIND

Energien og ideerne er ikke af ny dato. For flere år siden, da Lars boede i Frederiksværk, syntes han og flere andre, at byen manglede en SIND lokalforening. Problemet var blot, at der hverken var medlemmer eller startkapital. Begge dele blev skaffet via et koncertarrangement, som mandede ud i en stiftende generalforsamling. Pengene kom fra annoncer i koncertprogrammet, som Lars havde produceret. Ud af de 140 tilskuere, som købte billet, sad 50 stadig tilbage, da kunstnerne havde forladt sce-

nen, og mødet gik i gang. Foreningen blev stiftet samme aften.

Både i Frederiksværk, hvor foreningen hurtigt fik vokseværk, og senere på Bornholm, hvor Lars nu er næstformand i SIND, er mange utraditionelle aktiviteter opstået. Fx udgivelse af en bog med digte.

Hjælper unge

Brændstoffet i Lars' engagement er ikke ked-somhed. Han drives af, at han efter en diagnose i 1998 nu ikke blot er kommet sig, men også har et godt liv. Undervejs har bl.a. SIND været en stor hjælp, fremhæver han og nævner desuden nye samarbejdspartnere i en lang række andre foreninger.

"Både i de nære relationer samt blandt foreninger og aktive oplever jeg stor vilje til at samarbejde og støtte hinanden. Se fx SINDs profil på Facebook eller de nye psykiatri-netværk, der er opstået. Vi samarbejder positivt på kryds og tværs af foreningerne til gavn for vo-

res fælles mærkesager og for de mennesker, vi skal hjælpe nu og i fremtiden."

Lars' historie om recovery har siden fundet vej til mange andre, og flere er på vej. Både politikere, pårørende, patienter og ikke mindst mennesker, der senere i deres liv kan komme i berøring med psykisk sygdom. På det seneste er Lars udover SIND-engagementet og livlig kommunikation via den sjældent slukkede computer også begyndt at holde foredrag. Navnlig for unge.

"Alle danskere kan få brug for SINDs indsats. Også de unge. Mange ved kun lidt om sindslidelser, mens flere nu rammes, ikke mindst grundet stress. Jeg læste lige, at unge drenge, der får spiseforstyrrelser, ofte ikke søger dialog, fordi det opfattes som en sygdom for piger. Derfor er oplysning vigtigt. Der er stadig mange tabuer, som skal nedbrydes", siger Lars Christensen.



At deltage i et løb på 24 timer til fordel for SIND er en af de udfordringer, Lars Christensen gennem årene har kastet sig ud i.

Siden 1994 har SIND Prisen, der uddeles hvert andet år, været en af de måder, Landsforeningen anerkender indsatsen fra tidligere eller nuværende brugere af psykiatrien. Prisen er i år på 5.000 kr.

Velkommen til 16 temasider om SINDs 50 års jubilæum

TAK – især til dem, der ikke er nævnt

SIND har siden 1960 været omdrejningspunktet for massevis af vidt forskellige aktiviteter. I dag må vi konstatere, at systematisk historisk skrivning, løbende statistik og langsigtet arkivering desværre aldrig har været opgaver, der var i høj kurs. Derfor kan redaktionen umuligt

nævne alle de medlemmer og foreninger, som gennem årene har haft stor betydning for udviklingen af SIND. Vi har valgt at fremhæve enkelte eksempler og milepæle, der kan inspirere i dag, velvidende, at endnu flere end de nævnte har investeret timer og hjerteblood i at ska-

be resultater for foreningen. Derfor en tak til alle, der har gjort en forskel. Også dem, som vi af pladshensyn eller mangel på kilder ikke har kunnet nævne i denne udgave af bladet. God læselyst.

Redaktionen

Retfærdig harme over de fortvivlede forhold...

AF KNUD KRISTENSEN, landsformand



Den 21. november 1960 samledes 67 personer fra forskellige egne af landet for at stifte en forening under navnet "Landsforeningen Sindslidendes Vel" – den forening der i dag hedder "Landsforeningen SIND."

En kronik i Politiken var den direkte anledning til denne begivenhed. Kronikken var forfattet af en pårørende, konstruktør C.V. Krogh Andersen fra Århus, som satte sig til tasterne i retfærdig harme over de fortvivlede forhold, der herskede på de psykiatriske hospitaler.

Når man ser sig om i psykiatriens landskab i Danmark anno 2010, så får man en ubændig trang til – som en anden Krogh Andersen – at sætte sig til tasterne for at begå en kronik til Politiken. En kronik, som udtrykker retfærdig harme over de fortvivlede forhold, der hersker på de psykiatriske afdelinger landet over.

Afdelingerne er overfyldte, de fysiske rammer ofte for dårlige, bemanningen utilstrækkelig, patienter nægtes indlæggelse eller udskrives for tidligt, andre forbliver indlagte efter, at de er færdigbehandlede, fordi kommunerne ikke har passende botilbud. En alt for stor del af sengepladserne optages af patienter, der er indlagt, fordi de har en dom til anbringelse. Disse retspsykiatriske patienter (der af presse og politikere uden blusel omtales som fanger) flygter ifølge pressen tilsyneladende i ét væk gennem vinduer, døre, nøglehuller, skorstone og kloakker samt over hegn og hustage.

Regeringen hævder, at psykiatrien er tilført milliarder, men ude på afdelingerne er virkeligheden, at der må gennemføres den ene bespa-

relserunde efter den anden. Såvel personale som patienter oplever prikkerunder, der betyder, at man bliver smidt på gaden – fyret eller udskrevet!

Det eneste, der udløser ekstra bevillinger, er de nævnte rømninger. Ordet "fangeflugt" udløser nærmest pr. refleks flere penge. Desværre bruges disse penge til hegn og panserglass – ikke til behandling og omsorg.

Har det hele så været forgæves?

Nej slet ikke! Psykiatrien har også budt på store fremskridt – formentlig langt større end de 67, der i 1960 stiftede landsforeningen, havde turdet drømme om.

Statshospitalerne er afløst af psykiatriske afdelinger og hospitaler, der behandler patienterne – frem for primært at opbevare dem. De store sengestuer med op til 16 senge er for tid, og langt de fleste steder er der nu enkeltmandsstuer. Det er almindeligt anerkendt, at behandling af psykiske sygdomme består af en medicinsk, en terapeutisk og en psykosocial indsats – alt afhængigt af sygdommen og den enkeltes individuelle behov.

Pårørende inddrages de fleste steder i behandlingen, og der tilbydes psykoedukation (undervisning i psykisk sygdom m.m.) til såvel patienter som pårørende.

En meget stor del af behandlingen foregår i dag ambulans i distriktspsykiatrien, og vi er begyndt at tale om helbredelse, om recovery (at komme sig) – og endda om forebyggelse.

Videnskabeligt er der sket et kvantespring siden 1960. Vores viden om hjernens opbygning og funktion er en helt anden i dag, end den var for 50 år siden. Vi har fået betydeligt mere viden om psykiske sygdomme, fra det genetiske til det kliniske niveau.

Der er for mig ingen tvivl om, at vi skylder C.V. Krogh Andersen – og de 66 andre, der i 1960 stiftede Sindslidendes Vel – stor tak. Uden deres indsats, var vi givetvis ikke kommet så langt, som vi er i dag.

Stadig brug for SIND

Vores retfærdige harme er på et andet niveau end Krogh Andersens, men der er stadig et stort behov for en organisation som SIND.

Sammen med de øvrige psykiatريفoreninger må vi fortsat kæmpe for forbedringer – og imod forringelser, når der i dårlige tider skæres ned på velfærden.

SIND var den første psykiatريفorening, og vi har fortsat et stort ansvar for at bruge vores erfaring, viden og styrke til gavn for de sindslidende, de pårørende – og for samfundet.

En ting er, hvilke resultater og fremskridt, som SIND gennem årene har bidraget til at skabe inden for psykiatrien, når det gælder love, budgetter og statistikker. En anden og mindst lige så vigtig ting er de mange tusinde eksempler på, at foreningens mange frivillige har hjulpet et enkelt menneske i en svær situation, fx som rådgiver eller bisidder.

Tillykke til os med de første 50 år!/

Fra kronik til landsforening på få måneder

I 1960 startede SINDs historie ved tasterne af en skrivemaskine, mens C.V. Krogh Andersen forfattede en kronik til dagbladet Politiken. Historien om hans oplevelser som pårørende inspirerede øjeblikkeligt andre. Kort tid efter at kronikken var trykt, kunne C.V. Krogh Andersen byde velkommen til den stiftende generalforsamling i foreningen, som den første tid fik afgørende fødselshjælp fra frivillige læger og jurister

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

På overfladen var alt godt. I 1960 kunne flertallet af århusianerne sagtens spejle sig i det sælgende slogan "Smilets by". Også i Århus bragte det accelererende økonomiske opsving nemlig nye biler, fjernsyn, ferierejser og ønskedrømme ind i mange familiers hverdag. Dertil kom, at en af århusianernes vigtige fællesnævner, fodboldklubben AGF, for fjerde gang var blevet dansk mester i fodbold. Medvinden var kommet til byen. Men der var også familier, hvor året 1960 bød på en helt ny type forandringer, som bestemt ikke motionerede smilerynkerne. Fx hos psykiatriens brugere, pårørende og medarbejdere.

Psykiatrien var midt i en dramatisk brydningstid, som både prægede mennesker og statistikker. Navnlig pladsmanglen var udtalt. Eksempelvis var det gennemsnitlige antal indlæggelsesdage i 1960 faldet til cirka en fjerdedel af niveauet blot fem år før på hospitalet i Risskov, hvor ny medicin og nye metoder prægede dagene. Undervejs i forandringerne opstod både frem- og især tilbageskridt for brugerne.

Hjemme hos en af familierne, der pludselig stod overfor nye udfordringer, besluttede konstruktør C.V. Krogh Andersen at gøre noget. Han satte sig til rette bag skrivemaskinen og formulerede en kronik, som øjeblikkeligt inspirerede andre og førte til etableringen af SIND.

Fire familier fandt sammen

Kronikken fra Politiken gav danskerne et sjældent indblik i, hvad der skete bag de lukkede døre på hospitalerne. SINDs stifter og første formand supplerede eksempler og argumenter med en følelsesladet forklaring på, hvorfor kronikken var skrevet:

"...i retfærdig harme over de fortvivlede forhold, der herskede ude omkring i landet på de små og meget dårlige hospitaler", lød en af sætningerne.

C.V. Krogh Andersens kronik bevægede både hjerte og harme hos mange mennesker. Nogle fik lyst til at hjælpe. Andre ønskede at møde ligestillede. Enkelte skrev nye kronikker i flere aviser. De følgende uger viste brevspræken og den hyppigt ringende telefon hjemme hos C.V. Krogh Andersen, at en bevægelse var i gang.

Tre mødre til børn, indlagt på statshospitalet, deltog i det første møde. Gerda Løve Østerby, Karin Larsen og Karen Davidsen besluttede

sammen med C.V. Krogh Andersen at arbejde for at stifte en forening kun for pårørende. De antog, at der i Danmark på det tidspunkt var mindst 30.000 potentielle medlemmer og forventede stor interesse. Men sådan gik det slet ikke. Tværtimod. Responsen var så behersket, at historien om SIND kunne have stoppet her.

Vi kan kun gætte om årsagen

I dag kan vi kun gætte om årsagen. Men et godt bud er, at tabuerne omkring sindslidelser for 50 år siden var meget stærkere end i dag og derfor dæmpede mange familiers lyst til at stå frem og træde ind i den nye forening. Heldigvis fik foreningen afgørende fødselshjælp udefra.

Hjælp fra læger og jurister

De fire familier i udvalget besluttede at lade andre, der ikke var pårørende, deltage i arbejdet. Navnlig læger fra hospitalet i Risskov og jurister fra Århus, der havde sympati for ideen, trådte til med en håndsækning. De følgende

uger gav samarbejdet om ideer, struktur og information hurtigt gevinst.

Den 21. november 1960 hilste 67 mødedeltagere fra alle egne af landet på hinanden, inden den stiftende generalforsamling gik i gang. Samme aften blev C.V. Krogh Andersen valgt som den første formand for Landsforeningen Sindslidendes Vel med hovedsæde i København.

Få måneder efter kronikken blev trykt i Politiken havde pårørende og sindslidende fået et fælles talerør overfor medier og myndigheder.

Kilder: SINDs blad gennem årene, i særdeleshed jubilæumsartiklerne fra år 2000 skrevet af tidligere næstformand Klaus Giøng.

"... I retfærdig harme over de fortvivlede forhold, der herskede ude omkring i landet på de små og meget dårlige hospitaler", skrev stifteren af SIND C.V. Krogh Andersen 1960 i den kronik, der inspirerede til etableringen af foreningen.

„Politiken“s kronik 23.—4.—1960

De sindssyge, vi glemte

Af C. V. Krogh Andersen

Konstruktør C. V. Krogh Andersen, hvis søn gennem flere år har været patient paa et af vore sindssygehospitaler, retter her en alvorlig kritik af behandlingen af de langvarigt sindssyge. Han fortæller om umenneskelige forhold og efterlyser både behandlingsmæssigt og forskningsmæssigt en mere energisk indsats.

Jeg ønsker ikke, at denne artikel skal være en personlig artikel, men for at man kan forstå, at jeg kender til forholdene, vil jeg oplyse, at jeg er en far, der har et nu voksent barn paa sindssygehospital. Det er sygdommen schizofreni, der en dag standsede de drømme og haab, vi havde for vor dreng. Tro mig, jeg og mine kære ved, hvad det drejer sig om, der er mange andre pårørende, der føler og tænker som jeg, og vort store ønske er at ruske op i den danske befolkning.

Tro ikke paa, at det staar godt til med vore sindssygehospitaler. De sindslidende har aldrig været det danske samfunds kælebørn, tværtimod højt op i tiden dets udskud, og vi er med hensyn til omsorgen for de kronisk sindslidende paa flere maader ikke kommet middelalderen ret mange hanefted fjernere end vi var for 50 år siden.

Det er de schizofrene sindslidende, der hovedsagelig befolker statshos-

pitalerne, og disse patienter rammes derfor særlig haardt af den totale overbelægning og forældede indretning af patientafdelingerne. Ikke alene er det umenneskeligt at skulle leve sammenstuvet i saa snævre og ubekvemme lokaler i mange år, men desuden er det saadan, at disse vilkaar forværrer patienternes sygdom.

Jeg ved udmærket, at sindssygehospitalerne har et stort byggeprogram i gang, men der vil gaa mange år for overbelægningen er afhjulpet i en for de kronisk sindslidende følelig grad. Sindssygehospitalerne er op gennem tiderne blevet forsømt saa alvorligt, at en ajourføring er umulig uden helt ekstraordinære foranstaltninger. De kronisk sindslidende og deres pårørende maa derfor indtil videre afskrive deres forventning om tidsvarende patientafdelinger.

Dette forhold bliver ikke bedre af, at man mangler plejepersonale. Nogle af patienterne kan færdes uden-

dors, men mange af dem kan ikke beskæftiges ude, og saa har de kun valget mellem en times ophold i en snæver „fold“ uden for afdelingens dør eller at blive inde. Det betyder at mange patienter, som oftest de mest syge, ikke vil gaa ud og de bliver saa inden døre i aarevis, maaske resten af deres liv. Der er ikke plejepersonale nok til at give de særligt vanskelige patienter den omsorg, de kunne have brug for.

Sparekniven er rettet mod sindssygehospitalerne — maaske med undtagelse af kostforplejningen — og personalet kan, selv om det er omsorgsfuldt, ikke udrette tilstrækkeligt. Under disse forhold nytter det ikke meget, at sindssygehospitalerne har taget navneforandring til statshospitaler. Det er en billig reform, og den betyder aldeles ikke, at statshospitalerne har undergaaet den forandring, som navnet kunne antyde.

Ikke blot, hvor det drejer sig om pleje og behandling, er vi bagefter.

Det samme gælder paa forskningsomraade, skønt den opfattelse breder sig blandt sagkyndige, at schizofreni ikke mere bør anses for uhelbredelig. Der er haab forude, danske videnskabsmænd deltager i forskningen, men staten interesserer sig ikke meget for de nye muligheder, der foreligger her.

Schizofreniforskningen har i mangfoldige år saa at sige staaet i stampe og har til dato kun fort til fremstilling af nogle beroligende, men ikke helbredende medikamenter, saasom lergactil, serpasil m. fl.

Nye videnskaber, bl. a. biokemien, menes imidlertid at kunne aabne muligheder for at faa forskningen fort ud over dødepunktet, men en vældig indsats vil utvivlsomt være paakrævet for at naa frem fra en mulighed til et resultat — inden for en overskuelig tid.

Et fortydende vil vide, at den danske indsats i den nævnte forskning indtil videre er beskedent og begrænset sig i alt væsentligt til efterprøvelse af udenlandske resultater. De schizofrene sindslidende pårørende ser med bekymring paa denne tingenes tilstand, og kan ikke afholde sig fra at fundere over aarsag og virkning.

Det er svært for den jævne mand at skaffe sig indblik i det, der foregaar i videnskaberens verden, men det er vist ikke helt forkert at sige, at den danske schizofreniforskning foregaar dels under primitive laboratorieforhold og dels — fra forsker-

Små og store fremskridt siden 1960

Tekniske paragraffer, travle politikere, pårørende og patienter med særlige behov. Overalt i samfundet har SIND gennem årene gjort en forskel. Redaktionen har samlet en håndfuld eksempler fra arkiverne

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Kronikken virkede også i venteværelset

1960'erne: En ventende tandlægepatient, der tilfældigt læste om foreningens mærkesager, sikrede en væsentlig del af startkapitalen

Hvilket læsestof byder du uventede gæster? SINDs historie viser, at materiale om foreningen pludselig kan få stor betydning, hvis det ligger fremme på bordet og reoler.

Fx havde foreningens anden formand, tandlæge Otto Hulgaard, kronikken fra SINDs stifter, konstruktør C.V. Krogh Andersen, liggende i klinikkens venteværelse. Fire år efter, at den havde været trykt i Politiken, var argumenterne stadig effektive: En ventende patient, Else Barnov, blev så interesseret, at hun gik ihærdigt ind i arbejdet med at skaffe penge til Landsforeningen.

Sammen med Otto Hulgaard drog hun op og ned ad hovedstrøget i Århus – fra banegården til domkirken – hvor virksomheder og forretninger blev besøgt. Kort efter havde foreningen fået en væsentlig startkapital at arbejde med.

1.900 medlemmer på fire år

1960'erne: De fire familier, hvis indsats inspirerede 67 til at deltage i foreningens stiftende generalforsamling, prægede også udviklingen de første år

De tre kvinder, der flankerede C. V. Krogh Andersen i SINDs første tid, var fra start meget aktive. Fx nåede Gerda Løve Østerby, der kom fra Hørning syd for Århus, inden sin alt for tidlige død i 1962 at præge foreningen på mange områder.

Hendes mål var, at sindslidende skulle have tilbud om behandling på samme niveau som de fysisk syge. Udover læserbreve og kronikker opsøgte hun ministre, folketingsmedlemmer og professorer for at skabe interesse for sagen. Og der blev lyttet. Fx drog den daværende indenrigsminister til Hviding for at se på de skandaløst dårlige forhold efter et møde med den engagerede mor. Ministeren gav øjeblikkeligt ordre til forbedringer.

Karen Davidsen, der efter det første møde fortsatte mange år i landsforeningens bestyrelse, helligede sig især arbejdet med at sikre pårørende indflydelse og plads i foreningen.

Desværre var tiderne sådan, at kun få ønskede at stå frem som slægtning til en sindslidende. Karen Davidsen lagde derfor stor energi i at skabe lokalforeninger der, hvor mange pårørende havde fælles interesser – nemlig omkring de psykiatriske behandlingsafdelinger. Disse foreninger består endnu.

SIND sikrede centralvarmen

1960'erne: At accelerere udviklingen væk fra tidligere årtiers utilfredsstillende tilstande i psykiatrien har altid været en mærkesag for SIND. I 1960'ernes Danmark boede patienterne ofte tæt sammen på 16-sengs stuer i bygninger, hvor hverken standard, tilbud eller personalenormering var fulgt med tiden.

Direktoratet for Statshospitalerne og de skiftende indenrigsministre fik derfor ofte besøg af SIND, som af og til også fik hjælp fra store overskrifter i medierne.

En af foreningens første sejre var, at Statshospitalet i Middelfart fik centralvarme og kunne skille sig af med en utilstrækkelig varmeblæser. Før forbedringen havde patienterne svært ved at holde varmen om vinteren, hvor mange måtte blive i sengene, indhyllet i dynerne.

Sejren fik ikke blot betydning for de fysiske patienter. Den blev også et eksempel, som fik hospitaler i andre byer til at reflektere over behovet for forbedringer her.

45 år med bladet

I 1965 udkom medlemsbladet første gang. "LSV-Nyt" blev allerede året efter erstattet af bladet "SIND", der siden regelmæssigt har inspireret medlemmer og meningsdannere med ideer, ris og ros.

Kollegieindvielse i Århus

1968: Flere medlemmer og mere indflydelse. Sådan var de væsentligste prioriteter i foreningens første år. Men det handlede ikke bare om ord. Ambitionerne om at skabe konkrete og håndgribelige forbedringer for psykiatriske patienter tog til i takt med, at foreningen voksede.

Et af de første resultater, som inspirerede mange andre, var indvielsen af et kollegium i Århus. Den 4. november 1968 åbnede det nye tilbud, som kunne sikre psykiatriske patienter en blid, men målrettet udslusning til samfundet efter indlæggelse. Kollegiet opstod bestemt ikke af sig selv, men var resultatet af flere års vedvarende påvirkning af myndigheder og indsamling af startkapital. I midten af 1960'erne lykkedes det endelig at få grønt lys fra Socialministeriet til at gå i gang med projektet.

Formand og FU trak sig

1987: Alle årene har SIND haft aktive, der investerede hjerteblod i foreningen. Engagemmentet i sagen har i perioder også præget intensiteten i medlemsdemokratiet. Fx førte en uenighed på et møde i hovedbestyrelsen i efteråret 1987 til, at hele forretningsudvalget og formanden Rigmor Berg trak sig.

Navnlig økonomien var til debat. Efter et ekstraordinært landsmøde i november blev Bente Djørup ny formand. Samtidig kom økonomien på rette spor. Ikke mindst grundet uventede bidrag fra en indsamling, der blev vist i fjernsynet.



Ferie blev også en menneskeret for sindslidende

1970'erne: Virklund ved Silkeborg. Nykøbing Sjælland i Odsherred. Ebeltoft på Djursland. Nysted på Lolland. For mange ældre danskere har netop disse byer i dag en særlig status. Årsagen er, at landsforeningen og kredsene gennem årene har sendt utallige patienter på ferieophold her. De første år lejede man sig ind, men foreninger har også flere gange gennem årene ejet feriesteder.

Initiativerne var nyskabende på den tid og responsen så positiv, at der opstod rift om de populære pladser. Det viste sig hurtigt, at for kroniske patienter var ferien en meget oplivende kontrast til monotonien på hospitalerne.

Oplevelserne herfra har siden inspireret mange andre institutioner og foreninger til at gøre noget særligt ud af ferietiden.

100.000 kr. til SIND

1985: Daværende justitsminister Erik Ninn Hansen og tidligere formand for Sindslidendes Vel, MF Ritt Bjerregaard, var blandt de 150 gæster ved jubilæumsreceptionen på Christiansborg. Foreningen blev påskønnet med blomster, gaver og kontante bidrag fra alle dele af samfundet. Cirka 100.000 kr. nåede gavebeløbene op på.



Nye udfordringer

1976: Da den psykiatriske behandling i 1970'erne endelig blev flyttet fra staten til amternes sundhedsforvaltninger, opstod mange nye udfordringer og spørgsmål for SIND. Det positive i ændringen var bl.a. at man kunne opnå en tættere tilknytning til den stærkt savnede distriktpsykiatri. I praksis kom konkrete forbedringer, som brugerne kunne mærke, ikke automatisk.

Bofællesskaber og klubber

1970'erne: Da psykiatrien i Danmark savnede alternativer til indlæggelser og udskrivelser, var Landsforeningen blandt de første til at skabe nye erfaringer og ideer.

I 1971 opstod det første bofællesskab. Via en selvejende institution, Storstrømmen, købte man ejendommen Nørrevang i Saksøbing, hvor fire beboere kunne flytte ind.

Senere fulgte mange andre bofællesskaber, bl.a. i Vordingborg, Gentofte, Sønderborg, Nykøbing Sjælland og Lønborg i Vestjylland.

I samme periode engagerede lokalforeninger, amter og kommuner sig i etablering af klubber med tilbud i dagtimerne. Den første åbnede i København 1972, mens Århus fulgte efter i 1976. Derefter gik det stærkt. Ca. 40 klubber var i gang i 1985. Flertallet blev drevet af ulønnet arbejdskraft, navnlig bestyrelsesmedlemmer og andre interesserede. Dengang som nu er opfindsomheden stor, når nye aktiviteter udvikles.

Navneændring

1988: Landsmødet i Kolding beslutter at ændre foreningens navn til det nuværende: Landsforeningen SIND.



Bliv frivillig i SIND-nettet
Venskab, støtte og kontakt



SIND-Nettet er en frivillig besøgsordning.
Vi formidler kontakt mellem psykisk syge og frivillige besøgsvenner.

SIND-nettet hjælper

1993: En god ide begynder i 1993 positivt at præge flere og flere sindslidendes hverdag: SIND-nettet oprettes. Her formidles kontakt mellem personer med en sindslidelse eller psykiske problemer og frivillige støttepersoner. Målet kan fx være menneskelig kontakt og omsorg. Som alle andre nye initiativer har også SIND-nettet en indkøringstid, før mange bliver opmærksomme på tilbuddet, men allerede de første erfaringer er positive. En evaluering i 2002 viste, at SIND-nettet ikke blot begrænser følelsen af ensomhed, men også medvirker til at forebygge indlæggelser på psykiatriske afdelinger.

Fra sindssyge til psykiatri

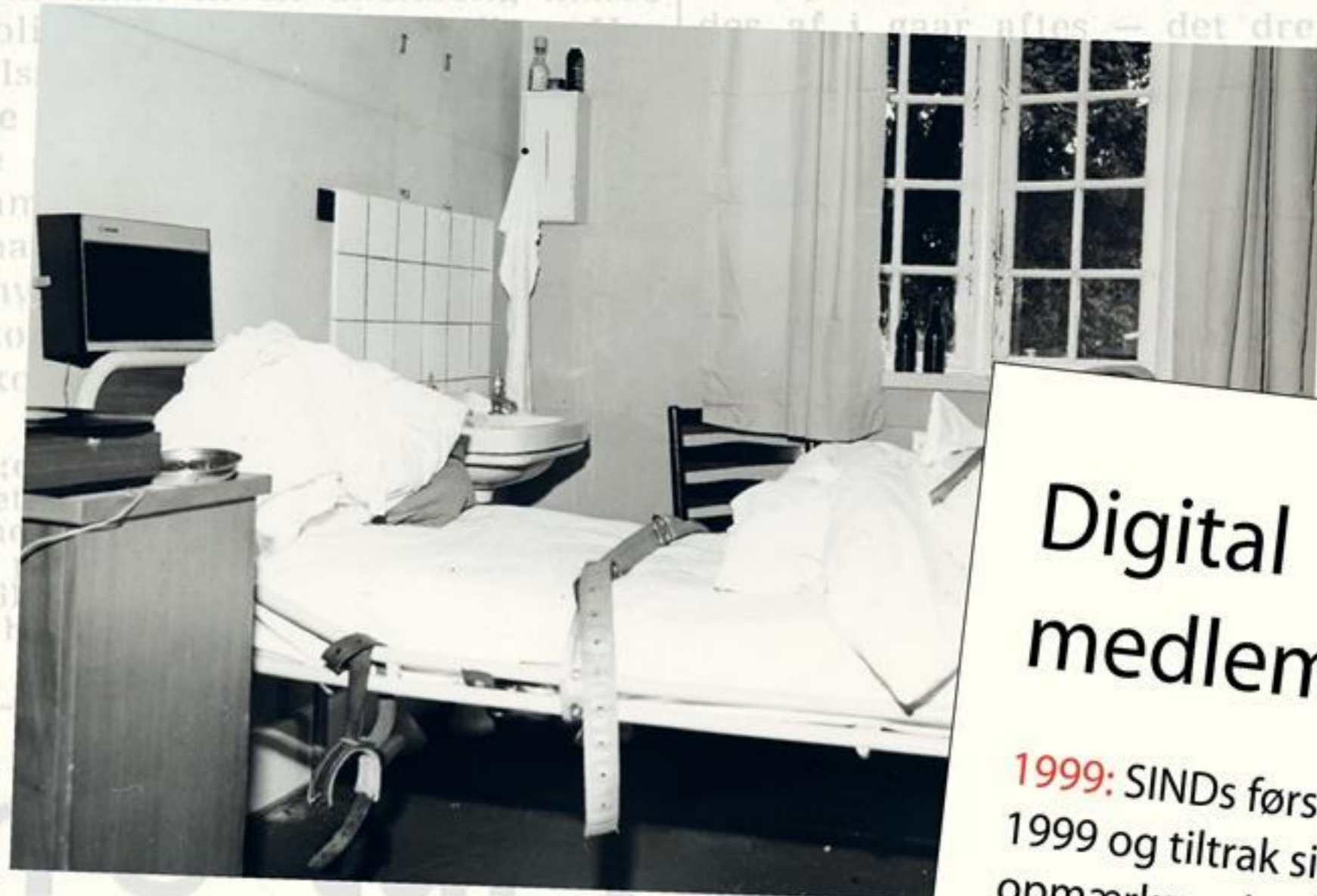
1989: Intentionerne og ambitionerne er positive, da Folketinget i 1989 efter et længere tilsøb lægger den gamle sindssygelov fra 1938 på hylden og får moderniseret den grundlæggende lovgivning indenfor psykiatrien.

Den nye psykiatrilov, som SIND har lagt meget energi i at påvirke, ændrer dog ikke virkeligheden fra den ene dag til den anden. Tværtimod efterleves loven ikke altid i praksis, hvilket Landsforeningen, kredsene og lokalforeningerne de følgende år løbende påpeger. Ord og argumenter ledsages nu oftere end tidligere af tal og procenter.

En af forbedringerne i loven er nemlig en indberetningspligt for tvangsanvendelse på de psykiatriske afdelinger. Indberetningspligten bringer mere åbenhed ind i systemet og giver en mulighed for at følge udviklingen på forskellige områder, fx tvangsinlæggelser, tvangstilbageholdelser, tvangsbehandlinger, tvangsfiksering og tvangsmedicinering.

Allerede første gang, statistikkerne blev gjort op, kan SIND konstatere store forskelle fra landsdel til landsdel.

Loven rummer mange andre ændringer. Fx muligheden for brugerindflydelse i de enkelte socialpsykiatriske tilbud.



Digital medlemskontakt

1999: SINDs første hjemmeside blev lanceret i 1999 og tiltrak sig hurtigt mange medlemmers opmærksomhed. Allerede i 2000 blev den moderniseret med nye funktioner. De væsentligste var, at medlemmerne nu på internettet kunne fortsætte den dialog, som hidtil alene havde været i bladet.

For få medarbejdere

2000: Modsat situationen i foreningens første årtier kommer psykiatrien fra 1990'erne og frem til at byde på mere og mere statistik. I år 2000 sætter regeringens statusrapport om tilbuddene til sindslidende tal på udgangspunktet for psykiatrien i det nye årtusinde. I løbet af de foregående år er amternes udgifter til psykiatrien angiveligt steget med 14,7 pct. til 4,35 mia. kr. Men der er stadig problemer, konstaterer SIND. Fx er personalekapaciteten utilfredsstillende.

Besparelser

2008: Trods højkonjunktur før finanskrisen bød årene efter årtusindeskiftet ikke på fremgang. Tværtimod var mange områder præget af tilbagegang og besparelser, lød konklusionen i 2008-beretningen på Landsmødet.

Samarbejde om sove- og nervemedicin

2000: Flertallet af den danske befolkning har aldrig prøvet at læse eller udtale ordet "benzodiazepiner". Men for mange af dem, der som brugere støder på fagudtrykket for sove- og nervemedicin, bliver bekendtskabet udfordrende og langvarigt. Benzodiazepiner kan nemlig være så vanedannende, at det er svært at stoppe med at tage medicinen. Både for den enkelte bruger og for de pårørende.

Med ambitionen om at hjælpe de berørte og at informere alle mere om udfordringerne søsatte SIND i år 2000 et særligt samarbejde om sove- og nervemedicin. BenzoRådgivningen – som også psykiater Jens Frydenlund, SIND Vest- og Sjællands amtskreds og et par frivillige deltog i etableringen af – mærkede fra starten et akut behov for støtte og kontakt fra mange brugere. I projektets første faser formidlede en telefonrådgivning kontakt med professionelle eller tidligere brugere, der var kommet ud af afhængigheden. Senere fulgte mange flere aktiviteter. I dag omfatter BenzoRådgivningen bl.a. åbne rådgivninger og selvhjælpsgrupper i adskillige byer. Dertil kommer mange informationsaktiviteter. Fx foredrag og en flittigt besøgt hjemmeside. Læs mere på www.benzo.dk



Kampvalg

2002: Bølgerne gik højt på Landsmødet i september 2002. Blandt uenighederne var, om MF Peter Duetoft var opstillingsberettiget til formandsposten, hvilket vedtægterne ifølge flere ikke gav et entydigt svar på. Peter Duetoft trak sig senere som formand, kort efter han var valgt. Der blev indkaldt til ekstraordinært landsmøde den 7. december. Her blev Frede Bodulfsen ny formand.

Formænd 1960 til 2010

C.V. Krogh Andersen (1960-1964)
Otto Hulgaard (1964-1965)
Bernhard P. Crohn (1965-1969)
Otto Hulgaard (1969-1970)
P.E. Eriksen (1970-1972)
Eva Ree (1972-1974)
Ritt Bjerregaard (1974-1975)
Svend Auken (1975-1977)
Mette Groes (1978-1980)
Rigmor Berg (1980-1987)
Bente Djørup (1987-2002)
MF Peter Duetoft (2002-2002)
Frede Bodulfsen (2002-2006)
Finn Graa Jakobsen (2006-2009)
Knud Kristensen (2009 –)

Stort navn, lille sekretariat

Efter 50 års indsats kender tre ud af fire danskere SIND. Den position i offentlighedens hukommelse, som kun få firmaer og organisationer kan konkurrere med, er opnået via massiv indsats fra frivillige medlemmer, så SIND gennem årene kun har behøvet at ansætte ganske få medarbejdere

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

I 2008 viste en landsdækkende undersøgelse, at tre ud af fire danskere kender SIND. Den såkaldte kendskabsgrad på 77 pct. overgås ikke af andre foreninger inden for psykiatrien. For nummer to på listen er procenten 58, mens de resterende ligger mellem 6 og 17 pct. Også uden for psykiatrien er tallet så højt, at det kræver store investeringer i reklame og medarbejdere for virksomheder, varemærker og organisationer at nå op på samme niveau. Den vej er SIND aldrig gået. Tværtimod.

De seneste år har antallet af medarbejdere på sekretariatet gennemsnitligt ligget på fem. Mange andre er ansat i SIND, men de er både økonomisk og geografisk placeret ude i landet i de enkelte kredse og projekter, hvor man er tættest på brugere, pårørende og frivillige.

Fra SIND til Christiansborg
Omdrejningspunktet for sekretariatet har fra starten været at støtte den lokale indsats. Udover økonomi, administration og neutral ser-

vicering af medlemsdemokratiet hjælper medarbejderne bl.a. med rådgivning, høringssvar og information.

Landssekretariatet fik sin første medarbejder i 1965, en socialrådgiver. Det var Hanne Reintoft, som senere i karrieren blev en af Danmarks mest kendte og respekterede eksperter på området. Bl.a. som redaktør på DR's sociale brevkasse og som medlem af Folketinget for tre forskellige partier, SF, VS og DKP.

De følgende år blev SIND tilført erfaringer fra mange forskellige medarbejdere. Nogle havde faglige rødder som medarbejdere i institutioner, andre kom fra politik, kommuner, foreninger eller private virksomheder. Bladet levner ikke plads til at nævne dem alle.

Ministersekretær ansat

I dag ledes Landssekretariatet af Palle Heilesen, der blev ansat den 1. november 2002. Den dengang 54-årige jurist havde tidligere arbejdet det meste af sin karriere i Socialministeriet, bl.a. som mini-

stersekretær for fire forskellige ministre fra Venstre, CD og Socialdemokratiet. Dertil kom en periode som sekretariatschef i Regeringens Narkotikaråd.

Trods en omskiftelig start, hvor Palle Heilesen på få måneder oplevede at blive ansat af en ledelse, og at starte i jobbet under en anden for kort efter at hilse på den tredje formand, fortsatte den stabile udvikling af foreningens drift og politiske indflydelse.

Med en tidligere ministersekretær i hjørnekontoret i Vanløse står SIND fortsat godt rustet til at bygge bro mellem medlemmernes oplevelser og de informationer, som embedsmænd og politikere baserer deres beslutninger på.

Sekretariatet i dag

Udover Palle Heilesen består sekretariatet af følgende medarbejdere:

Birgit Strøbech, regnskabsfører, håndterer økonomien for foreningen samt for flere projekter.

Grete Lind, sekretær, administrerer bl.a. medlemssystemet og



Palle Heilesen, SINDs nuværende sekretariatschef, har tidligere i karrieren bl.a. været ministersekretær.

papirgangene i forbindelse med medlemsdemokratiet.

Henrik Harring Jørgensen er som kommunikationsrådgiver bl.a. ansvarlig for at drive og udvikle foreningens medier og presseomtale.

Karin Karlin er receptionst og bl.a. den første stemme, medlemmerne hører i telefonen. Hun får hjælp til praktiske opgaver, fx pakning og udsendelser, af John Sell, der på 31. år er ansat i skånejob. Bogholderiassistent Ella Miilumäki hjælper hjemmefra SIND med bl.a. kontering og bilag.

Ledere af sekretariatet

Siden 1960 har SINDs sekretariat haft seks forskellige ledere:

Hanne Reintoft
Else Bloch
Bent Pedersen
Ib Tune Olsen
Kim Christensen
Palle Heilesen



Færre bogstaver, flere overvejelser

Multikunstneren Leif Sylvester står bag SINDs jubilæumsplakat

Mangler der ikke et "s" i "sindsygt godt at vi stadig er her"? Nej, det er ikke en stavfejl, som pryder SINDs jubilæumsplakat. Den skæve stavemåde er en bevidst valgt fødselshjælper på de overvejelser, SIND gerne vil inspirere til med plakaten.

Da multikunstneren Leif Sylvester gik i gang med projektet, sagde han bl.a. om udfordringerne ved at arbejde på papir i stedet for lærred: "I et godt maleri kan man finde nye historier hele tiden. En plakat har derimod et entydigt budskab, der skal kunne afkodes på lang afstand".

Alligevel er det sammen med SINDs jubilæumsudvalg lykkedes Leif Sylvester at give plakaten nog-

le ekstra dimensioner. Et af værktøjerne er det "forkert" stavede ord:

Tanken er, at for nye iagttagere kan gennemsnitlige brugere af psykiatrien måske virke som lidt "skæve" eller om man vil, lidt anderledes, mennesker, der ikke altid har fokus på sig selv eller på detaljer. Men accepterer man skævheden, så opstår der plads til nye indtryk af det menneske, man står overfor. Den åbenhed og tolerance illustrerer plakaten og det manglende "s".

Plakaten, der er trykt i begrænset oplag, kan købes hos SIND. Prisen er 400 kr. for signerede plakater og 150 kr. for plakater uden autograf. Læs mere på www.sind.dk

Ambassadører har **stor** betydning

At danskerne i dag ved meget mere om SIND og om foreningens mærkesager end før årtusindeskiftet, skyldes ikke mindst foreningens protektor og to ambassadører.

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

I 2004, 2006 og 2008 rykkede kendskabet i den danske befolkning til SIND og foreningens mærkesager flere niveauer op. Årsagen var, at tre særdeles kendte ansigter indledte samarbejde med SIND.

Mest overraskende var samarbejdet med Hendes Kongelige Højhed Kronprinsesse Mary, som blev en realitet i 2004. Overraskelsen skyldtes, at årene forinden bød på enorm konkurrence om kronprinsessens opmærksomhed. Mange virksomheder og organisationer ønskede at inddrage kronprinsessen i begivenheder, lanceringer og samarbejde.

Forventningerne var derfor beskedne, da SIND efter Landsmødet 2004 sendte en ansøgning til Kongehuset og forespurgte, om Kronprinsesse Mary ville være protektor. Årsagen til henvendelsen var, at et forslag fra kredsformanden på Frederiksberg, Ivar Goldman, blev vedtaget. Og det var en god ide, han fik. For SIND blev en af de blot tre første protektioner, som kronprinsessen påtog sig. Også Psykiatrifonden og Julemærkefonden blev valgt ud.

Samarbejdet har siden fået stor betydning for SIND. Navnlig i forhold til den offentlige accept af og viden om de mærkesager, foreningen arbejder med.

Diana Benneweis

Diana Benneweis blev foråret 2006 SIND-ambassadør. Udnævnelsen blev annonceret ved en særlig festforestilling i Cirkus Benneweis, der rejste 154.000 kr. til Landsforeningen.

Vigtigere end pengene er dog Diana Benneweis' store indsats for at afmystificere psykisk sygdom, bl.a. i mange meget åbenhjertige inter-

views. Hun har været med til at give mange håb om at kunne leve godt med sygdommen.

Diana Benneweis bidrager ikke blot med ord. Cirkus Benneweis samarbejder på flere områder med SIND, fx møder publikum ofte information om foreningen.

Poul Nyrup Rasmussen

Poul Nyrup Rasmussen, der gennem årene har optrådt mange gange i SIND-regi, blev den 1. oktober 2008 udnævnt til SIND-ambassadør.

Foran 300 tilhørere i Hillerød fortalte Poul Nyrup Rasmussen om sine egne erfaringer med at være pårørende til en psykisk syg. Publikum mødte både indtryk fra hans private og politiske liv. Sidstnævnte var den gang som nu i høj grad helliget forbedring af psykiatrien.

Året efter i 2009 var Poul Nyrup ikke blot forhenværende statsminister, men også forhenværende EU-parlamentariker. Til gengæld blev han særdeles nuværende og aktiv drivkraft i udviklingen af samarbejde og aftabuisering på området. Foreningen "Det Sociale Netværk" er et resultat af Poul Nyrup Rasmussens indsats.

Foreningen koordinerer arbejdet i Danmarks landsdækkende foreninger på psykiatriområdet. Dertil kommer det årlige psykiaritopmøde, som 2. oktober 2010 afholdes for anden gang. Mødet 2009 samlede 800 deltagere og blev meget omtalt i medierne.

Læs mere på www.psykisksaarbar.dk



Som protektor for Landsforeningen SIND har H.K.H. Kronprinsesse Mary bl.a. deltaget i et velgørenhedsarrangement hos Cirkus Benneweis.



I medierne, overfor medlemmerne og ved mange andre lejligheder har Diana Benneweis sat fokus på sindslidelser. Diana Benneweis, der i 2006 blev udnævnt til SIND Ambassadør, flankeres på billedet af daværende landsformand Frede Budolfson.



Tidligere statsminister Poul Nyrup Rasmussen er en væsentlig drivkraft i udviklingen af samarbejde og aftabuisering inden for psykiatrien.

Livet med psykisk sygdom i familien

SINDs historie er også en mosaik af oplevelser fra familier i hele Danmark, der har engageret sig i foreningen gennem mange år. Her er et eksempel fra familien Hørmann fra Fyn på, hvorfor og hvordan nogle vælger at blive aktive i en lokalforening

Af RANDI HØRMANN HANSEN og LINDA HØRMANN, pårørende

Man siger, at modgang gør stærk. Det er et udsagn, der i høj grad har været gældende i vores familie.

Baggrunden er den, at vores far i en alder af 45 år i 1962 fik de første tegn på sin sygdom i form af legemlige symptomer. Han blev herefter neurologisk udredt og fik diagnosen hjernesvind (biologisk hjerneskade) – øjensynlig som følge af omgang med sprøjtegifte. Dette udløste i de følgende år periodisk svære depressioner samt indlæggelse på henholdsvis medicinsk og psykiatrisk afdeling.

Ved første indlæggelse var vi henholdsvis 17 og 14 år. At opleve vores kærlige og elskelige far så forpint gjorde uendeligt ondt, men heldigvis havde vi en mor, der ikke for ingenting var en sej vestjyde. Hun tog kampen op.

I de følgende år havde vores far lange og gode perioder, hvor han passede sit arbejde. I 1972 blev han definitivt erhvervsudygtig, hvilket gav familien mange udfor-

dringer med økonomi og afvikling af virksomhed.

I nogle familier skaber det splittelse, når den rammes af sygdom. Hos os gik det modsat, vi fik nemlig et ubrydeligt sammenhold. Både i vores egen lille familie, men også den øvrige familie. Det var en utrolig støtte med det gode familienetværk

Bestyrelsesmedlem og formand

I takt med vi blev ældre, var vi mere og mere i stand til at støtte op om vore forældre. Ikke mindst i kraft af en god skolegang samt det, at vi begge uddannede os til sygeplejersker.

Vi blev i høj grad præget af den åbenhed, vores mor havde i relation til det at have en psykisk syg i hjemmet. På et tidspunkt fik hun en henvendelse fra den lokale sygeplejerskole, hvor eleverne ønskede at høre, hvordan livet var med

en psykisk syg i hjemmet. Den opgave påtog hun sig også.

Derudover engagerede hun sig i det, der dengang hed "Landsforeningen Sindslidendes Vel" i vores lokalområde. Hun var i en periode formand og kæmpede utrætteligt for mere åbenhed om det at blive ramt af psykisk lidelse. I foreningen mødte hun ligestillede og etablerede et godt og givende netværk med dem.

‘ Hun kæmpede utrætteligt for mere åbenhed

I stedet for at give op udviklede vores mor sig med modgangen. Nogle mente, at måske hun kunne være lidt skrap, men der bankede et varmt hjerte for det, hun kæmpede for.

Vores mor døde 82 år gammel i juni 2001. Beskrivelsen af hendes kampvilje kom smukt til udtryk i præstens tale ved hendes begravelse. Han sagde blandt andet, at hun så livets modgang lige i øjnene og tog kampen op, indtil situationen var vendt. Præsten fremhævede også, at hun omsorgsfuldt sørgede for at udnytte de menneskelige erfaringer, hun nu gjorde i sit hjem, udadtil. Blandt andet som medstifter af SINDs lokalafdeling, bestyrelsesmedlem og formand:

"Hele tiden slog hun til lyd for, at der skulle være respekt omkring de psykisk syge og vilje til at hjælpe dem. Hun var i det hel taget aldrig bange for at tage fat."

Stadig et tabu

Som årene gik, blev vores fars tilstand stabiliseret, så at han helt slap for sine depressioner. Dette skyldtes øjensynlig en bedre medicinering samt det faktum, at hans hjerneskade kombineret med den naturlige aldring medførte demens.

Vores far døde august 2007 i den høje alder af 94 år, og boede de sidste 6 år i en demens enhed på et plejehjem, hvor han var glad for at være. Hele livet bevarede han sit elskelige og kærlige væsen. Det var altid en stor glæde at besøge ham.

Vi nød det store privilegium selv at passe vore forældre, da de var døende, og lovede dem, at vi helt i deres ånd altid ville passe på hinanden.

Det er tankevækkende, hvor forskelligt mennesker mestrer modgang: Nogle opgiver, mens andre vokser med opgaven, som tilfældet var i vores familie.

Det at have en sindslidelse er for mange stadig et tabu, og der er stadig en kamp, der skal kæmpes for den åbenhed, som vores mor så ihærdigt kæmpede for.



Berna Jensen, Svendborg, der gennem en årrække var særdeles aktiv i SIND.

Fritid med mening som frivillig

Siden 1960 har mange frivillige præget SIND. Nogle har været med i mange år. Andre har først for nylig engageret sig i arbejdet. Redaktionen har bedt Ane Thoft Mikkelsen, 28, fortælle, hvorfor hun er blevet frivillig

Af ANE THOFT MIKKELSEN, frivillig rådgiver ved SINDs Pårørenderådgivning i Århus



Jeg læser til daglig Antropologi ved Århus Universitet, hvor jeg lige er påbegyndt kandidaten. Jeg valgte at gå ind i det frivillige sociale arbejde, fordi at jeg i mange år har haft et ønske om at hjælpe mennesker i svære livssituationer. Jeg har igennem mit eget liv oplevet, hvor svært det er at være tæt på mennesker med psykiske lidelser, og har altid følt et behov for at hjælpe andre. Da tiden og omstændighederne endelig var til det, blev jeg optaget på den uddannelse, som SINDs Pårørenderådgivning tilbyder alle nye frivillige.

Kurserne bestod af 10 undervisningsgange af ca. 30 timer i alt, hvor vi gennemgik alle de grundlæggende temaer indenfor arbejdet i rådgivningen. Fx ens rolle som rådgiver, brugernes rettigheder, henvisninger af pårørende til de forskellige tilbud, børn i psykiatrien, samtaleteknik samt andre relevante emner. Før man kan starte som rådgiver, er det vigtigt, at man har en teoretisk grundfor-

ståelse af de forskellige psykiske sygdomme. Man skal også opbygge et kendskab til, hvilken funktion man som rådgiver skal udfylde. Vi blev endvidere præsenteret for både pårørende og brugere af psykiatrien, som fortalte deres livshistorier. Det var enormt interessant at lære om sygdom, psykiatri, pårørendeproblematikker og levet liv, både "indefra" og "udefra".

Otte måneder som rådgiver

Jeg blev færdig med uddannelsen i januar 2010 og startede derefter som rådgiver ved SINDs Pårørenderådgivning i Risskov. Fra start blev jeg tilknyttet en erfaren rådgiver, der kunne "tage mig under vingen", og som jeg siden har arbejdet sammen med hver torsdag. Det har været helt afgørende at have en støtte og vejledning i arbejdet, da det tager tid at lære, hvordan man bliver en god rådgiver. Som alt andet kræver det, at man sætter sig godt ind i tingene og, at man i samarbejdet med sine kollegaer lader sig inspirere af de-

res kompetencer til at udvikle sine egne.

Jeg har nu arbejdet i rådgivningen i otte måneder, hvor jeg primært har snakket med de pårørende, der ringer ind med forskellige problemstillinger. Jeg har brugt mine kollegaer rigtig meget, både under og efter disse samtaler, for at kunne give de pårørende den bedst mulige rådgivning. Der er mange praktiske ting, man ikke ved i starten, men det handler også om at vurdere situationen og stole på de personlige evner og ressourcer, man selv har, og bruge det til at gøre en forskel for disse mennesker. Med erfaringen er det naturligvis blevet nemmere, selvom jeg stadig har meget, jeg skal lære.

Fra telefon til samtale

Jeg har derudover fået lov til at være med til flere personlige samtaler. Først sammen med en erfaren kollega og sidenhen alene, hvilket har præsenteret mig for nogle helt andre udfordringer. Det

er virkelig spændende og utrolig lærerigt at følge de forskellige processer i rådgivningen, som på hver sin måde udnytter det potentiale, vi har i SINDs Pårørende Rådgivning.

Jeg synes personligt, at det er vanvittigt givende at være frivillig. Jeg føler, jeg gør noget aktivt med de interesser og kompetencer, jeg har, samtidig med, at jeg udvikler mig som menneske og lærer en hel masse, som ellers ville ligge uden for min rækkevidde. For mig er det et privilegium og et fantastisk supplement til min uddannelse.

En brugers oplevelser

Udover pårørende og frivillige udgør nuværende og tidligere brugere af psykiatrien en væsentlig andel af de aktive i SIND. Mød en af dem, Lars Christensen, i portrætartiklen på side 10.

Frirum, forståelse, forandring og forebyggelse

Hovedaktiviteten hos Pårørenderådgivningen i Århus er telefonrådgivningen. Men derudover har snesevis af projekter siden 1991 givet pårørende mulighed for at møde ligestillede i alle aldre i grupper. Her taler man ud og spørger ind til oplevelser og overvejelser

1991: "Jeg snakker ikke med nogen om det. Måske kun med mine sovedyr". Sådan lød det først fra et af børnene fra Djursland, da SIND skabte mulighed for at tale med andre meget unge døtre og sønner af sindslidende. En halv time senere fulgte flere ord. Mange flere. Både fra barnet, fra andre i samme situation og fra erfarne rådgivere.

Børneprojektet er blot et af snesevis af projekter, som SINDs pårørenderådgivning i Århus siden 1991 har kunnet realisere sideløbende med den meget efterspurgte hovedaktivitet, telefonrådgivningen, samt muligheden for at komme ind fra gaden og få anonym hjælp.

I en lang række grupper møder pårørende ligestillede. Gennem årene har Pårøren-

derådgivningen fx haft grupper for voksne, seniorer, unge, søskende og for mænd, der erfaringsmæssigt ofte har sværere end kvinder ved at sætte ord på deres følelser og oplevelser. Et andet eksempel er grupper for flygtningebørn, hvis forældre lider af posttraumatisk stress, PTSD.

Danmarks første

Ved starten 1991 var rådgivningen banebrydende. Ikke blot for de enkelte pårørende, der nu kunne ringe og få akut hjælp, men også for politikerne, som fik øjnene op for en hidtil overset gruppe mennesker med særlige behov. Danmarks første politik for pårørende, som det daværende Århus Amt offentliggjorde i 1997,

var direkte inspireret af SINDs indsats. Siden er mange andre amter, projekter og politikker fulgt efter over hele landet.

Pårørenderådgivningen er bl.a. finansieret af tilskud fra kommuner, ministerier og fonde. Resultaterne er dokumenteret i en lang række rapporter, men pengene kommer bestemt ikke automatisk. Derfor prioriteres arbejdet med ansøgninger højt.

Telefonrådgivningen kan træffes på 86 12 48 22. Læs mere om resultater og aktiviteter i SINDs Pårørenderådgivning på

www.sindspaa.dk.

/Jeanette Cold & HHJ

Psykiatriens historie 1960-2010: Sindssygeværket nedlægges

Psykiatrien i Danmark har udviklet sig markant, siden C.V. Krogh Andersen i 1960 skrev sin kronik i retfærdig harme over de fortvivlede forhold, der herskede på de psykiatriske hospitaler.
Meget er blevet bedre, men der er også områder, hvor historien ser ud til at gå i ring

Af KNUD KRISTENSEN

Da C.V. Krogh Andersen i april 1960 satte sig til tastaturet og skrev den kronik, der syv måneder senere førte til stiftelsen af Landsforeningen Sindslidendes Vel, var psykiatrien i Danmark præget af stor elendighed.

Krogh Andersen skriver i kronikken om overbelægning og forældede bygningsmæssige forhold. Han taler om, at bygningerne er blevet så forsømte over årene, at de ikke lader sig genoprette uden en helt ekstraordinær indsats. Han taler også om mangel på personale i et sådant omfang, at nogle patienter ikke får mulighed for at færdes udenfor. "Der er ikke plejepersonale nok til at give de særligt vanskelige patienter den omsorg, de kunne have brug for", skriver han bl.a.

Sparekniven er rettet mod sindssygehospitalerne, konstaterer han – og han slutter kronikken med at sige, at man kan have en uhyggelig fornemmelse af, at de sindslidende stadig regnes som en slags udskud – at der under overfladen stadig er liv i de middelalderlige fordomme.

Dette lyder som en kronik, der kunne være skrevet i 2010. Er forskellen mellem 1960 og 2010 så alene, at elendigheden nu er så indgroet, at medierne end ikke gider beskæftige sig med den?

Nej – heldigvis! For det første beskæftiger medierne sig lige nu ret meget med psykiatrien og dens vilkår. For det andet, er der sket rigtig meget i psykiatrien siden 1960, Om dette handler artiklerne på disse og de næste fire sider.

Det psykiatriske hospitalsvæsen, som C.V. Krogh Andersen beskrev i sin kronik i 1960, var Statens Sindssygeværket.

Statens Sindssygeværket

Staten havde siden 1884 haft ansvaret for hospitalspsykiatrien med undtagelse af Københavns Kommune, der drev sin egen hospitalspsykiatri. Statshospitalerne blev administreret af Direktoratet for Statens Hospitaler til behandling af Sindslidende – der hørte under Indenrigsministeriet.

Argumentet for denne ordning af hospitalspsykiatrien var, at psykiatrien var bedst tjent med at være administreret af staten, fordi man dermed var tættere på beslutningstagerne. Det var også et argument, at behandlingen af sindslidende primært var en forsorgsopgave, der ikke havde meget til fælles med behandling af andre sygdomme. Psykiatere argumenterede for, at sindssygebehandlingen var en statsopgave, fordi disposition for sindssygdom kunne være betinget af samfundet, i og med afsindighed sjældent fandtes blandt »vilde Folkeslag«, og fordi antallet af afsindige steg i takt med civilisationen (Harald Selmer 1846).

Fra 1940'erne blev det tydeligere og tydeligere, at statshospitalerne ikke længere var tidssvarende.

Behov for modernisering

En række kommissioner pegede i betænkninger på behovet for udvidelse og moderniseringer.

Der blev bl.a. peget på, at statshospitalerne ikke længere var tidssvarende: Deres placering,

indretning og dimensionering modsvarede ikke de nye krav, der var til behandlingen.

6 Nye og forbedrede muligheder for behandling

Der blev udviklet nye og forbedrede muligheder for behandling af sindssyge, fx biologiske og terapeutiske. Problemet var bare, at flere af de nye behandlingsmetoder ikke kunne udnyttes på de eksisterende hospitaler. Det forudsatte, at hospitalerne gennemgik en modernisering.

De nye muligheder førte også til, at indlæggelsestiderne for nogle patienter blev kortere, og at flere patienter kom til – bl.a. patienter med lettere, men dog invaliderende sindslidelser.

Betænkning vedrørende Statens Sindssygeværket fra 1956 pegede på behovet for en udbygning af kapaciteten. Det blev foreslået, at der skulle bygges ni nye hospitaler og syv hospitalsplejehjem.

Betænkningen konkluderede, at der var behov for 2,5 senge pr. 1.000 indbyggere – uden at det dog var klart, hvordan man kom til dette tal.

Betænkningen gav anledning til en vis optimisme, og der blev politisk truffet beslutning om flere store byggeprojekter.

Der sker ikke noget

Problemet var bare, at der ikke skete noget. De politisk besluttede byggeprojekter blev ikke



gennemført. Dels manglede der penge til byggeprojekterne, dels begyndte flere psykiatere at argumentere for, at tiden var løbet fra sindsygehospitalet. De argumenterede for, at man hellere burde etablere psykiatriske afdelinger på de somatiske sygehuse, så behandlingen kunne integreres med behandlingen af andre syge. Dette ville også fremme anvendelsen af de nye behandlingsmetoder.

I perioden 1950-1959 blev der kun opført ét psykiatrisk hospital – nemlig i Brønderslev. Hertil kom en børnepsykiatrisk afdeling i Risskov og en psykiatrisk afdeling på centralsygehuset i Slagelse.

C.V. Krogh Andersen var en frustreret pårørende, der – som det er nævnt flere gange – blev drevet af sin retfærdige harme over de fortvivlede forhold, som han så.

Blandt de, der kontaktede Krogh Andersen og tilbød deres hjælp til etableringen af Landsforeningen Sindslidendes Vel, var bl.a. læger fra Risskov.

At han fik støtte fra psykiatere skyldes nok, at der blandt fagfolk var en stor utålmodighed og utilfredshed med den manglende politiske vilje til at følge op på de beslutninger, der var truffet – ikke mindst med betænkningen fra 1956.

Landsforeningen Sindslidendes Vel

Med dannelsen af LSV i november 1960 kom der kritisk fokus på psykiatrien, men udbygningen gik fortsat trægt. Dels fattedes riget stadig penge, dels pressede de psykiatrifaglige organisationer på for at få sammenført det psykiatriske og det somatiske sygehusvæsen.

Op gennem 1960'erne opførte staten et psykiatrisk hospital (i Glostrup) og et i Aalborg, der stod færdigt i 1970. Hertil kom en psykiatrisk afdeling på Rønne Centralsygehus og en på Odense Amts og Bys Sygehus (indviet i 1970). I 1970 kom endvidere en børnepsykiatrisk afdeling i Aalborg.

Amterne vil selv

Som en konsekvens af den langsomme udvikling valgte en række amtskommuner selv at etablere psykiatriske afdelinger på centralsygehuse, skønt de ikke var forpligtet til det. Der blev i 1960'erne oprettet psykiatriske afdelinger i Esbjerg, Holbæk, Svendborg, Vejle, Randers, Herning, Silkeborg, Næstved og Horsens (1970).

Amternes villighed til at investere i oprettelse af psykiatriske afdelinger skal ikke kun ses som altruistisk begrundede tiltag til gavn for de sindslidende. I virkeligheden var der nok i et vist omfang også tale om kassetænkning.

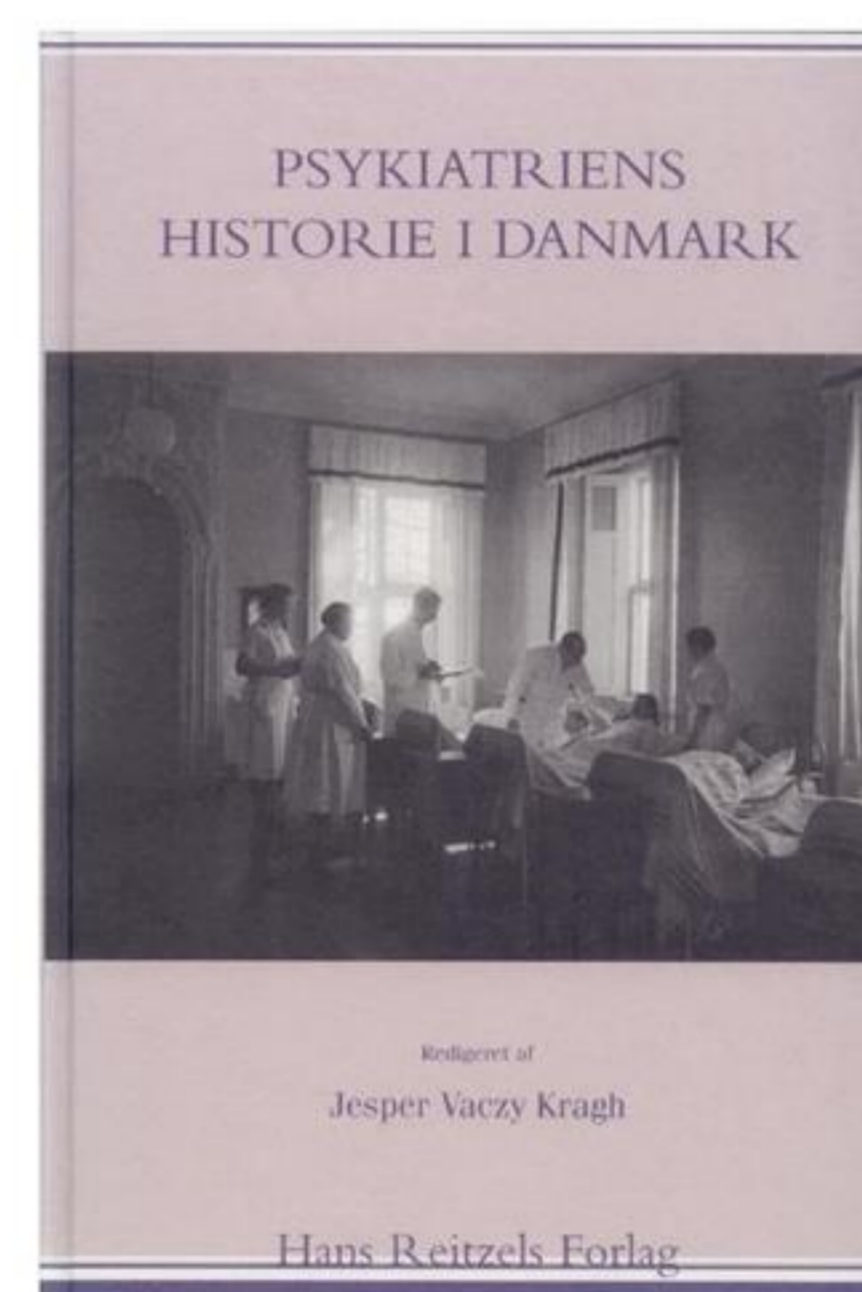
Amterne skulle 'kun' finansiere anlægsudgifterne. Herefter skulle staten refundere store dele af driftsomkostningerne.

Amternes aktiviteter på området op gennem 1960'erne satte yderligere gang i overvejelserne om at decentralisere Statens Sindsygevæsen (overdragelsen af ansvaret for behandlingen af sindslidende til amterne).

Presset fra Landsforeningen Sindslidendes Vel, de psykiatrifaglige organisationers ønske om samorganisering med somatikken – og simpel økonomisk nødvendighed gik op i en højere enhed. Vejen til en decentralisering af behandlingen var dermed banet.

FAKTA

Artiklerne på side 20 til 25 er – med forlagets tilladelse – skrevet med udgangspunkt i kapitel 8 og 10 i bogen "Psykiatriens historie i Danmark."



Jesper Vacy Kragh (red.): Psykiatriens historie i Danmark, 378 sider, kr. 348, Hans Reitzels Forlag. ISBN: 978-87-412-5146-2.

Kapitel 8 er skrevet af Merete Bjerrum og har titlen "Dansk Hospitalspsykiatri 1930-1976". Kapitel 10 er skrevet af Raben Rosenberg og har titlen "Fra biologisk psykiatri til neuropsykiatri".

Bogen er omtalt i SIND-bladet nr. 2, april 2009.



Det første statshospital åbnede den 1. december 1852 under navnet Helbredsanstalten for Afsindige i Nørrejylland eller Dæreanstalten ved Århus. Den første overlæge var Harald Selmer (1814-1879), der yndede at kalde anstalten for Jydske Asyl. Senere har hospitalet haft andre navne – som fx Sindsygeanstalten i Risskov og Psykiatrisk Hospital i Århus. I 2007 blev hospitalet omdøbt til det nuværende navn Aarhus Universitetshospital, Risskov.

Psykiatriens historie 1960-2010:

Amterne overtager psykiatrien

Mange brugere og pårørende håbede på markant udvikling og modernisering af hospitalspsykiatrien, da Danmark i 1976 decentraliserede indsatsen. I dag – 34 år senere – lever håbet stadig

AF KNUD KRISTENSEN

Rejsen fra vision til virkelighed blev langvarig og udfordrende, efter den politiske beslutning om at decentralisere behandlingen endelig var taget.

Allerede i 1968 tilkendegav Poul Sørensen, indenrigsminister i VKR-regeringen, at psykiatrien var en af de statsopgaver, som ville blive overført til amtskommunerne i forbindelse med kommunalreformen. Med kommunalreformen i 1970 (hvor antallet af amter blev reduceret fra 25 til 14) blev det alvor, og et udvalg blev nedsat til at forberede en udlægning af hospitalspsykiatrien.

Ideen om decentralisering var i høj grad båret af et ønske om at dæmme op for de offentlige udgifter. Danmark havde op gennem 1960'erne oplevet en økonomisk vækst. Da de første økonomiske krisetegn viste sig i slutningen af 1960'erne, blev det besluttet at udvikle en plan, som kunne reducere de offentlige udgifter. Centralt stod de to perspektivplaner PP-I og PP-II.

Oprindeligt var kravet om decentralisering af hospitalspsykiatrien båret af et fælles ønske om en forceret udbygning af kapaciteten i hospitalspsykiatrien. Pludselig blev decentraliseringen så vendt til en integreret del af statens plan for en samlet reduktion af de offentlige udgifter.

Der blev gennemført intense forhandlinger om en økonomisk kompensationsmodel i forbindelse med amternes overtagelse af ansvaret for hospitalspsykiatrien.

Resultatet blev, at amterne kun i begrænset omfang blev kompenseret – og der blev ikke afsat midler til den udbygning af psykiatrien, som ellers var forudsat.

Alligevel accepterede amterne forslaget, og fra 1. april 1976 overtog amterne ansvaret for hospitalspsykiatrien.

Ønsket om amternes overtagelse af hospitalspsykiatrien var oprindeligt båret af et stærkt ønske om at få gennemført en udbygning af hospitalspsykiatrien. De økonomiske rammer gjorde bare denne udvikling umulig.

Amterne tager over

Amterne var fra starten, af økonomiske grunde, tvunget til at gennemføre udbygningen af hospitalspsykiatrien som ambulante behandling i stedet for at etablere flere hospitalssenge, der var langt dyrere.

I perioden frem til 1990 blev der etableret psykiatriske afdelinger i Hillerød (1976), Gentofte (1980), Holstebro (1985), Roskilde (1988) og Hvidovre (1989). Derudover blev der oprettet en børnepsykiatrisk afdeling i Vejle (1976) og en ungdomspsykiatrisk afdeling i Viborg (1976).

Ønske om at dæmme op for de offentlige udgifter

Til trods for de nye afdelinger var der ikke tale om en udbygning af kapaciteten, for totalt set blev antallet af psykiatriske hospitalssenge reduceret fra 8.164 i 1976 til 4.612 i 1990. I perioden 1990 til 2008 er antallet af senge yderligere reduceret, så det nu er nede på 3.050.

Samlet set er sengekapaleten faldet med 63 pct., siden statshospitalerne blev udlagt til amterne.

Distriktspsykiatri

Inspirationen til etablering af ambulante psykiatriske behandling kom fra England, og blev udviklet på grundlag af erfaringer fra det første danske distriktspsykiatriske forsøg, der blev gennemført på Samsø.

Samsøprojektet viste, at kun 10 pct. af de behandlingskrævende psykiatriske patienter havde behov for indlæggelse, mens de resterende 90 pct. kunne behandles ambulante.

Dette resultat blev brugt som argumentation for, at en stor del af udbygningen af hospitalspsykiatrien skulle gennemføres som distriktspsykiatri.

Strömgren – der var Samsøprojektets drivende kraft – gjorde da også opmærksom på, at indlæggelsestallene fra Samsø havde præcis samme rate som andre steder i landet. Han påpegede derfor, at ambulante behandling snarere var en serviceudvidelse, som kunne give specialiseret behandling til patienter med en lettere sindssygdom.

Uanset de faglige argumenter, kom udbygningen af distriktspsykiatrien til at spille hovedrollen i psykiatriens udvikling fra 1976 og frem. Der er ingen tvivl om, at denne udbygningsmodel blev valgt, fordi amterne ikke havde økonomiske muligheder for at gennemføre de planlagte hospitalsbyggerier.

Man kan med en vis ret sige, at man udvidede tilbuddene til de med lettere sindslidelser (der kunne behandles ambulante) på bekostning af patienter med de sværeste sindslidelser, da der blev nedlagt hospitalssenge for at finansiere udbygningen i distrikterne.

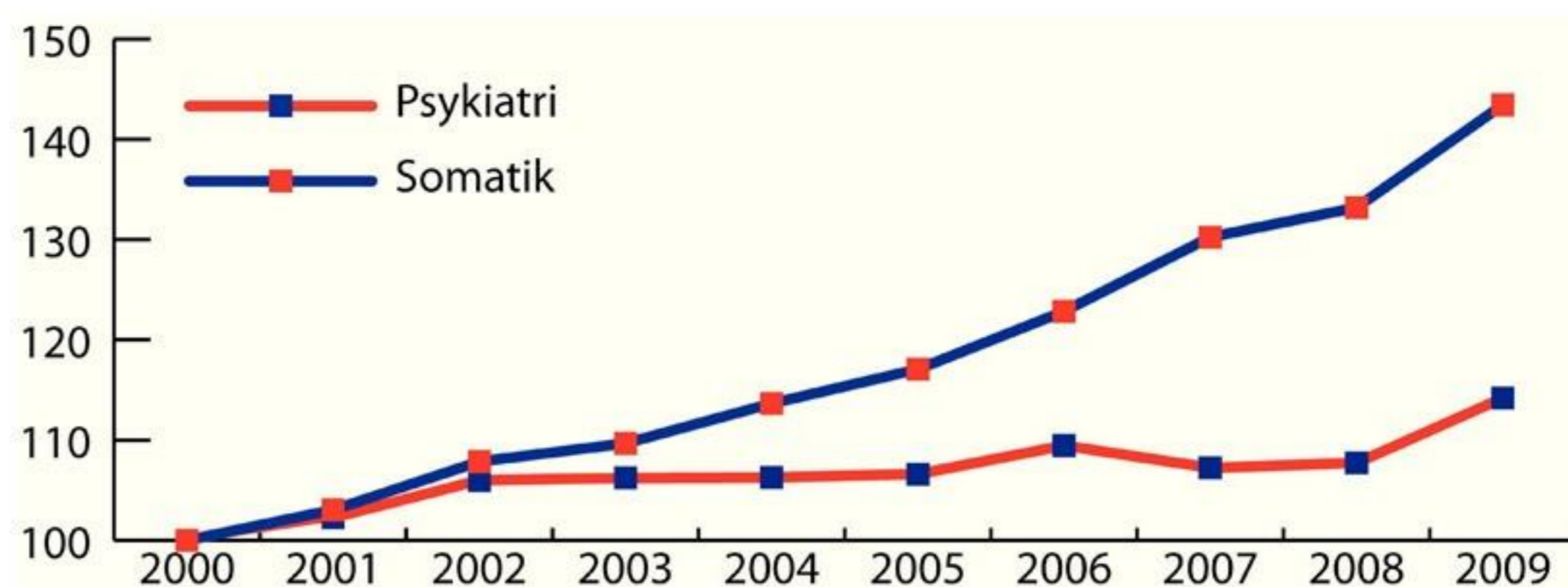
De økonomiske hensyn kom igen til at veje tungere end de behandlingsmæssige.

Socialpsykiatri

I takt med at statshospitalernes rolle som ramme om de sindslidendes hele liv opløstes, opstod der behov for at sikre de ambulante patienter bolig, beskæftigelse, fritid, uddannelse samt personlig hjælp.

I starten var socialpsykiatrien tæt knyttet til distriktspsykiatrien, men snart udviklede den





Nettodriftsudgifter i 2010 er omregnet til indeks med år 2000 = 100.

Kilde: Danske Regioner

sig til en selvstændig indsats for sindslidende – primært opfattet som en social indsats.

Bl.a. båret af den stigende folkelige frygt for sindslidende, der efter indførelsen af distriktspsykiatrien var blevet mere synlige i gaderne (især i de store byer), vedtog Folketinget i 1992 en dagsorden, hvori man pålagde Regeringen i samarbejde med amter og kommuner at udvikle boformer, væresteder, opsøgende arbejde samt støtte- og kontaktpersonordninger for socialt udstødte og sindslidende.

Der blev samtidig afsat betydelige midler til denne udbygning af socialpsykiatrien.

Opgaverne var i Serviceloven fordelt mellem amter og kommuner, hvor amterne groft sagt skulle tage sig af de mere specialiserede tilbud.

Socialpsykiatrien blev placeret i den sociale sektor, og dermed afgrænset fra den lægefaglige indsats. Dette skabte problemer med at koordinere indsatsen på tværs af sektorerne. Et problem som vi stadig slås med i dag.

Samtidig blev det overladt til de enkelte kommuner og amter at bestemme omfang og indhold. Dette førte til meget forskelligartede tilbud rundt om i landet.

Strukturreformen 2007

I forbindelse med opgave- og strukturreformen i 2007 blev ansvaret for hospitalspsykiatrien – både den stationære og distriktspsykiatrien – overdraget til regionerne.

Ansvaret for socialpsykiatrien blev samlet i kommunerne, dog med regionerne involveret som driftsherre på nogle af de mere specialiserede tilbud.

Strukturreformen har ikke indtil nu ført til nogen markant ændring i hospitalspsykiatrien. Der er en begyndende tendens i retning af me-

re specialisering – og dermed også en vis centralisering af en række behandlingstilbud.

Samtidig sker der en udbygning af specialiserede opsøgende tilbud som fx OPUS (opsøgend intensivt tilbud til unge psykotiske).

På grund af regionernes manglende mulighed for at udskrive skatter, og den stramme statslige styring, har perioden siden 2007 været præget af sparerunder og yderligere sengekulninger.

I kommunerne er udbygningen af boformer stort set gået i stå, hvorfor manglende botilbud har ført til øget pres på sengene i hospitalspsykiatrien.

Der har i de senere år været en stigning i antallet af retspsykiatriske patienter

Der har i de senere år været en stigning i antallet af retspsykiatriske patienter.

Resultatet er, at det i 2010 er særdeles vanskeligt for almenpsykiatriske patienter at blive indlagt – og forblive indlagt, til de er klar til at blive udskrevet igen.

Der er nu igen fokus på, at de psykiatriske afdelinger skal lokaliseres sammen med de somatiske på de kommende store regionale hospitaler.

I 2009 kom en række interessenter med hver deres bud på en national psykiatriplan. Disse planer indeholder en række forslag til forbedring af psykiatrien – men der fulgte ingen penge med.

Økonomien

Som det fremgår af ovenstående, så har økonomiske hensyn historisk været en hindring for, at psykiatrien har kunnet udvikle sig.

Når der – som i 1960'erne – opstår et fælles pres fra de faglige kredse og LSV (nu SIND), kan der skabes en politisk vilje til forandring og forbedring, men når den politiske vilje skal omsættes i handling, så ender det ofte med, at der i stedet gennemføres organisatoriske eller administrative ændringer, der fører til besparelser.

Siden 2000 er udgifterne til driften af det psykiatriske sygehusvæsen steget med 14 pct. (fra 5,9 mia. kr. til 6,7 mia. kr.). I samme periode er udgifterne til det almindelige sygehusvæsen steget med 43 pct. (fra 44,6 mia. kr. til 64 mia. kr.). Bevillingerne til drift af hospitalspsykiatrien er sattet yderligere bagud i forhold til bevillingerne til driften af det øvrige hospitalsvæsen.

Stadig udfordringer

Som nævnt er der i de halvtreds år, SIND har eksisteret, sket en række gode ting. Ingen ønsker sig de store statshospitaler med livslange indlæggelser på store sovesale tilbage.

På den anden side er pendulet svinget tilbage, så vi i dag alt for let kan nikke genkendende til Krogh Andersens beskrivelse af psykiatrien anno 1960.

Der er behov for, at vi igen rejser os og forer kræfterne for at få etableret en politisk vilje til forbedringer.

Som Leif Sylvester skriver på SINDs 50-års jubilæumsplakat: Sindssygt godt at vi stadig er her.

Kilde: "Psykiatriens historie i Danmark"



Psykiatrisk behandling 1960-2010:

Konstant rejse mod ny viden

Siden 1960, hvor SIND blev stiftet, har psykiatrien hvert årti afdækket ny viden og nye værktøjer, mens gamle teorier blev erklæret for pensionsmodne. Redaktionen har indkredset nogle af periodens mest centrale begreber – fra "det hvide snit" til psykoedukation for pårørende

Af KNUD KRISTENSEN

Et af lokomotiverne, der de sidste 50 år har trukket tiltrængt ny udvikling gennem psykiatrien (se artiklerne side 20 – 23, red.), er den videnskabelige udvikling af nye erkendelser og forbedrede behandlingsmuligheder. Også den økonomiske og politiske udvikling har sammen med enkeltpersoners bidrag og visioner præget området. Årti efter årti er lokomotivet kommet op i fart.

Undervejs på rejsen mod ny viden har psykiatrien både passeret uheldige sidespor – fx lobotomi og LSD – og indtaget helt nyt land. Her er et overblik over udviklingen:

I løbet af 1950'erne ændredes udbuddet af lægemidler drastisk, og med fremkomsten af antipsykotiske og antidepressive lægemidler skete det, som mange psykiatere opfatter som en behandlingsmæssig revolution.

Revolutionen bestod i, at mange patienter kunne udskrives til ambulat behandling, og lukkede afdelinger kunne omdannes til åbne.

Det var især i forbindelse med psykoserne og de svære depressioner, at man så en markant forbedring af tilstanden – af og til i løbet af nogle få uger.

Maniodepressive patienter kunne behandles med antipsykotiske lægemidler (mod mani) og antidepressive midler (mod depression). Lithium kunne forebygge stemningssvingningerne. Neurotiske patienter blev behandlet med benzodiazepiner.

Det hvide snit

Selvom man fortsatte med at anvende det operative indgreb lobotomi ("det hvide snit") helt frem til 1983, så ophørte denne tvivlsomme behandlingsform stort set efter fremkomsten af antipsykotiske lægemidler.

Heller ikke den lige så tvivlsomme behandling med insulinkoma ophørte med det samme.

Af de biologiske behandlingsmetoder, der blev forsøgt før den moderne psykofarmaka, benyttes i dag kun ECT ("elektrochok").

Det, at det lod sig gøre at behandle med psykofarmaka, bidrog til at legitimere den biomedicinske sygdomsopfattelse af psykiske lidelser.

Den biologiske psykiatri

For de biologiske psykiatere er det et grundsynspunkt, at årsagen til de fleste psykiske sygdomme enten helt eller hovedsageligt er bio-

kemisk bestemt.

De afviser dog ikke, at der kan være andre vigtige forhold – som fx psykologiske eller sociale.

Dopaminteorien

En meget vigtig milepæl i forståelsen – og behandlingen – af skizofreni er udviklingen af dopaminteorien, der stærkt forenklet kan forklares således: Hjernen består af ca. 125 mia. nervetråde, der kommunikerer med hinanden via de såkaldte synapser ved hjælp af signalstoffer som dopamin og serotonin. Ligner man af skizofreni, er der for høj dopaminaktivitet i synapsen. Antipsykotisk medicin mindsker denne aktivitet ved at 'blokere' dopaminreceptorerne.

Som sagt er dette en stærkt forenklet gengivelse, da psykofarmaka også påvirker dannelsen, frigørelsen og nedbrydningen af signalstofferne.

En større forståelse for disse biologiske forhold har også bidraget til en forståelse af bivirkninger af antipsykotisk medicin.

Forklaringen på mange af bivirkningerne var den samme som forklaringen på medicinens ønskede virkning. Medicinen hæmmede dopaminoverførslen. På den ene side dæmpede det symptomer som hallucinationer og vrangforestillinger. På den anden siden gav det neurologiske bivirkninger, der svarer til symptomerne ved den neurologiske sygdom Parkinson.

Siden de første antipsykotiske og antidepressive lægemidler er der kommet nyere præparater med langt færre bivirkninger.

Kritik af den biologiske psykiatri

Tidsmæssigt sammenfaldende med – og formentlig påvirket af – studenteroprøret opstod der kritik af den biologiske psykiatri. Kritikken kom fra socialmedicinsk og psykoterapeutisk orienterede psykiatere, men blev i vidt omfang domineret af lægfolk.

Kritikerne mente, at den biomedicinske sygdomsopfattelse fokuserede på apparatfejl (fejl-funktioner i hjernen) og overså, at også andre forhold kunne spille ind.

Den sociale psykiatri

Den sociale psykiatri (som ikke skal forveksles med socialpsykiatrien – se artiklen side 22) så psykisk sygdom som en social konstruktion.

Sygdom defineres som afvigelse fra socialt definerede normer.

Det anføres i den forbindelse, at institutionerne oftest har til formål at beskytte samfundet imod de psykisk syge, og ikke at behandle/hjælpe de syge.

Den sociale psykiatri blev også afsat for socialpsykiatrien, idet nogle mente, at psykisk sygdomme slet ikke var sygdomme, men blot udtryk for sociale misforhold og konflikter. Psykisk syge skulle integreres i normalsamfundet, og der skulle tilbydes kompenserende sociale foranstaltninger i stedet for medicinsk behandling af symptomerne.

Psykodynamisk psykiatri

På samme tid voksede også interessen for psykoterapi. Studenteroprørets kritik af den positivistiske forskning gav Marx' og Freuds tænkning en renæssance, og de blev begge tænkt ind i den aktuelle samfundskritik.

Den tyske filosof Jürgen Habermas' analyser fik stor indflydelse på psykiatridebatten. Især hans opfattelse af at videnskaben var ledet af forskellige former for erkendelsesinteresser.

6 Sproget var ikke just let tilgængeligt!

Der blev argumenteret for, at de psykoanalytiske begreber udgør et fortolkningsreskab til en nuanceret beskrivelse af personlighedens udvikling og de intrapsyke processer.

Sproget var ikke just let tilgængeligt!

Antipsykiatri

Med udgangspunkt i studenteroprøret, i kritikken af de biologiske behandlingsformer, der var forladt (især lobotomi), og i den antipsykotiske medicins bivirkninger rejste der sig i slutningen af 1970'erne en voldsom kritik af psykiatrien.

Kritikken kom til udtryk i film som *Family Life* fra 1971 og *Gøgereden* fra 1975, hvor biografgængere kloden rundt fulgte skuespilleren Jack Nicholson i rollen som indlagt på en lukket afdeling. Alene i Danmark solgte biograferne 1.119.769 billetter til filmen.

Kritikken blev sammenfattet af den skotske psykiater Ronald D. Laing, der blev citeret for



Hjernescanning og billeddannende teknikker indgår i dag i undersøgelse og diagnostisering. Fx anbefales billeddiagnostiske undersøgelser ved mistanke om organisk ændring af hjernen hos depressionsramte. På grund af det høje omkostningsniveau anvendes teknikken dog fortrinsvis i forskningsøjemed.

at sige, at skizofreni ikke er en sygdom, men en sund reaktion på et sygt samfund.

Gøgereden tegnede billedet af den ægte samfundsoprører, der bliver pacificeret til en inaktiv grønsag ved hjælp af elektrochok og det hvide snit.

Herhjemme førte den antipsykiatriske bevægelse bl.a. til dannelsen af Galebevægelsen i 1979. Her havde man den stik modsatte opfattelse af den psykofarmakologiske revolution, end den etablerede psykiatri havde.

Der blev sat kritisk fokus på medicinens bivirkninger, og man forholdt sig stærkt afvisende over for medicinalindustrien. En holdning, der også var i tråd med tidens syn på kapitalismen.

LSD-sagerne

Det gavtede ikke just psykiatriens image, da det i dagbladet Information kom frem, at man på Frederiksberg Hospital gennemførte forsøg med at behandle psykiatriske patienter med rusmidlet LSD.

Sagen blev afsluttet med, at der blev vedtaget en særlov, der gav erstatning til patienter, der havde været udsat for behandling med LSD.

DSM-III/ICD-10

En anden stor landvinding var indførelse af nyt diagnosesystem. I USA kom tredje udgave af det psykiatriske klassifikationssystem DSM-III i 1980.

Formålet var at præcisere de diagnostiske kriterier, der blev gjort operationelt definerede, og en række psykiske lidelser, især neuroser, blev omdøbt. Således kom angstneurose til at hedde panikangst og maniodepressiv psykose kom til at hedde bipolar affektiv lidelse.

I Danmark tog man i 1994 WHO's klassifikationssystem ICD-10 i brug. Det psykiatriske afsnit afspejlede i betydelig grad DSM-III og det senere DSM-IV.

De tre behandlingselementer

Som det fremgår af ovenstående, så tegner der sig tre 'retninger' i psykiatrien: den biologiske, den terapeutiske og den sociale. De har hver deres bud på årsager til psykisk sygdom og behandlingen af sygdommene.

I dansk psykiatri anno 2010 synes der at være udbredt enighed om, at alle tre retnin-

ger har fornuftige bidrag til såvel forståelsen af sygdommens årsag som af behandlingen.

Mange psykiske sygdomme kan forklares ved den såkaldte stress-sårbarheds model:

En person kan være disponeret for at udvikle en bestemt sygdom (sårbarhed), og sygdommen udløses af en påvirkning (stress). Jo mere sårbar man er, des mindre stress skal der til for at udløse sygdommen.

Sårbarheden kan være arvelig og/eller udviklingsbestemt. Stress kan være fysisk, psykisk eller social. Der er således eksempler på, at trafikuheld eller det at flytte hjemmefra kan udløse skizofreni, men naturligvis kun hos personer, der på forhånd er disponeret for at udvikle sygdommen.

Tilsvarende kan der identificeres tre positioner i behandlingen af psykisk sygdom: Biologisk, psykologisk og social behandling.

I praksis er der stor enighed om at behandle patienterne med udgangspunkt i den såkaldte bio-psyko-sociale model.

Selv de mest hårdnakkede bio-medicinere anvender i patientkontakten psykoterapeutiske metoder. Omvendt anvender også hardcore psykodynamisk orienterede psykiatere medicin i behandlingen.

Det synes nu almindeligt accepteret, at behandlingen af psykiske sygdomme består af tre ligeværdige behandlingsdele: den biologiske, den psykologiske/terapeutiske og den socialpsykiatriske. De tre behandlingsdele indgår med forskellig vægt i behandlingen alt efter diagnose og behandling.

Størstedelen af den socialpsykiatriske indsats er i dag forankret i kommunalt regi, mens de to øvrige behandlingsdele organisatorisk er regionernes ansvar. Dette har i et ikke uvæsentligt omfang gjort det vanskeligt at sikre en sammenhængende indsats.

“ Et forskningsområde i rivende udvikling

Genetik

Som nævnt kan mange psykiske sygdomme forklares ved en kombination af medfødt sårbarhed og en udløsende stress.

De senere år er der på flere og flere områder påvist specifikke genetiske variationer ved forskellige sygdomme – fx skizofreni. Med gen-teknologien kan man endvidere bestemme det enkelte individs evne til at omdanne lægemidler, så doseringen kan blive mere præcis, og der kan vælges lægemidler, der indebærer færrest risici for bivirkninger.

Dette forskningsområde er i rivende udvikling, og det bliver spændende at læse mere om det i bladet ved vores 60 års jubilæum.

Pårørendeinddragelse

Der er i perioden sket en udvikling i måden at betragte/behandle de pårørende.

I periodens start var man tilbøjelige til at se de pårørende som værende (en del af) sygdommens årsag. Dette stemmer med den sociale psykiatris forklaring på sygdommen som værende et resultat af individets samspil med omgivelserne. Som en konsekvens af denne holdning til de pårørende var strategien, at de pårørende skulle holdes på afstand.

Parallelt med udviklingen af den biologiske psykiatris biokemiske forklaringer på sygdommens årsager kunne de pårørende frikendes for ansvaret for sygdommen.

Med udgangspunkt i den biologiske behandling var der på den anden side ikke brug for de pårørende, som derfor blev tålt, men ikke set som relevante for behandlingen.

I takt med udvikling af den terapeutiske del af behandlingen – fx indførelse af familierapi, flerfamilierapi, den åbne dialog m.m. – kom der dokumentation for, at de, der har et velfungerende netværk, klarer sig bedre end de, der ikke har.

Hermed blev netværket en integreret del af behandlingen, og man anerkender, at velfungerende pårørende kan fremme recovery-processen, mens dysfunktionelle familier omvendt kan sinke processen eller skade helbredelsen.

I dag er det flere steder almindeligt, at man tilbyder psykoedukation til de pårørende.

I behandlingen af unge med skizofreni i de såkaldte OPUS teams er pårørendeinddragelse en integreret del af behandlingen.

Kilde: "Psykiatriens historie i Danmark"

Hundredevis af digte gennem 50 år

Gennem årtier har redaktionen hver uge modtaget digte fra læserne. Her er nogle af bidragene, både fra sommeren og fra tidligere år

Digte og debat på hjemmesiden

Mange medlemmer kan lide at læse, skabe og diskutere digte. På SINDs hjemmeside er det muligt at offentliggøre egne digte og at kommentere andres. I tastende stund rummer www.sind.dk 268 indlæg. Du finder digte og diskussioner under menupunktet chat/debat og derefter under digte & noveller.

/red.

3 digte fra mig

Indsendt af Mette Ibsen

Min vægt falder
spiseforstyrrelsen vinder
Hvem ser MIG
findes jeg
Sorg og gråd
mit lod
Hvem hjælper
når angsten vinder
Mit hjerte svigter
i dine hænder

Lad mig beruses af livets susen
Lad mig mærke livets hjerte
Lad mig være livets ven, for
da beder jeg aldrig om andet igen

Vinden favner min kind
når jeg sidder her på den hvide bænk
Den hvisker og lokker og lukker mig ind
Skønheden til livet gør mig blind
Nu begiver jeg mig derind
Gir slip
og danser for mit indre blik

Roserne står som fortryllet støv
som i det smukkeste løv'
Jeg smiler, ånder og ler
Det beriger og kalder på mer'

Rosens duft forblænder
gør mig svimmel
Det er en duft jeg kender

Skæbne

Indsendt 1986 af Vivi Madelung

Tak for den, du er
En sjæl har du vundet.
Trods smerte og sorg,
Du den har fundet.

Værn om den,
Bliv ej bitter på livet.
Trods alt er taget,
Og intet er dig givet.

Lad ej dine følelser
Blive stumme og kolde,
Da vil dit "jeg"
Til evig tid holde.

Sorg (et lille digt om min mor)

Indsendt 2009 af Jeanie Dørge, hvis 13-årige søn stod bag ordene

Jeg har en mor
Hun er syg
Jeg kan ikke gøre noget
Selvom jeg ønsker det
Bliver hun aldrig rask...
Men hun er stadig min mor
Så jeg elsker hende...

Da jeg var mindre
Græd jeg tit
Inden jeg gik i seng.
Har mistet troen
På at hun kommer ud...

Lægerne gør intet
Fylder hende med medicin
Som ikke hjælper
Gør noget
Dumme læger...

Hun er der aldrig for mig
Hun har været indlagt siden nytår
Og skal være det i seks måneder mere
Hele tiden
Jeg elsker min mor
Mere end alt andet
Savner hende hver dag.
Mor...

Kun dig

Indsendt 1980 af Winnie Vex

Mit hjerte af sten
Råber efter kærlighed
Som det kan gengælde.
Det eneste det får
Er had
Had fra alle
Undtagen fra en der
Også hungrer efter
Kærlighed
En der også har et
Hjerte af sten
En som jeg ikke kan elske.

Livets gave

Indsendt af Kaj Erik Andersen, Haderslev

Det siges at livet er en gave,
sommetider er gaven vidunderlig,
til tider vil man helst bytte den,
der er også stunder hvor man ønsker,
at man aldrig havde fået den.

Alligevel er gaven dyrbar,
så man må holde den ud,
og være taknemlig for den,
på gode som på dårlige dage.

En vandring og et hjem

Indsendt af Ian Mason

Fra dybe kløfter skreg jeg min smerte
og kun blege Ekko hørte.
Fra høje steder så jeg afgrunden
og ønskede at springe.
Gennem tjørnekrat kæmpede jeg
uden at se en sti.
På stormfulde heder vandrede jeg
uden ly eller varme.

Måske fordi mine mål har været større
end mine evner,
mine ideer har været meget bedre
end min kunnen,
mine idealer har ligget længere væk
end min horisont.

Nu ved jeg at i livets puslespil
er de flotteste billeder
bygget af små brikker
og at et sikkert hjem
bygges af enkelte mursten.
Se hvor murene rejser sig,
stærke, solide på tålmodigheds
og arbejdes urokkelige fundament.

Morten Sveistrup Hecksher,
Louise Kronstrand Nielsen og Jacob Piet

Mindfulness – Manual til træning i bevidst nærvær

AF JESPER STEEN ANDERSEN

Bogen er en gør-det-selv-bog i meditation og yoga. Den er for akademikere, men skrevet i et let og flydende sprog. Dog er der mange forkortelser og engelske udtryk, der hæmmer forståelsen. Det står fx ikke klart for mig, hvad "being and doing mode" skal betyde. Andre ord som f.eks. "rumination" er forklaret som "drøvtygge".

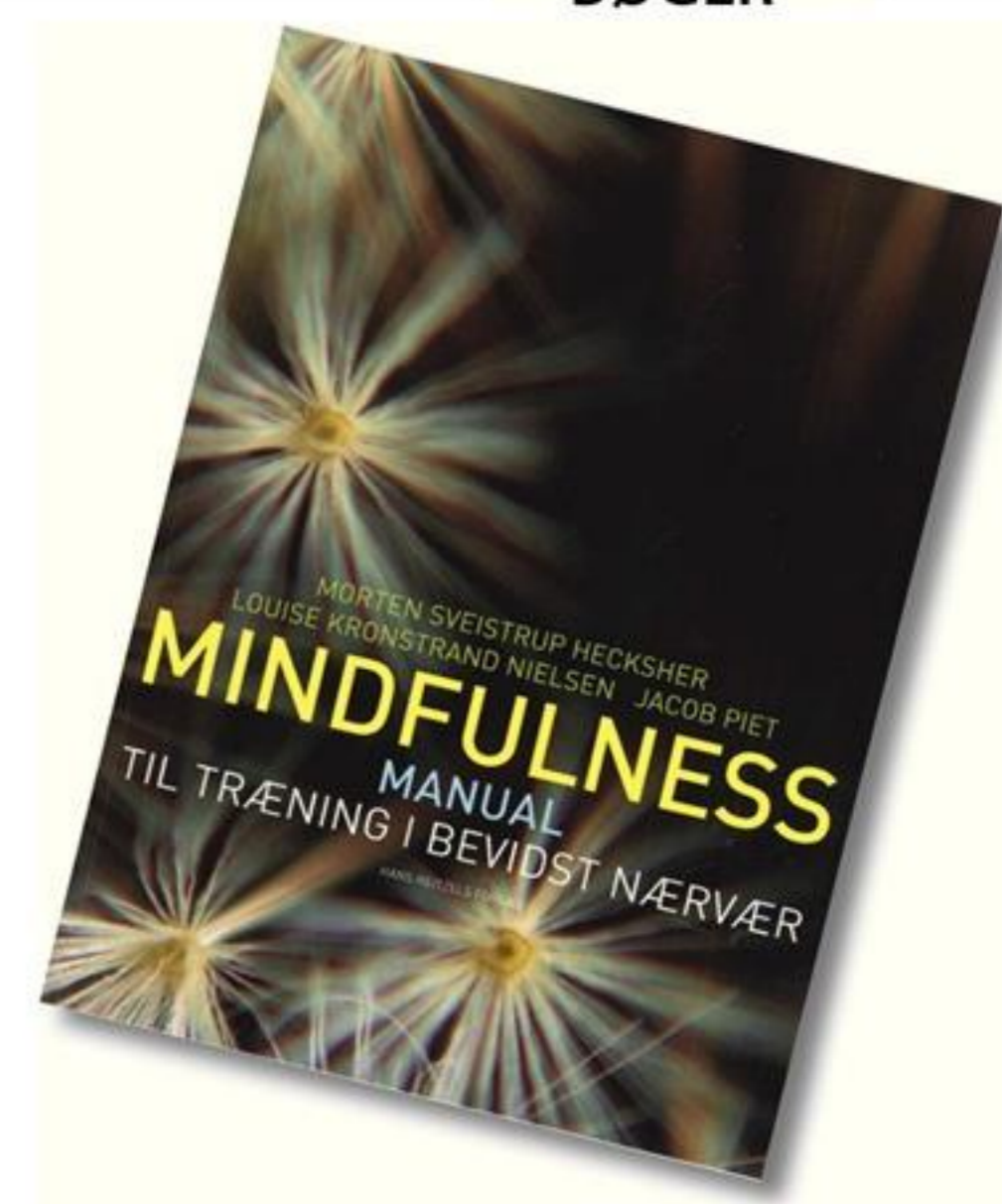
De første 130 sider er helliget 8 sessioner, hvor man bliver instrueret i, hvad man skal gøre for at træne sit sind i mindfulness. Man skal skrive sine tanker, følelser og fornemmelser. Man vender opmærksomheden indad under meditationen og opbygger dermed et indre univers, vil jeg mene.

Efter de otte sessioner kommer der et kapitel for behandlere. Her fremgår det klart, at bogen ikke er henvendt til psykisk syge med personlighedsforstyrrelser. Meditationerne er ikke egnet for dem.

Tanken bliver beskrevet som automatisk, hvilket leder mine tanker hen på de år, jeg selv tilbragte i TM. Under meditationerne skulle man lade tankerne komme og gå uden at tage sig af dem. Man blev en slags tilskuer til sin egen bevidsthed og tankerække. Jeg vil gøre gældende, at det er helt og aldeles usundt.

Derefter kommer et kapitel om forskning i mindfulness. Det er bemærkelsesværdigt, at de videnskabelige definitioner først kommer på side 180 og indeholder alle noget med "ikke-dømmende observation."

Bogen er tænkt som en overbygning til en kandidatgrad og er derfor skrevet på et akademisk niveau, hvor man gør klogt i at have fremmedordbogen ved hånden. Bogen refererer til mange videnskabelige eksperter, der hævder, at mindfulness kan helbrede mange, mange forskellige ting. Man gør klogt i at bevare en sund skepsis overfor alle disse påstande.



Det vil være rigtigere at hævde, at mindfulness har sine rødder i østlig meditation, hvorfor zenbuddistisk inspiration også bliver nævnt i bogen. Selve begrebet og meditationsteknikker og øvelser er udtænkt på vestlige universiteter og er derfor beskrevet med videnskabelig terminologi. Når man kigger på de yoga- og meditationsstillinger, der er tegnet på side 237, så ser det snarere ud som gymnastik end traditionel yoga, hvor man fastspænder kroppen i yoga-positioner (kaldet yoga-asanas). Bogen er skrevet af tre psykologer.

Morten Sveistrup Hecksher, Louise Kronstrand Nielsen og Jacob Piet

Mindfulness – Manual til træning i bevidst nærvær

Hæftet, 239 sider, kr. 298

ISBN: 978-87-412-5158-5.

Hans Reitzel, 2010



Tanja Jensen

En cirkel i en firkantet verden

AF JESPER STEEN ANDERSEN

Bogen er en ungdomsnovelle, der blev påbegyndt i 2005 og udgivet 2010.

Michelle beskriver sin barndom, der er præget af moderens død og fravær, hvor bedstemoderen måtte træde til som reserve-mor. Faderen var chefredaktør på Århus Stiftstidende og arbejdede meget.

Bedstemoderen var meget optaget af, at Michelle skulle udvikle sig normalt. Michelle havde et værelse, der var lyserødt og fyldt med barbie dukker i massevis, som bedstemoderen købte til hende. Michelle brød sig ikke om at lege med sit legetøj. Til jul fik hun en lyserød prinsessekjole med flæser og blonder, som hun aldrig brugte. I skolen var hun den stille forsigtige pige, der sad i et hjørne på betryggende afstand af de andre.

Hendes far og bedstemoder inviterede hele klassen hjem til fastelavnsfest med tøndeslagning, fastelavnsboller, godteposer og præ-

mier m.m., men hun låste sig inde på sin fars arbejdsværelse til de andre var gået. Først om aftenen kom hun ud. Hun kunne ikke fordrage at være midtpunkt eller i søgelyset.

I klassen var der en anden ensom pige, som blev kaldt røvertøsen, som Michelle udviklede et ordløst venskab med. De var sammen i frikvartererne, men havde ingenting at sige hinanden.

Michelle havde et idol, Mike, som var rockstjerne fra en ungdomsserie. Hun dagdrømte meget om Mike og jeg får den tanke, at måske udgør overdrevne dagdrømme i barndommen et forstadium til psykisk sygdom længere hende ad livets landevej? Jeg har det på fornemmelsen fra mit eget liv, hvor jeg også dagdrømte meget som barn.

Michelle skrev digte, og det er der en del eksempler på i denne ungdomsnovelle. De virker deprimerede og vidner om et ungdomsliv,

der er ved at køre af sporet. Faderen og bedstemoderen bad en psykolog komme og tale med Michelle. Et af digtene, som hun læste højt for den 28-årige psykolog, lyder:

"Jeg vil ikke leve, men livet fortsætter alligevel. Jeg vil ikke tænke, men kan ikke lade være at tænke. Jeg vil ikke føle, men kan ikke lade være med at føle. Hvorfor kan jeg ikke bare blive fri? Livet er en lang skuffelse..."

Michelle forelsker sig i en mand, der er 11 år ældre end hende, ved et tilfældigt møde i en park. En stor del af novellen kredser om denne forelskelse.

Tanja Jensen

En cirkel i en firkantet verden

52 sider, kr. 130

ISBN 978-87-90264-85-7

Forlaget Gallo, 2010

SIND UNGDOM AKTIVITETER 2010

SIND Ungdom
Tlf: 4275 7939
E-mail: ungdom@sind.dk

OKT.

Ugentligt kreativt hyggeværksted
For info kontakt louise@sindungdom.dk

Ugentligt gratis ungegruppeforløb
Info på tlf. 30241522 eller unggruppe@sind.dk

2. Psykiatritopmøde
www.detsocialenetværk.dk

14. Forumteater kl. 18.30 – 21.30

19-21. Vandretur
Tilmelding til torben@sindungdom.dk
senest 1. oktober. Pris 50 kr.

21. Forumteater kl. 18.30 – 21.30

28. Forumteater kl. 18.30 – 21.30

NOV.

Ugentligt kreativt hyggeværksted
For info kontakt louise@sindungdom.dk

Ugentligt gratis ungegruppeforløb
Info på tlf. 30241522 eller unggruppe@sind.dk

Fisketur m. kutteren Helle og skipper Steffen
For info kontakt lasse@sindungdom.dk

4. Forumteater kl. 18.30 – 21.30

11. Forumteater kl. 18.30 – 21.30

18. Forumteater kl. 18.30 – 21.30

22. SIND reception
50 års jubilæum, sted følger.

25. Forumteater kl. 18.30 – 21.30

DEC.

Ugentligt kreativt hyggeværksted
For info kontakt louise@sindungdom.dk

Ugentligt gratis ungegruppeforløb
Info på tlf. 30241522 eller unggruppe@sind.dk

2. Forumteater kl. 18.30 – 21.30

9. Julearrangement
Tilmelding på ungdom@sind.dk

9. Forumteater kl. 18.30 – 21.30

16. Forumteater kl. 18.30 – 21.30

FORUMTEATER

Har du en lille skuespiller inde i maven eller bare lyst til at bruge din fantasi, din krop og din stemme, så er forumteatertruppen måske noget for dig. I SIND Ungdoms forumteatertrup arbejder vi med at udvikle os som mennesker gennem teater. Vi arbejder med at blive mere selvsikre, bedre til at præsentere os selv og arbejde med vores personlige mål, men vigtigst af alt så spiller vi teater og har igennem det en masse positive oplevelser sammen. Der er sagtens plads til flere i truppen. For mere information kontakt Kristina Nordahl på telefon 2335 4331 eller skriv en mail til teater@sindungdom.dk

KREATIVT VÆRKSTED

Det Kreative Værksted er et værksted, hvor der kan eksperimenteres med flere forskellige kunstneriske fremstillinger og materialer. Alle kan deltage uanset niveau, det er lysten, der driver værket. Forkundskaber er ikke nødvendige, hverken tegnemæssigt eller på nogen anden måde. Et af de primære udgangspunkter med værkstedet er, at stemningen er uformel og rar og alverdens emner bliver vendt og drejet. Vi kan inspirere hinanden og lære af hinanden. Alle ideer er velkomne og der arbejdes både med individuelle og fælles projekter. Kreativiteten behøver ikke nødvendigvis at foregå i vores lokaler, men kan ligeså vel komme til udtryk i naturen. Er der stemning for det, vil der også være mulighed for at lave udstillinger. For info kontakt louise@sindungdom.dk

UNGEGRUPPER

SIND Ungdom tilbyder samtalegrupper for unge psykisk sårbare og unge pårørende med opstart i efteråret. Det er et rum, hvor vi samles for at dele tanker, liv og erfaringer, og hvor vi kan tale om alt. Yderligere info ring til psykolog Diana Kjølner på tlf. 3024 1522 eller mail til unggruppe@sind.dk.
Grupperne er støttet af SIND Gladsaxe og Bikubenfonden.

+ BIKUBENFONDEN



SIND Ungdom

Et projekt i SIND Ungdom

Skuespil med ægte følelser

Levende mimik, aktivt kropssprog og spontane, men rammende replikker. Det er noget af det, deltagerne oplever, når SIND Ungdoms forumteatertrup hver torsdag skaber historier med nerve på de skrå brædder

Af KRISTINA NORDAHL, frivillig i forumteatertruppen

Målet er selvudvikling og midlet er skuespil, når SIND Ungdoms forumteatertrup hver torsdag aften mødes i kulturhuset på Islands Brygge, København.

Et af truppens medlemmer, Troels Lange-mark, mener, at teater og andre kreative udtryksformer som digte og musik kan hjælpe ham til at komme videre i tilværelsen, hvor en psykisk lidelse hidtil har skabt mange begrænsninger.

"Truppen er et skridt på vejen til, at jeg kan få opfyldt mine mål", siger han.

Forumteater er noget helt andet end de traditionelle typer forestillinger, som alle kender fra tv og teatre. Her er hverken færdige historier eller tillærte replikker. Og her er slet ikke passive tilskuere, der sidder mageligt bænket i mørke, fjernt fra scenen. Tværtimod.



Troels Langemark udfylder med eftertænkning som mine en rolle.

Med forumteater er alle historier nye. Fortællingerne udvikler sig, mens deltagerne improviserer sig frem gennem handlingen. Undervejs sidder publikum ikke blot til pynt. De bidrager med ideer og forslag, der måske kan hjælpe hovedpersonen. Ideerne afprøves straks af skuespillerne på scenen. Det er også muligt at overtage en af rollerne – et tilbud, som mange benytter sig af. Ikke mindst fordi, invitationen kommer, netop som den konflikt, skuespillerne er i gang med, når sit højde-

punkt. Navnlig rollen som den person, der er mest undertrykt i situationen, er populær.

Recovery og handlekraft

Omdrejningspunktet for SIND Ungdoms forumteater er historier, der godt nok er fiktive, men samtidig så realistiske, at de kunne være sket i går i deltagerens eget liv.

Teaterformen betyder, at både deltagere og skuespillere aktivt opnår erkendelser og erfaringer med problemer, de selv kender bedre end de fleste. Fx situationer med urimelige chefer og andre udfordringer, som på scenen giver gruppens deltagere mulighed for at arbejde med sig selv.

I forumteatertruppen dukker der ord op som tomhed, angst, recovery og handlekraft. At kommunikere med andre om det at have en sindslidelse og at arbejde med de udfordringer i livet, det giver, er noget, de unge i truppen brænder for. Engagementet ledsages af en forstående rummelighed, som gør, at man kan komme og være med, selvom man har det dårligt en dag. Det er også legalt at springe over, hvis man har det svært i en periode.

Musik, digte, film og foto

Gruppen er godt i gang med at udvide repertoire. Ikke blot på scenen, men også med flere udtryksformer. Fx musik, digtoplæsning, film og stilbilleder.

Målet er blandt andet at nå ud til flere ved at kommunikere gennem kunsten. Måske kan gruppen bidrage til at skabe større forståelse, mere rummelighed og i det hele taget forandring. Både i det psykiatriske system, i samfundet og i de forskellige miljøer, hvor der er mennesker med psykiske lidelser.

Deltagerne kommer selv med mange ideer og input og får derigennem mere og mere ejerskab i teatertruppen.

Udover forumteatertruppen udtrykker Troels sig gennem at skrive digte og lave billeder. Han vil gerne bruge sine erfaringer med det at have en sindslidelse til at give andre indsigt i den udfordring, det er at leve med en psykisk lidelse.



Troels og Silvana fra forumteatertruppen i aktion.

"I stedet for at tænke, at jeg har spildt en masse år på at være syg, vil jeg hellere tænke, at meningen med sindslidelsen er, at jeg skal fortælle min historie til andre og derigennem måske hjælpe nogen videre," siger Troels.

Han mener, at man netop i kraft af en sindslidelse kan have nogle gaver i forhold til kunst og kreativitet, fordi man har meget på hjerte.

Truppen er stadig åben for flere deltagere. Man arbejder netop nu på at komme ud til forskellige væresteder under psykiatrien for at gøre opmærksom på teatertruppen.

Læs mere om SIND Ungdom og gruppens aktiviteter på www.sind.dk.

"Tomme steder – tomme rum, tomme tanker – jeg tror jeg er dum, er bange for at gå fra forstanden
Jeg kigger rundt, er bange for at tomheden gør mig ondt."
Uddrag af digt af Troels Langemark



Vandretur med overnatning

Blandt sommerens aktiviteter i SIND Ungdom var en af de længere traveture i naturområdet Tisvilde Hegn på Sjælland. Først fra Melby station til Liseleje strand, hvor de frivillige havde forberedt frokost. Videre gennem Bøllejunglen og Troldeskoven, hvorefter aftensmaden – tilberedt over bål – blev indtaget i Asserbo slotsruin. Overnatningen blev ikke under åben himmel, men i et shelter. Dagen efter på Melby Station følte det – trods timevis sammen med masser af tilbagelagte kilometer – for tidligt at sige farvel som planlagt. Så alle fulgtes tilbage til København. Planen er at arrangere en ny tur i efterårsferien.

Pjecer fra SIND-nettet

SIND-nettet har udgivet to foldere. Én der henvender sig til personer, der kunne tænke sig at blive frivillig besøgsven i SIND-nettet, og én der henvender sig til personer, der savner kontakt, og måske kunne tænke sig at få en frivillig besøgsven gennem SIND-nettet.

Begge pjecer forklarer hvad ordningen går ud på og hvad SIND-nettet er

Begge pjecer indeholder en oversigt over SIND-nettets koordinatore.



PJECER

Børn i familier med psykisk sygdom

Information til pårørende

Skizofreni

Samvær med mennesker med psykoseproblemer

Værd at vide om depression

Medicinhængighed – information og rådgivning om sove- og nervemedicin

Bliv frivillig i SIND-nettet

Få en frivillig besøgsven (fra SIND-nettet)

FOLDERE

Hvervefoldere

Lokalfoldere

BØGER

“Håndbog for psykiatribrugere og pårørende – kend dine rettigheder”¹⁾ 100,00

“Fra en anden Planet”, Høst og Søn 2004

“Skøre Sjæle” De pårørende fortæller³⁾ 60,00

ANDET

Plasticposer med SIND-logo (295 x 390 mm)

Plakat, blå med livets træ

Roll-up stander (ikke på lager, men kan leveres)

Ved levering kan tekst m.m. “skræddersys” 1.995,00

Udskiftning af stof til Roll-up 995,00

Et sæt plakater, 3 med forskellig tekst og 1 uden tekst

Pins 7,00

Poloshirts, SIND-blå m. rødt logo (Str. M – XXL)²⁾ 65,00

Poloshirt, SIND-blå m. rødt logo (Str. XXXL – XXXXXL)²⁾ 75,00

Lighter, elektronisk og opfyldelig

Hvid med rødt logo og webadresse 8,00

Rygpose, sort med rødt logo 22,00

Kuglepen, hvid med rødt logo og webadresse 2,50

Materialet er gratis, såfremt der ikke er angivet en pris. Materialet kan bestilles på sekretariatet på tlf. 35 24 07 50 eller pr. mail på adressen landsforeningen@sind.dk

1. Købes hos PsykInfo Forlaget 77 89 32 30 eller på www.de9.dk

2. Kredse og lokalforeninger kan få poloshirts i udvalg. Trøjerne betales efterhånden som de sælges.

3. Bestilles hos SINDs Pårørenderådgivning. Se adresse m.m. på side 35.

Hvor gammel er du?

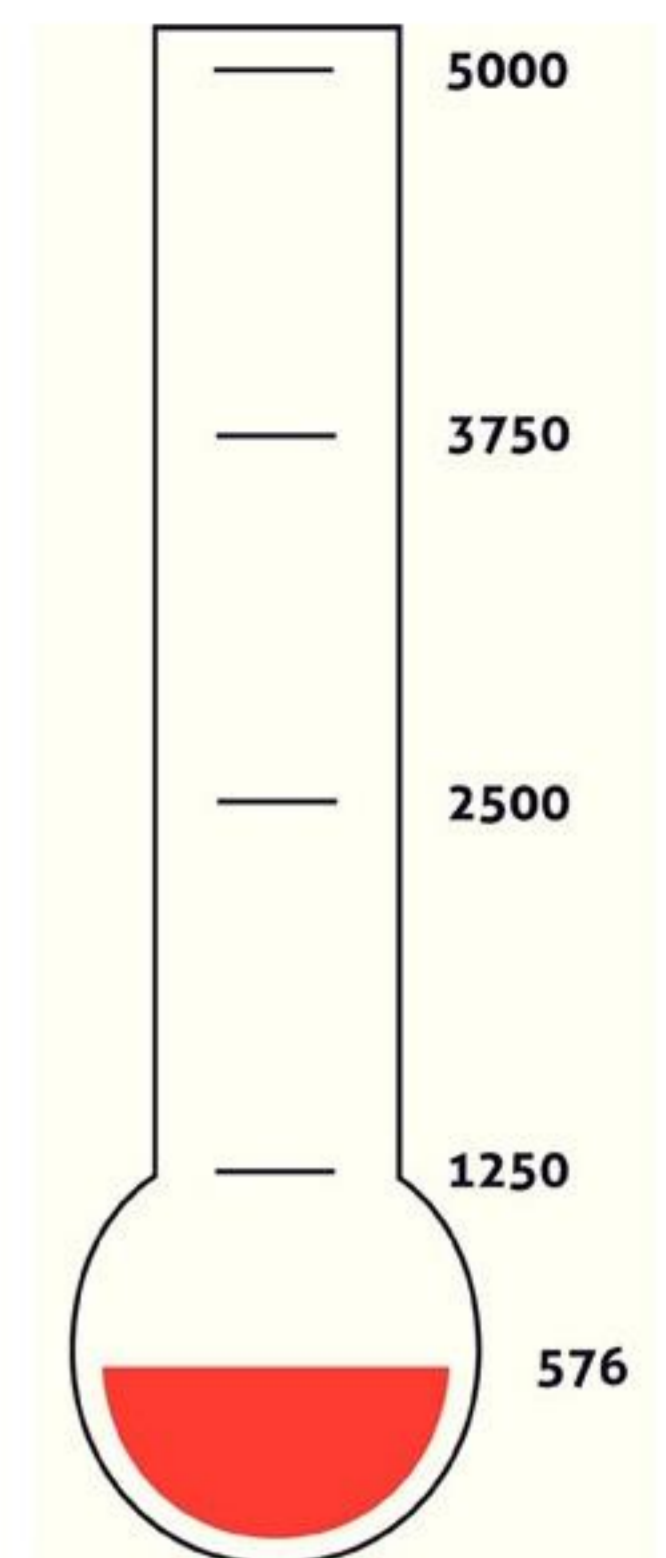
SIND Ungdom er landsforeningens tilbud til de yngste medlemmer.

Andre aldersspecifikke tilbud kan komme til. Derfor har vi brug for at kende vores medlemmers alder.

Fortæl os din alder, så vi kan give dig en bedre service (oplysningerne er kun til internt brug).

Til nu har 576 taget imod opfordringen til at oplyse alder. Bliver du nr. 577?

På www.sind.dk eller tlf. 35 24 07 50 kan du oplyse dit fødselsår. SIND-bladet følger med i hvordan det går./



Ny støtteforening i Thy

En ny forening, hvis mål er at støtte SIND Thy på forskellige måder, er oprettet. Planen er blandt andet at bidrage ved Sindets Dag og ved SINDs jubilæum til november. John Elmarlund fra Snedsted fortæller mere om foreningen på www.cityve.dk.

Randers online

Mange lokalforeninger får deres egen hjemmeside, der supplerer oplysningerne under “SIND Lokalt” på www.sind.dk. Senest er lokalforeningen i Randers gået i luften med egen hjemmeside. Her er bl.a. information om Åben Rådgivning og andre aktiviteter. Læs mere på www.sindiranders.dk.

Redaktionen har modtaget en efterlysning:

Som freelancejournalist for hjemmesiden “Outsideren” har jeg behov for cases, hvor sindslidende har fået mere modgang end medgang ved kontakt med sikkerhedsnettet. Hvis du har oplevet forværringer af tilværelsen trods henvendelser til en socialrådgiver, en psykiater, politiet, psykiatrisk skadestue eller lignende, så er jeg interesseret i historien.

Såfremt den manglende eller dårlige assistance fra systemet har medført handlinger, som du kun vil fremføre anonymt, er det også muligt. Send en beskrivelse af forløbet til ronnie.rasmussen@gmail.com. Vi følger i fællesskab op på sagen, så vi kan medvirke til en forbedring af det danske sikkerhedsnet.

Med venlig hilsen Ronnie Rasmussen

SIND Ballerup-Herlev

Søndag den 10. oktober kl. 19.00-21.00:
Koncert med Troldspejlet i anledning af Sindets Dag
 Herlev Medborgerhus, Herlevgårdsvej 18, 2730 Herlev.

De seks musikere eksperimenterer i det progressive rock-jazz-world-fusions finurlige univers inspireret af bl.a. Mahavishnu, Santana og WeatherReport. Bandet er bestemt værd at lytte til.

Pris: 50 kr. for medl., 75 kr. for ikke-medl., børn u. 12 år gratis.

Søndag den 21. november kl. 13.30-16.00:
Forestillingen De Profundis (fra afgrunden) i anledning af, at Landsforeningen SIND denne dag fylder 50 år.

Støberiet, Torvevej 29, 2740 Skovlunde

Stykket tegner et billede af et sindssygt menneske, der er nået frem til at kende sit vanvid. Hvorfor blev hans liv sådan, med den truende skygge? Lidelse, ensomhed og stemmer, ingen andre kan forholde sig til. Niels Pihl fra Teatret Undergrunden spiller den nye forestilling, der har musik af Sven Hvidtfeldt Nielsen og er instrueret af Jan Maagaard.

Bagefter er der lejlighed til en snak med Niels Pihl om de tanker, forestillingen sætter i gang. Kaffe og kage.

Fri entre. Begrænset plads.

Fraflytninger og Dødsboer

RYDNING OG TOTALRENGØRING

Kommer over hele landet | Ring for tilbud

Michael 22 15 89 00 | Lis 60 85 43 98

For mere information besøg os på www.maya-service.dk

SIND Halsnæs

Fredag den 8. oktober: Sindets Dag

Fejres lokalt med brunch og overrækkelse af Lokal Sind Prisen.

Søndag den 21. november: Markering af SINDs 50 års jubilæum

Fredag den 24. december: SIND Halsnæs' juleaften på Skjoldborg

Se tid og sted på www.sindhalsnaeslokalforening.dk.

SIND Gladsaxe

Tirsdag den 16. november kl. 19.00 – 21.30

Gladsaxe Forebyggelsescenter Søborg Hovedgade 220, 2860 Søborg.
 Oplæg og debat ved psykolog Irene Oestrich, Psykiatrisk Center Sankt Hans, Center for Kognitiv Terapi.

Selvtillid og selvværd er vigtigt for livsglæden, robustheden og den sociale trivsel.

Bliv mere psykisk robust, få mere selvtillid og bliv en bedre problemløser. Alle kan tvivle på sig selv, men for nogen bremser usikkerheden for

det, man inderst inde gerne vil. Lav selvtillid kan være et led i psykisk sygdom.

Heldigvis er der hjælp at hente. Man kan styrke sin selvtillid og træne de sociale færdigheder. En god vej er den kognitive psykologi, både i den professionelle behandling og til personlig udvikling. Der er metoder, der kan hjælpe dig til at blive klar over egne og andres ønsker og behov, følelser og tanker. Og metoder til at ændre negative tanker og håndtere konflikter.



Zumba på Sølyst

Store smil og sjovt samvær er altid faste ingredienser, når SIND Gladsaxe år efter år afholder feriedage på Sølyst. I år fik flere af deltagerne desuden sved på panden, da der blandt aktiviteterne var Zumba – en kombination af dans og aerobic – og en aften med line-dans. Dagene bød også på malerworkshop for de kunstglade med billedkunstneren Rikke Volf, udflugt til Gisselfeld kloster, Tai-Chi og bankospil. "En fantastisk oplevelse. Stor tak til arrangørerne", rapporterer Ingrid Nørup, SIND Gladsaxe

SIND Sønderjylland

Onsdag den 13. oktober Tid: 19.00 – 21.00.:

Om spiseforstyrrelse

Mette Kamphausen og hendes mormor Jenni Lykke fortæller om deres liv og kampen for at få Mette ud af spiseforstyrrelsen. Hvordan alle næsten mistede troen på, at hun ville blive rask, men så lykkedes det alligevel. Alle er velkomne til at stille spørgsmål til foredragsholderne.

LMS – Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade vil afslutningsvis fortælle om deres arbejde med personer, der har en spiseforstyrrelse. LMS har mange års erfaringer med at rådgive og hjælpe spiseforstyrrede, selvskadere og deres pårørende.

Sted: Sønderborg Bibliotek, Kongevej 19, Sønderborg

Alle er velkomne. Arrangementet er gratis. SIND Sønderborg er arrangør.

Tilmelding på tlf.: 75 72 40 90 til PsykInfo eller Christine Nielsen på tlf.: 74 67 35 54 senest mandag den 11. okt. 2010.

11. til 14. oktober

Psykiastrifondens oplysningsbus besøger Haderslev, Aabenraa, Tønder og Sønderborg.

Onsdag den 13. oktober er bussen i Sønderborg, hvor den holder ved BC Syd, Sdr. Landevej 30.

11. til 17. oktober

Udstilling på biblioteket i Sønderborg.

Følgende foreninger deltager: Sind, OCD, Angstforeningen, Whiplas, Bedre Psykiatri, Hovedpineforeningen, SMIL, LAP, ADHD, Autisme og Alzheimer.

Torsdag den 18. november kl. 19.00–21.00

Musik og teater i psykiatrien

Henrik Rydahl, der er kandidat i musikterapi og ansat på Socialpsykiatrisk Center Kragelund ved Aarhus, viser film og holder foredrag. Vi ser filmen "Sjælens Teater", der tidligere er vist i DR2. Den omhandler skabelsen af en forestilling, over premieren i Tyskland til optræden på Hovedbanegården i Aarhus. Derefter holder Henrik Rydahl foredraget "Kroppens fortællinger – Musik og teater i socialpsykiatrien".

Alle er velkomne.

Arrangementet er gratis.

Tilmelding til Christine Nielsen senest mandag den 15. november på tlf. 74 67 35 54 eller mail: sind@bbsyd.dk Sted: Sønderborg Bibliotek, Kongevej 19, Sønderborg.

SIND Storstrøms kreds

7. november 2010, kl. 18.00: Mortens aften fejres med spisning og musik

Medborgerhuset, Vordingborg

Pris: 90 kr. for medlemmer og 140 kr. ikke-medlemmer. Prisen er for mad incl. kaffe. Drikkevarer er for egen regning. Arrangementet gennemføres ved mindst 20 tilmeldinger.

Betaling med angivelse af navn, adresse og telefon / e-mail adresse til Nordea reg. 6261 konto nr. 932 375

Bestyrelsen.

Frederiksborg Kredsen og lokalforeninger

Invitation: Kom og få en anderledes oplevelse en søndag eftermiddag

Landsforeningen SINDs 50 års jubilæum markeres ved en festlig afholdelse af SINDETS Dag den 10. oktober kl. 13-17 i Kulturhuset Kedelhuset, Fredensvej 12B, Hillerød. Gratis adgang med lotteri på indgangsnummer

Kl. 13.00 Borgmester Kirsten Jensen åbner

Kl. 13.15 Hospitalspræst Anne Boye taler

Kl. 13.30 Hillerød Vise-vers-hus ved Poul Danø

Kl. 14.30 Skuespiller Flemming Enevold causerer

Kl. 15.30 David og Andreas spiller klassisk

Kl. 16.00 Fangekoret fra Horserød

Kl. 16.30 Lodtrækning på indgangsnummer

Boder med SINDs materiale, bogsalg m.m. Udstilling, video, café og cykelpølsevogn

Region Hovedstaden

Torsdag den 4. november kl. 17.00 – 20.00

Rigshospitalets Auditorium 2 Blegdamsvej 9, 2100 København Ø

Lev med en psykisk sygdom

Konference om psykisk sygdom, recovery, åben dialog og rehabilitering

Fællesrådet for bruger- og pårørendeforeningerne samt Region Hovedstadens Psykiatri inviterer til debatarrangement om:

Psykisk syg – og hvad så? Hvorfor og hvordan skal vi have fokus på recovery og rehabilitering? Centerchef Kristen Kistrup, Psykiatrisk Center Ballerup

Projekt vendepunkter – et kursus, der understøtter recoveryprocessen. Projektleder Claus Bech Nielsen, LAP

Åben dialog – Laplandsmodellen. Relationer og oplevelser som efter svære tider giver os troen og håbet til at komme videre. PsykInfo – Odense

Tyngde med lethed. Stand-up recovery ved kendere af psykiatrien inde fra. Martin Teglbjerg og Christian Martin

Rehabilitering som understøttende for recovery. Lene Falgaard Eplov, projektenheden for psykiatrisk rehabilitering, Psykiatrisk Center Ballerup Herefter kan du ved cafeborde få mere at vide og tale med oplægsholderne samt folk fra Dansk Selskab for Psykosocial Rehabilitering, PsykiatriFonden og Fællesrådet – herunder SIND.

SIND Roskilde

Søndag den 21. november. Kl. 15.00:

Rundvisning på museet på Sct. Hans hospital.

Hvor Karin Garde viser os rundt. Mødested ved porten til Kurhus.

Efterfølgende er SIND vært for ved lille forfriskning.

Tilmelding til Leni Grundtvig Nielsen på

e-mail: lenigrund@webspeed.dk, tlf. 46 36 76 5

SINDs Ungegruppe i Hjørring

Sommeren har budt på oplevelser for alle sanser, bl.a. i køkkenet og i naturen

INDSENDT AF ERIK CHRISTOFFERSEN

Politikere med på kursus

Med en bevilling fra Indenrigs- og Socialministeriet og et godt tilbud fra Hjørring Seminarium om gratis lån af lokaler kunne SIND's Ungegruppe i Hjørring gennemføre et spændende og utraditionelt kursus.

Gennem otte lektioner var emnet sund og nærende kost. Jon Masetto fra Hjørring Seminarium lod undervisningen tage udgangspunkt i madkultur fra et fremmed land. Fx Kina, Frankrig, Italien, England, Grækenland, Mexico, USA og Danmark. Undervejs fik Ungegruppen råd og vejledning til madlavningen. Ikke blot fra foreningens frivillige, men også fra lokale byrådsmedlemmer, der stillede op som hjælpelærere. Ti lokalpolitikere deltog.

Udover maden supplerede man oplevelserne med fx musik, flag, folkedragter og bordpynt fra de enkelte lande. Skaberglæden rakte langt ud over køkkenet for de unge, som sammen oplevede at kunne løfte mange opgaver.



Fra venstre: Louise, Gitte, Tina og Dorthe.

Et tilfreds hold ved afslutningen



Sammen under Sort Sol

Naturfænomenet Sort Sol, hvor store fugleflokke nærmest dækker for den nedgående sols sidste røde lys, er altid en oplevelse. Også for medlemmerne af SIND's Ungegruppe i Hjørring, der i sommer var helt tæt på det sjældne syn. I det nordjyske benyttes enhver lejlighed til at give gruppen naturoplevelser, som både inspirerer og er helse for sindet. Ideen er hermed givet videre.

SIND Århus

Fredag den 8. oktober kl. 13-16:

Sindets Dag i Århus

Bruuns Galleri

Kom og mød psykiatريفoreningerne. Alle er velkomne.

Program:

- Åbning v. socialrådmænd Hans Halvorsen
- Underholdning
- Oplysning og information
- Kaffe og kage

Arrangører: SIND Århus og DE9, fællesrådet for foreninger for pårørende til psykisk syge i Midtjylland.



Fredag den 19. november kl. 14-16:

Jubilæumsreception

Gammel Festsal, Århus Universitetshospital, Skovagervej 2, Risskov, Indgang 67.

SIND Århus markerer landsforeningens

50 års jubilæum ved en reception. Alle er velkomne.

Der vil bl.a. være taler ved socialrådmænd Hans Halvorsen, Århus Kommune, og SINDs landsformand Knud Kristensen. Professor dr.med. Raben Rosenberg vil tale om dansk psykiatri fra 1960 til 2020.

SIND Fyns Kreds

Torsdag den 7. oktober: Sindets Dag i Odense.

Rådhuset (Festsalen, 1. sal), Rådhuspladsen og Posten

Alle er velkomne til en festlig dag. Mød bl.a. Henning Stærk, Rock Nalle og Jens Arentzen.

Rådhuspladsen:

Fra kl. 9 – 16 bl.a. gratis morgenkaffe og morgenbrød. Hele dagen vil pladsen være fyldt med boder med pjecer, foldere og andet materiale fra psykiatrien. Gratis middag kl. 12.00, tryllekunstner kl. 14.00, Rock Nalle m. band kl. 15.00.

Festsalen, Rådhuset, 1. sal:

Fra kl. 9.30 – 15.00 bl.a. guitarspil v. Erik Tolstrup. Velkomst v. borgmester Anker Boye og Karen Thomsen, SIND, kl. 10.00. Indlæg v. Anne Marie Geisler Andersen, MF for Radikale, kl. 10.15, professor Thorkil Sørensen, OUH, kl. 11.15, skuespiller Jens Arentzen kl. 13.00, samt brugerlærerne Lone Grove og Susanne Knudsen kl.14.00.

Koncert på Posten:

Zoloft & Co. kl. 20.00. Henning Stærk kl. 21.00. Dørene åbnes kl. 19.00. Det er gratis at deltage i alle arrangementerne i løbet af dagen. Dog skal billetter til koncerterne afhentes i Psyk-Info Odense, Klaregade 34-36, 5000 Odense C.

Arrangører: SIND, LAP, LMS, DEPRESSIONSFORENINGEN og PSYK-INFO ODENSE

BORNHOLM

Bente Falk-Hansen
56 97 43 88
falk-hansen@live.dk

HOVEDSTADENS OMEGN

Kirsten Elise Hove
23 26 03 10
kehove@gmail.com

Hjørring

Erik Christoffersen
98 98 62 42/29 26 20 53
erikchristof@has.dk

STORSTRØM

Mogens Nielsen
55 44 42 40
bimoni@mail.dk

VESTSJÆLLAND

Ingelise Svendsen
59 91 28 05
is42@email.dk

FREDERIKSBERG

Jesper Steen Andersen
25 15 88 62
sindfrederiksberg@dbmail.com

Ballerup-Herlev

Aase Aaholm Jepsen
44 97 45 23

Mariagerfjord

Karen Brøndum Nielsen
98 57 34 07
karenmbn@gmail.com

Næstved

Jørgen Risager
55 72 89 18
risrasch@stofanet.dk

Ringsted-Sorø

Kristian Sørensen
20 95 45 89
krisen@privat.dk

FREDERIKSBORG

Hanne Molander
49 14 70 79
hannemolander@mail.dk

Gladsaxe

Hanne Colding
44 44 00 14
colding@dadlnet.dk

Mors

Jens Toft
97 75 19 59
jenslarsen@toft.mail.dk

SØNDERJYLLAND

Jeppe Bruun-Petersen
74 62 64 84
siki@get2net.dk

VIBORG

Birgitte Larsen
3511 71 43
fjendbo.admin@gmail.com

Frederikssund-Egedal

Peter Schjærland
60 22 67 37
pschjærland@hotmail.com

Lyngby-Taarbæk

Kirsten Elise Hove
23 26 03 10
kehove@gmail.com

Thy

Linda Hvass Jensen
40 12 66 81
lhtrold@hotmail.com

Aabenraa

Else Bruun-Petersen
74 62 64 84
siki@get2net.dk

Skive

Inger Marie Nedergaard
97 53 52 26
im.k@skylinemail.dk

Gribskov

Inger Hansen
48 30 04 89
inger.hansen@youmail.dk

Rødovre

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

RIBE

Else Nissen
75 73 17 45
else.nissen@hotmail.com

Sønderjylland Nord

Hedvig Carøe Andersen
74 83 25 75
bent@tneb.dk

ÅRHUS

Kim Rattenborg
70 22 11 47/21 73 16 73
post@sind-aarhus.dk

Halsnæs

Kim Kjelgaard
40 23 10 69
km.kjelgaard@gmail.com

Vestegnen

Anne Madsen
42 15 16 93
annemadsen@ishoejby.dk

RINGKØBING

Ulla Christensen
40 94 20 34
lund2034@hotmail.com

Tønder

Anne E. Hvidberg Jørgensen
74 72 08 26
annehvidberg@mail.dk

Horsens

Einer Lyshøj Jørgensen
75 63 00 53/20 65 94 37
eslj@hlug.dk

Helsingør

Anne-Lise Bernitt
49 21 88 22

KØBENHAVN

Ellinor Palm Pedersen
33 13 02 39
palm@net.telenor.dk

ROSKILDE

Per Harvøe
46 36 13 39
perharvoe@webspeed.dk

VEJLE

Flemming Leer Jakobsen
75 82 59 35
flj@io.dk

Randers

Trine Juel
86 40 54 89
trine.juel@elromail.dk

Hillerød-Allerød

Hans Jultved
24 41 23 06
huset@sind.dk

NORDJYLLAND

Jens Ibsen
23 27 00 34
jens.ib@stofanet.dk

Køge Bugt

Kirsten Hansen
43 69 87 09
kirsten.hansen@beskedboks.dk

Fredericia

Lis Bjelbo
75 92 64 09
bjelbo@mail.dk

Silkeborg

Susan Steen
86 81 04 34
susan.steen43@gmail.com

Rudersdal

Kirsten Schmidt
61 66 38 34
kschmidt@pc.dk

Aalborg

Jens Ibsen
23 27 00 34
jens.ib@stofanet.dk

Roskilde

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

Kolding

Bodil Kristensen
75 53 59 78

Vejle

Flemming Leer Jakobsen
75 82 59 35
flj@io.dk

FYN

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

Frederikshavn

Rita Paaske Christesen
98 42 79 85
ritapaaske@webspeed.dk

SIND-NETTETS KOORDINATORER

AALBORG

Kirsten Midtgaard
50 50 45 09
km@sind.dk

FREDERIKSHAVN

Jette Christensen
30 11 33 41
cjattedk@hotmail.com

ODENSE

Birthe Hviid & Rhonda Rasmussen
66 19 03 26
bhv@odense.dk

RØDOVRE

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

SVENDBORG

Hanne Bræmer
23 42 11 18
mail@hannebraermer.dk

ALBERTSLUND-BALLERUP

Christel Lous
20 47 97 26
C.lous@get2net.dk

NORDFYN

Hans Sørensen
65 96 40 23
hsoer@km.dk

SKANDERBORG-SILKEBORG

Anni S. Graaberg
26 17 66 74
anni-sg@get2net.dk

ÅRHUS

Gitte Troelsen
21 73 04 73
sindnetaarhus@sind.dk

SINDs UDVALGSFORMÆND

POLITISK UDVALG

Helle Johansson
62 20 55 78
hellecalle@hotmail.com

PÅRØRENDEUDVALGET

Carl Henrik Krebs
54 44 04 49
carl.krebs@mail.tele.dk

ORGANISATIONSUDVALGET

Ingelise Svendsen
59 91 28 05
is42@email.dk

BRUGERUDVALGET

Allan Claumarch
28 14 38 48
aclaumarch@c.dk

PR-UDVALGET

Ingelise Svendsen
59 91 28 05
is42@email.dk

SIND-INFORMATØRERNE

Rita Paaske Christesen
98 42 79 85
ritapaaske@webspeed.dk

SINDs PÅRØRENDERÅDGIVNING

86 12 48 22
mandag-torsdag 11-17, fredag 11-14,
mandag tillige 18-20

**PÅRØRENDERÅDGIVNING ÅRHUS,
RANDERS, SILKEBORG OG ODDER****Åben rådgivning Risskov**

Skovagervej 2, indgang 65,
8240 Risskov
Mandag-torsdag 13-17, fredag efter afta-
le. Første mandag i hver md. 13-20

Juridisk rådgivning

Skovagervej 2, indgang 65,
8240 Risskov
Første mandag i hver md. 15-20

Åben gruppe

Nørre Allé 31, 8000 Århus C
Onsdage i lige uger 17-19

Randers

Hver mandag kl. 14-18. Sidste mandag i
måneden 14-20
(undtagen juli og december)
Sundhedscentret (den gl. arbejdsformid-
ling), Vestervold 4, 8900 Randers
Telefonrådgivning i åbningstiden på 20
47 48 22.

Silkeborg

Pårørenderådgivning anden og sidste
onsdag i hver måned 16-20
(undtagen juli og december)
Frivilligcentret, Østergade 9, 1.
8600 Silkeborg. Telefonrådgivning i åb-
ningstiden på 20 47 48 22.

Odder

Åben rådgivning *for pårørende og bruge-*
re sidste mandag i hver måned
18-20. Tlf.: 24 77 46 41 i træffetiden – el-
lers henvises til telefonrådgivningen i
Århus
Dialogmøder for pårørende og brugere
1. og 3. tirsdag i hver måned 19-21
(undtagen juli og december)
Frivilligcenter Odder (Pakhuset), Bane-
gårdsgade 5, 8300 Odder

RANDERS**Brugerrådgivning**

Sidste mandag i måneden kl. 18-20
(undtagen juli og december)
Sundhedscentret (den gl. arbejdsformid-
ling), Vestervold 4, 8900 Randers

Pårørenderådgivning

Se under Pårørenderådgivning Århus,
Randers, Silkeborg og Odder.

TELEFONRÅDGIVNING ODENSE

Alle dage undtagen lørdag 18-22
66 12 39 90

**PSYKOLOGISK RÅDGIVNING
KØBENHAVN**

Sinds Psykologiske Rådgivning og
Pårørendegrupper
Slotsgade 2, 2., 2200 København N
Åben rådgivning: tirsdag og torsdag
kl. 17-19
35 36 09 04

BENZO RÅDGIVNING

Information og rådgivning om afhæn-
gighed af sove-nervemedicin.
www.benzo.dk
Mandag-torsdag 18-20 onsdag 9-11
70 26 25 10

RÅDGIVNING I GLADSAXE

Bestil tid 44 98 09 89 torsdag 17-18

**ÅBEN ANONYM RÅDGIVNING
HILLERØD**

Personlig eller telefonisk henvendel-
se SIND-huset, Milnersvej 13 B, 3400 Hil-
lerød
Tirsdage 16-18, torsdage 14-16
Telefonsvarer udenfor åbningstiderne
48 26 78 88 eller mobil 40 30 65 53

**PSYKOLOGISK RÅDGIVNING
FREDERIKSBERG**

Onsdag 17-18
35 34 00 80

**PSYKOLOGISK RÅDGIVNING
HJØRRING LOKALFORENING**

Gratis psykologisk rådgivning
Østergade 9, Hjørring
Hver torsdag 16-18
23 83 11 84

RÅDGIVNING ROSKILDE

For brugere og pårørende
46 75 59 21 / 21 45 20 64

Støt SIND

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

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

Du kan **hjælpe os** på flere måder:

Meld dig ind

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

Abonner på SIND-bladet

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

Bliv frivillig

Krumtappen i SINDs arbejde er vores mange hundrede frivillige.

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

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

Støt os økonomisk

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

Vælger du at give en eller flere pengegaver til Landsforeningen SIND, kan du trække beløbet fra i skat.

De første 500 kr. kan ikke trækkes fra; men overstiger de samlede pengegaver til foreningen 500 kr., kan du i 2010 fratække op til 14.500 kr. Ægtefæller kan hver især fratække det nævnte beløb.

Skaf en gave

SIND er godkendt efter ligningslovens § 8 A. Det betyder, at gaver over kr. 500 til landsforeningen er fradragsberettiget for giveren.

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

Medlemmerne er vores styrke

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

Betænk SIND i dit testamente

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

Kontakt sekretariatet

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



Foto: www.colourbox.com

Tip 13 rigtige om år 2015

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Ved jubilæer vender de fleste blikket tilbage og dvæler ved fortiden. Men hvad med fremtiden? Redaktionen runder jubilæumsnummeret af med en lille konkurrence: Kig i krystalkuglen og spå om fremtiden!

SINDs næste rigtige jubilæum er i år 2035, men 25 år er for længe at vente på en afgørelse af konkurrencen. Udfordringen er derfor at gætte på udviklingen frem til den 1. september år 2015.

Præmier

Den eller de læsere, som rammer flest rigtige, kan glæde sig til en tidssvarende præmie og rosende ord om fem år. I oktober måned i år trækker vi desuden lod om jubilæumsplakater og bøger blandt de indsendte svar.

Allerede i næste udgave af bladet løfter vi lidt af sløret for, hvad SINDs medlemmer forventer af fremtiden. Du kan være med til at præge historien ved at investere fem minutters eftertanke i at deltage i jubilæumskonkurrencen.

Svar inden 1. november 2010

Klip bagsiden ud af bladet og send den til redaktionen. Husk at lade bladets adressefelt blive på din tipskupon, så redaktionen har dit navn. Du kan også svare på mail. Skriv "tips" i emnefeltet og derefter blot dine "tipstegn", fx 1X2 2X1 1X2 2X1 1. Husk at angive tydelig navn og adresse.

SIND bladet / redaktionen@sind.dk

Jernbane Allé 45, 3. sal

2720 Vanløse

Sidste frist er den 1. november 2010.

God fornøjelse!

		1	x	2
1	Hvor mange gange har Danmark skiftet statsminister de næste fem år frem til år 2015? Nul (1), en til to gange (x) eller (2) mindst tre gange?			
2	Målt i pct. af samfundets samlede sundhedsudgifter er der så i år 2015 flere (1), uændrede (x) eller færre (2) økonomiske ressourcer til psykiatrien?			
3	Har medicinalindustrien i år 2015 lanceret produkter, der sammenlignet med i dag markant forbedrer livet for mange sindslidende? Redaktionen spørger om fem år en gruppe fremtrædende eksperter. Vælg (1) hvis du tror, de oplever markante fremskridt sammenlignet med tidligere årtier, (x) hvis effekten af produkterne er uændret eller (2), hvis de svarer, at tempoet i udviklingsarbejdet er gået ned.			
4	Hvordan bliver udviklingen i SINDs medlemstal? Er antallet af medlemmer (1) steget med mere end ti pct., cirka uændret (x) eller faldet med mere end ti pct. (2)?			
5	Hvordan bliver antallet af flugter fra lukkede afdelinger den første halvdel af 2015? Vil de landsdækkende medier omtale flere (1), ca. det samme antal (x) eller færre (2) flugter i forhold til niveauet i år?			
6	Vil SIND i 2015 have et medlem af forretningsudvalget, som flertallet af danskerne allerede i dag kender fra medierne? Vælg (1) hvis personen er kendt fra politik eller organisationer, (x) hvis der ikke er nogen kendte ansigter i FU og (2) hvis personen er kendt fra kulturlivet – fx teater, bøger, film, musik eller sport.			
7	Hvordan bliver regionernes rolle i fremtidens psykiatri? Vælg (1) hvis du tror, regionerne nedlægges. Vælg (x) hvis situationen er uændret eller (2) hvis der er opstået en ny form for koordinering mellem kommunerne.			
8	Hvad bliver svaret, når en repræsentativ gruppe blandt SINDs aktive medlemmer i 2015 bliver bedt om at sammenligne kvaliteten af psykiatriens tilbud samt antallet af døgnbehandlingspladser med i dag? Svar (1) for forbedring, (x) for uændret og (2) for dårligere forhold end i dag.			
9	Hvor mange gange har SIND skiftet formand de næste fem år frem til år 2015? Nul (1), en gang (x) eller (2) mindst to gange?			
10	Hvad bliver svaret, når en repræsentativ gruppe blandt SINDs aktive medlemmer i 2015 bliver bedt om at sammenligne deres oplevelse af danskernes holdning til – og åbenhed overfor – sindslidelser med i dag? Svar (1) for forbedring, (x) for uændret og (2) for flere eller stærkere tabuer end i dag.			
11	Hvor mange gange er ministeren, der er ansvarlig for hospitalspsykiatrien, udskiftet de næste fem år frem til år 2015? Nul (1), en til to gange (x) eller (2) mindst tre?			
12	SIND blev i 1960 Danmarks første forening inden for psykiatrien. Siden er mange flere kommet til. Vil der i 2015 være flere (1), det samme antal (x) eller færre (2) landsdækkende foreninger? Fx grundet lukninger eller sammenlægninger.			
13	Hvad med SIND bladet i 2015? Udkommer det om fem år (1) flere gange om året end nu eller (x) med samme frekvens som i dag? Skal svaret være færre gange eller slet ikke, fordi bladet er nedlagt, så skriv (2).			