



# SINDbladet

Nr. 5 | Oktober 2014 | Udgivet af Landsforeningen SIND



## Unge hjælper på internettet

Rock i rampelyset  
Frygt på værested

Psykiatrilov | Bisiddere | Idrætsfestival

Undgå nedtrapnings symptomer | Depression | Samvær på Storm P. Museet

# Patienternes klageret under pres

En række psykiatere og Dansk Psykiatrisk Selskab er i en række medier blevet taget til indtægt for, at patienternes ret til at klage over tvangsmedicinering er til skade for patienterne, og derfor bør ændres

AF KNUD KRISTENSEN, LANDSFORMAND



Foto: Lars Svankjær

**P**sykiateren Henrik Day Poulsen har i flere medier givet udtryk for, at de eksisterende regler vedrørende patienternes ret til at klage over tvangsmedicinering er urimelige, at de er til skade for patienten selv, medpatienter og medarbejdere på de lukkede psykiatriske afdelinger – og at det hele bliver meget værre, hvis forslaget til ændring af psykiatriloven bliver vedtaget.

Kritikken er i flere medier sat sammen med udtalelser fra fremtrædende psykiatere og repræsentanter for Dansk Psykiatrisk Selskab (psykiaternes faglige selskab) på en sådan måde, at der tegnes et billede af, at psykiaterne ønsker klageretten begrænset.

For at understrege alvoren er historierne i flere medier sat op sammen med en omtale af en meget ulykkelig sag på Bispebjerg, hvor en patient overfaldt en medpatient med et stoleben. Omtalen var forsynet med overskrifter om at blodigt overfald kunne være undgået og på Politiken.dk suppleret med et særdeles makabert foto af et gulv indsmurt i blod.

Kritikpunkterne er mange. Bl.a. at en behandling ikke kan igangsættes hvis patienten klager, at en klage udsætter behandlingen i ugevis, at patientklagenævnet blander sig i lægens ordination og dosering og, at patientklagenævnet underkender lægernes beslutninger på rene formaliteter.

Lad os se på nogle af punkterne.

## Påstand: Behandlingen kan ikke igangsættes, hvis patienten klager over tvangsmedicineringen

Det er korrekt, at en klage over tvangsmedicinering betyder, at tvangsbehandlingen som udgangspunkt først kan igangsættes, når patientklagenævnet har behandlet klagen.

Men det betyder jo ikke, at patienten ikke kan behandles. Der er intet til hinder for, at man går videre med fx den terapeutiske del af behandlingen. De færreste patienter vil modsætte sig at tale med personalet.

For det andet følger det af loven, at en tvangsbehandling kan iværksættes omgående, hvis det er nødvendigt for ikke at udsætte patientens liv eller helbred for væsentlig fare eller for at afværge, at patienten udsætter andre for nærliggende fare for at lide skade på legeme eller helbred.

Det er således ikke klagereglerne, der er skyld i den tilsyneladende manglende behandling af den patient på Bispebjerg, der overfaldt en medpatient. Hvis personalet havde opdaget, at han var farlig, kunne de lovligt have iværksat tvangsmedicinering.

## Påstand: Klagen kan udsætte behandlingen i ugevis

Heller ikke dette er korrekt. Ifølge loven skal en klagesag i de tilfælde, hvor klagen udsætter behandlingen, afgøres inden syv hverdage. Denne frist overholdes mig bekendt som alt-overvejende hovedregel.

## Påstand: Patientklagenævnet blander sig i lægens valg af dosis

Igen forkert. Ifølge bekendtgørelsen skal der ved tvangsmedicinering anvendes afprøvede lægemidler i sædvanlig dosering. Brug af ekstraordinært store doser må ikke finde sted.

Ifølge Sundhedsstyrelsens vejledning må doser ikke overstige de doser, der er fastsat ved udstedelse af markedsføringstilladelsen. Dosisgrænserne kan fraviges efter en konkret lægelig vurdering.

Patientklagenævnet påser naturligvis, at dosisgrænserne kun overskrides, hvis der er en dokumenteret konkret lægelig vurdering.

Der er med andre ord ikke hold i de mange anklager mod klagesystemet generelt og patientklagenævnet i særdeleshed.

Når jeg taler med de 'citerede' psykiatere, bløder de op og hævder, at de ikke generelt har noget imod klagesystemet. De har dog ønsker til forbedringer af fx sagsgange, rigide dokumentationskrav m.m.

Til lægerne vil jeg sige: Selvfølgelig vil vi gerne diskutere, om dokumentationen kan gøres lettere, om der er behov for at patientklagenævnet mødes oftere osv. osv.

Men vi er ikke indstillet på at acceptere, at patienternes retssikkerhed slækkes.

Ærgerligt at så mange psykiatere er blevet (mis)brugt i Henrik Day Poulsens kamp mod klagesystemet.



**SINDbladet**  
43. årgang  
ISSN 1603-7057

**Udgiver**  
Landsforeningen SIND  
Blekinge Boulevard 2,  
2630 Taastrup  
Tlf.: 3524 0750 Fax: 3536 1136  
landsforeningen@sind.dk  
www.sind.dk  
Mandag-torsdag kl. 10-15  
Fredag kl. 10-13

**Redaktør**  
Henrik Harring Jørgensen

**Redaktion**  
Knud Kristensen (ansvarshavende), Jesper Steen Andersen, Lars Christensen, Lennart Karlin, Per Harvøe og Ingelise Svendsen.  
redaktionen@sind.dk

Følgende har også bidraget:  
Frederik Cederskjold, Helle Hvidt Wallentin, Rasmus Damkjær, Steen Fabrin Michelsen, Mikkel Bonnesen, Linette Maesen, Signe Kierkegaard Cain og Rasmus Damkjær.

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

**Forsidefoto**  
Joachim Johansen, se side 13

**Layout:** SIND/bia

**Tryk**  
KLS Grafisk Hus A/S

**Oplag**  
8.500

**SINDs ambassadører**



Poul Nyrup Rasmussen



Diana Benneweis

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

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

**Abonnement**  
Kr. 280 årligt.

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

**Girokonto**  
540-3944

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

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



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



541 Trykkeri 016





Foto: SIND



Foto: Joachim Johansen



Foto: Mikkel Bonnesen, DAI



Foto: Steen Fabrin Michelsen



Foto: Masha Gabery

## I DETTE NUMMER

- /07 **SINDs bisidderordning styrkes**  
SIND, der de næste 12 måneder bruger 200.000 kr. på bisidderordningen, indfører nu nye rutiner, så flere hurtigere kan få bedre hjælp.
- /08 **Næste psykiatrilov: SIND ønsker erstatning efter ulovlig tvang**  
I løbet af efteråret behandler Folketinget et forslag til ny psykiatrilov. Landsforeningen SIND er i dialog med politikere og embedsmænd om flere nye paragraffer. Udover muligheden for erstatning efter ulovlig tvang arbejder SIND bl.a. for at forbedre retssikkerheden for børn og unge i psykiatrien.
- /10 **Brugere: Væresteder hører ikke hjemme i belastede byområder**  
Et halvt år efter genåbningen af værestedet Birkehuset i Korsør – der midlertidigt lukkede efter flere års trusler, tilråb, hærverk og kriminalitet i området – bliver en stor del af brugerne stadig væk. De føler sig utrygge, ønsker et andet værested og kæmper fortsat ihærdigt for at bevæge politikerne. Foreløbig uden held.
- /12 **Portræt: Travl talsmand kan også slappe af**  
Solid opbakning fra brugere og fra et voksende netværk giver talsmand Henrik Skov energi til at fortsætte favntaget med Slagelse Kommune.
- /13 **Fra ung til ung: Ny hjemmeside skal gavne selvhjælp**  
Det internetbaserede projekt UngTilUng skal styrke mulighederne for selvhjælp til unge, der oplever modgang.
- /16 **Ildsjæle bag ny lokalafdeling**  
En ny lokalafdeling af SIND i Fredensborg og Hørsholm kommuner så dagens lys i marts i år. Bag den står en kreds af frivillige ildsjæle, der alle har psykisk sårbarhed tæt inde på livet. For dem handler SIND både om politisk indflydelse samt om at skabe et frirum for psykisk sårbare.
- /17 **Nedtælling til næste sommers idrætsfestival for sindslidende**  
Efter at Idrætsfestivalen for sindslidende i Vejle for få år siden var tæt på at lukke helt,

måtte arrangørerne denne sommer finde ekstra pladser. Forventningen er endnu flere deltagere næste år, hvor idrætsfestivalen har 20-års jubilæum. Vil du med til Vejle Idræts højskole i uge 27 næste sommer?

/18 **Rockfestival**

På mange af landets bosteder er musik et centralt værktøj i behandlingen, og her betyder dét at komme ud af øvelokalet og præsentere musikken for andre meget for de mange musikere.

/20 **For samværet og inspirationen**

På Storm P. Museet på Frederiksberg mødes en gruppe brugere af distriktpsychiatrien hver fjortende dag for at dyrke deres fælles interesse for at tegne. Det er ikke tilfældigt, at det er på den gamle multikunstners museum, de mødes.

/22 **Et stærkt netværk er nødvendigt**

Et nyt projekt har til formål at hjælpe borgere, der har psykisk sårbarhed eller sindslidelse, med at tackle hverdagens problemer med stigende isolation.

/23 **Det handler om livskvalitet**

Leni Grundtvig Nielsen, SINDs repræsentant i styregruppen for Inkludende partnerskab i Lejre, ser spændende perspektiver i projektet.

/24 **Det kræver mod at trappe ud af antidepressiv medicin**

Svære nedtrapningssymptomer og frygt for, at depressionen eller angsten skal vende tilbage, kan gøre det til en hård proces at trappe ud af antidepressiv medicin.

/26 **Depression kan ramme alle**

Hver femte dansker får en depression. Og har man først haft en depression, er der stor risiko for, at den vender tilbage. Få her indblik i sygdommen og bliv klogere på, hvad du selv kan gøre.

/36 **Måske ku' vi ...**

Antallet af voldssager og trusler om vold i socialpsykiatrien og behandlingspsykiatrien er alt for store. Det skal der gøres noget ved.

## FASTE RUBRIKKER

- /02 Leder
- /02 Kolofon
- /04 Presseklip
- /09 Juridisk brevkasse
- /14 SIND Ungdom
- /23 Støt SIND
- /28 Bøger
- /29 Siden for dig, som hjælper andre
- /30 Poesi
- /31 "Butik"
- /31 Lokalnyt
- /34 Regions- og lokalformænd
- /34 SIND-nettets koordinatører
- /34 SINDs udvalgsformænd
- /35 SINDs rådgivninger

## SIND i medierne: Rock og elektrochok

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

Omfanget af medieomtale af sindslidelser og psykiatri varierer meget. Konflikter, vold eller politiske uenigheder får antallet af indslag og artikler til at vokse markant. Men fra slutningen af juli til starten af september har mediebildet været lidt roligere end gennem årets første måneder. Alligevel har SIND været meget synlig. Samarbejdet med bandet D-A-D om en kampagne, der gør opmærksom på SIND, har skabt omtale i mange medier. SIND har også været citeret i periodens mest fremtrædende artikler om psykiatrien – fx dem, du kan se omtalt her på siden om elektrochok (ECT) og om tvangsmedicinering.

På [www.sind.dk](http://www.sind.dk) og på Facebook er det muligt at holde sig ajour med – og diskutere – omtalen af SIND i medierne.



## JP Aarhus: For få tilbud til psykisk syge ældre

(17. august) At være fyldt 65 år og psykisk syg i Aarhus kan være problematisk, for kommunen har ingen beskæftigelses- eller aktivitetstilbud til dig, selv om Serviceloven ikke siger noget om aldersbegrænsning i de tilbud, kommunerne skal stille til rådighed, skriver JP Aarhus.

Det kommenterer SINDs landsformand, Knud Kristensen:

“Det er et kendt fænomen, at tilbud til psykisk syge stopper, når man bliver 65 år. Vi plejer at spørge med, at man åbenbart bliver rask, når man runder 65.”

Han påpeger samtidig det alvorlige i, at tilbuddene stopper. Det kan forværre den psykiske sygdom.

“Ligesom man får medicin for at holde symptomerne nede, har hele den sociale indsats med beskæftigelse, bolig og fritidsaktiviteter også en helbredende eller symptomdæmpende effekt,” siger Knud Kristensen til JP Aarhus.

Kommunen mener, at der er plads til de psykisk sårbare i de almindelige tilbud til ældre, hvilket Knud Kristensen er enig i, men han

påpeger dog, at det langt fra er alle tilbud til ældre, der er gearret til at tage sig af personer med psykiske problemer.

I første halvdel af september har Tove Tolstrup, lokalformand for SIND Østjylland, afholdt et møde med Hans Halvorsen (S), som er medlem af Socialudvalget i Aarhus Kommune. Her vil problematikken være at finde på dagsordenen.

/sfm

## Politiken: Retten til brug af tvang skal ændres

(14. august) Regeringen har en målsætning om, at psykiatriske hospitalers brug af tvang skal være halveret i 2020. Samtidig skal indlagte borgere behandles mere værdigt og med større respekt i de tilfælde, hvor tvang alligevel er nødvendigt for at beskytte patienten selv, personalet eller andre patienter. Derfor skal overlægen tage en snak med den psykisk syge ved indlæggelse om, hvilken form for magtanvendelse, personalet må bruge. De mest udbredte er tvangsfiksering og tvangsmedicinering. Det fremgår af det udkast til en ændret lov om tvang i psykiatrien, som sundhedsminister Nick Hækkerup har sendt i høring hos faggrupper, interesseorganisationer og myndigheder, skriver Politiken.

I Landsforeningen SIND er man godt tilfreds med lovforslaget, men Landsformand Knud Kristensen, har dog to kritikpunkter:

“For det første skal der være en paragraf i loven om, at patienter kan få erstatning, hvis de uretmæssigt er blevet udsat for tvang. For det andet skal børns retsstilling sikres i loven. Som det er nu, bliver tvang mod mindreårige ikke registreret som tvang,” udtaler Knud Kristensen til Politiken.

/sfm

## DR P1: Ny forskning i unge førtidspensionisters sygdom

(11. august) Psykisk sygdom er i fire ud af fem tilfælde årsag til, at unge under 30 år er på førtidspension. I hele gruppen af førtidspensionister er psykisk sygdom kun årsagen halvdelen af gangene. Det vil regeringen finde årsagen til og har derfor afsat 60 millioner.

I Landsforeningen SIND ser man det som et skridt i den rigtige retning. Knud Kristensen hæfter sig ved, at man mangler viden om, hvordan man behandler psykisk sygdom, uden at patienten får for mange bivirkninger.

/sfm

## tv2.dk: To selvmord på to måneder

(30. juli) På Retspsykiatrisk afdeling på det psykiatriske hospital i Risskov har to mænd begået selvmord. De var begge varetægtsfængslet i surrogat på den lukkede retspsykiatriske afdeling. Det har Landsforeningen SINDs formand Knud Kristensen kritiseret overfor TV 2.

“To selvmord inden for to måneder er for meget. Det må ikke kunne lade sig gøre. Der er brug for at blive strammet op på procedurene på afdelingen. Noget tyder på, at der har været for lidt opmærksomhed på patienterne.”

Begge mænd havde fået foretaget en selvmordsscreening, som ikke havde givet anledning til bekymring.

/sfm

## dr.dk: Manglende viden om bivirkninger ved ETC er problematisk

(4. september) Det er 80 år siden, neurologer fandt ud af, at elektrochok (ECT) kunne have en positiv effekt på forskellige psykiske lidelser. Siden er metoden anvendt i psykiatrien på personer med fx depressioner, manier og delirium.

Desværre har man ikke overblik over, hvilke bivirkninger metoden har, og det bekymrer SINDs landsformand Knud Kristensen.

“Vi så gerne, at der blev sat flere midler af til at finde ud af, hvorfor elektrochokbehandling virker, hvad den gør ved hjernen, og hvad der gør, at man får bivirkninger,” sagde han til DR Nyheder.

/sfm

## Politiken: Psykotiske patienter kan gå i lang tid uden medicin

(4. september) Det tager ofte lang tid, fra psykiatriske patienter bliver indlagt, til de bliver sat i medicinsk behandling. Det kan skyldes, at patienten har klaget over at blive tvangsmedicineret, så Patientklagenævnet først skal vurdere og afgøre patientens klage, før en tvangsbehandling kan komme på tale, skrev Politiken.

Baggrunden for artiklen var et blodigt overfald. Ifølge psykiater Henrik Day Poulsen fra Psykiatrisk Center København var en patient nær blevet slået ihjel af en psykotisk medpatient, som burde have været tvangsmedicineret.

"Jeg er overbevist om, at jeg kunne have forhindret dette overfald, hvis jeg havde haft mulighed for at give patienten antipsykotisk medicin," sagde han.

Landsforeningen SIND mener, at psykiaterne bør gribe i egen barm. Landsformand Knud Kristensen påpegede bl.a. at psykiaterne er nødt til

at undgå situationer, hvor klagesager må gå om, fordi lægerne eksempelvis ikke med faste mellemrum har skrevet i journalen, hvordan de har prøvet at overbevise patienten om, at medicin er nødvendig.

Udover at dokumentation og argumentation i journalen skal være overbevisende, anbefalede Knud Kristensen, at læger og personale overvåger nyindlagte patienter bedre, så de kan tage en forværring af psykosen i opløbet.

"Det virker, som om det her bunder i, at psykiaterne er fornærmede over, at nogen blander sig i deres faglighed. Men i lyset af de sager, der har været om overmedicinering, så er det altså nødvendigt, at nogen blander sig i psykiaternes arbejde," sagde han.

/sfm

## dr.dk: ECT skal som forsøg afprøves på mennesker, der lider af skizofreni

(25. august) Elektrochokbehandling (ECT) skal nu på forsøgsbasis afprøves på nogle af de 25.000 danskere, der lider af skizofreni, skriver dr.dk.

Som udgangspunkt er man i Landsforeningen SIND positiv overfor at teste, om ECT virker

på skizofreni, men Knud Kristensen er bekymret for, om patienterne ved, hvad det er for et forsøg, de deltager i.

"Jeg kan godt have mine tvivl om, hvis man nu er meget svært syg og lider af skizofreni og måske er psykotisk, hvor meget forstår man

så af, hvad man siger ja til? Man skal i hvert fald sikre sig, at de der deltager i forsøget, ved, hvad det er, de deltager i, siger han til dr.dk.

I alt kommer 70 patienter med meget svært skizofreni til at deltage i forskningsprojektet.

/sfm

## Nordjyske Stiftstidende: Udfordringer med sproget

(27. juli) De sidste ti år er der opstået lægemangel i Danmark. Det lider psykiatrien i Nordjylland og andre yderområde under, skriver Nordjyske. Løsningen har været at rekruttere læger fra udlandet. Desværre er det langt fra uproblematisk. Kulturforskelle og især mangelfulde sprogkunderskaber hos de udenlandske læger kan have fatale konsekvenser for psykiatriske patienter, hvor samtalen er behandlingsinstrumentet, udtaler Knud Kristensen, formand for Landsforeningen SIND.

"I psykiatrien kan man ikke behandle, hvis man ikke kan tale med patienterne. Så er man som minimum ingenting værd, og måske er man mindre værd end in-

genting," siger Knud Kristensen til Nordjyske Stiftstidende og pointerer, at det skal være et ufravigeligt krav, at lægerne kan kommunikere med kolleger og patienter, og samtidig tage højde for, at det kan være mennesker, der er psykotiske.

Han oplyser, at han jævnligt fra regionerne bliver forsikret om, at psykiaterne ikke bliver sluppet løs på patienterne, inden de kan sproget. Desværre hører han ikke altid den samme historie fra patienter og foreslår derfor, at der bruges oversætter.

"Hvis man har nogle læger, hvor man godt ved, at det kan være lidt svært, kan de jo sætte en tolk på. Der må være en sygeple-

jerske eller en psykolog eller sådan noget, som kan tale med patienten og – i gåseøjne – oversætte psykiateren," siger Knud Kristensen, der erkender, at lægemanglen er et reelt problem, der kræver, at der kigges ud over landet grænser.

"Vi er i princippet ligeglade med, om de er grækere eller nordjyder. De skal bare kunne kommunikere med patienterne."

/sfm

## Selvordstruet sendt hjem

(27. juli) 47-årige Birthe Rosendahl gjorde alt for at få den udenland-

ske læge på den psykiatriske skadestue i Aalborg til at forstå, at hun var selvmordstruet. Desværre forstod han ikke alvoren, fortæller hun til Nordjyske Stiftstidende. Det kunne have fået fatale konsekvenser.

Problematikken med sproglige misforståelser kender Landsforeningen SIND alt for godt, siger Knud Kristensen. Men han bliver lige rystet hver gang han hører en ny historie.

"Man kan ikke sætte en gatekeeper på, som ikke kan tale dansk. Det er uacceptabelt," siger han.

/sfm

## Viborg Stifts Folkeblad:

### En frivillig i SIND har givet Mariannes liv retning

(24. juli) Marianne har haft et meget omtumlet liv. Er flyttet fra by til by og gået fra job til job. Først i 2007 fandt man ud af, at hun har borderline. Det skete efter, at hun brød sammen på et jobsøgningskursus.

Siden har hun ikke haft et almindeligt job. Kun lidt løst og fast hist og her. Men nu er hun kommet med i nyt projekt, som SIND Erhverv og den socioøkonomi-

ske Viborg-virksomhed Nørremarken har søsat med henblik på at hjælpe psykisk sårbare tilbage til arbejdsmarkedet, skriver Viborg Stifts Folkeblad.

Marianne er kommet i arbejdsprøvning ved Viborg Kommunes hjælpemiddelservice og har samtidig fået 62-årige Bente Svane, frivillig i SIND, som mentor. Efter en lidt tøvende start er det blevet lidt af en solstrålehistorie. Marianne,

som efter eget udsagn "har haft mange problematiske forhold til især kvinder i sit liv" sætter nu meget stor pris på Bente Svane. Så meget, at de i dag giver hinanden knus, når de mødes.

"Jeg kæmper for min overlevelse, og det her projekt betyder, at jeg altid har nogle at støtte mig til," siger hun.

Og Bente Svane, ja, hun er bare glad for at kunne være noget for andre.

"Det er enormt livsbekræftende, og jeg bliver helt rørt, når Marianne fortæller mig, at det er begyndt at gå godt for hende. Det gør mig så vanvittigt glad," fortæller hun til Viborg Stifts Folkeblad.

/sfm

# Tusinder fulgte D-A-D og SIND

Kampagnen, hvor D-A-D og Prizeo i august og september gjorde opmærksom på SIND, har været en succes

**D**u har sikkert allerede set den på nettet eller i SINDbladet august: Kampagnen, hvor bandet D-A-D gav fans og andre interesserede muligheden for at vinde en særlig oplevelse, hvis de støttede SIND. Opmærksomheden om kampagnen tog ekstra fart i september, hvor SIND-ambassadør Poul Nyrup Rasmussen medvirkede i en sjov viral video om kampagnen.

Da dette blad gik i trykken, var det endnu ikke afgjort, hvem der vandt og hvor stor støtten til SIND blev. Men sikkert er det, at kampagnen har gjort mange tusinde danskere opmærksomme på SIND. Kampagnens to videoer er blevet delt og set flittigt på nettet, navnlig på Facebook.

Indsamlingsformen, hvor kendte tilbyder oplevelser i en god sags tjeneste, er ny i Danmark, men veletableret i USA. Forventningen er, at flere og flere danske bands, skuespillere



Der blev jeket og grinnet, da Poul Nyrup Rasmussen besøgte D-A-D i mødelokalet

og andre kendte i fremtiden vil støtte gode formål på samme måde som D-A-D.

Fabian Holt er forsker fra Roskilde Universitet (RUC) og arbejder populærkultur

og medier. Han forklarer, at en indsamlingsform, hvor rockstjerner, skuespillere og andre kendte på den måde inddrages og er med til at promovere velgørenhed, vil blive mere og mere almindelig i fremtiden.

“For at sikre at flere vil interessere sig for en sag, er man nødt til at gribe det an på en ny måde,” siger han og pointerer, at den gamle metode med raslebøssen er ikke nok i nutidens medieverden.

“Hvis der 100 kampagner at vælge imellem, skal ens kampagne skille sig ud. Det er en form for intensivering af kommunikationen,” siger han.

Landsforeningen SIND siger tusind tak til de mange, der har doneret penge. Vi takker også Prizeo og D-A-D for sammen at have stablet kampagnen på benene.

hjj+sfm

## Følg Psykiatritopmødet på Facebook

Lørdag den 4. oktober samles flere hundrede deltagere til det årlige Psykiatritopmøde på Frederiksberg Gymnasium. Du kan læse mere om programmet på [www.psykisksaarbar.dk](http://www.psykisksaarbar.dk), hvor du også finder information om SINDs workshop.

Er du ikke blandt deltagerne, så følg med på SINDs side på Facebook.

## Film om særdeles aktiv lokalafdeling

SIND Hjørring fortæller i samarbejde med fotograf Janus Wejdling historien om en lokalafdeling, der gør en forskel for mange mennesker. Du kan se filmen på internettet

I mange år har SIND Hjørring stået bag en lang række aktiviteter for psykisk syge, psykisk sårbare og pårørende. I portrætfilmen “Med åbent SIND” møder seerne eksempler på, hvad indsatsen fra de frivillige ildsjæle betyder. Lokalafdelingens formand Erik Christoffersen giver mange eksempler på, hvordan de arbejder med fx anonym rådgivning, bisiddere, besøgsvenner, foredrag, pårørendegrupper og andre aktiviteter.

Filmen, der er på 52 minutter, kan ses på [www.vimeo.com](http://www.vimeo.com). Skriv “med åbent SIND” i søgefeltet.

## Ny medarbejder på sekretariatet

Emilie Staunstrup er den første stemme i røret, når SINDs sekretariat kontaktes

Det er ikke kun i SINDs rådgivninger, at telefonerne ringer flittigt. Også på sekretariatet i Høje Taastrup henvender mange sig til SIND via hovednummeret 3524 0750. Fx medlemmer, beslutningstagere, journalister og samarbejdspartnere. Siden 1. september er de blevet mødt af en ny stemme i røret.

Emilie Staunstrup Henriksen, 36, er tiltrådt som ny receptionist og medlemssekretær. Hun afløser Anna Bygsø, der er gået på pension. I løbet af næste år ændres Emilies stilling, så hun kommer til at arbejde både som medlemssekretær og organisationskonsulent.

Emilie har forud for jobbet i SIND haft en spændende karriere – hun har bl.a. beskæftiget sig med kommunikation i virksomheder og kommunale forvaltninger – og en alsidig fritid, hvor hun især har været frivillig i flere foreninger.

hjj



## Husk Sindets dag den 10. oktober

Over hele verden markeres den 10. oktober hvert år som Sindets Dag – også i Danmark og i særdeleshed hos SIND. Du kan læse om aktiviteter nær dit lokalområde i vores aktivitetskalender på [www.sind.dk](http://www.sind.dk), bagerst i bladet og på SINDs side på Facebook.

Her er et af arrangementerne:

**SIND Roskilde-Lejre**  
**10. oktober, kl. 17.00**  
**Optog: Vis Din støtte til psykisk syge**

Vi mødes ved Kirkens Korshær, St. Højbrøndstræde 4, Roskilde og

går til højtidelighed i Domkirken med følgende taler:

Præst Ulla Britt Sørensen, borgmester i Roskilde Joy Mogenssen og tidligere overlæge ved Sct. Hans hospital, Karin Garde. Efterfølgende serveres kaffe og kage i Konventhuset, hvor Søren

Bernholm synger nogle af sine nye sange og kirkekoret fra Sct. Jørgensbjerg Kirke underholder. Man kan købe fugleskræmsel, se smykket på [www.fuglekraemsel.dk](http://www.fuglekraemsel.dk)



# SINDs bisidderordning styrkes

Der er rift om SINDs bisiddere, som er blandt foreningens mest populære tilbud om hjælp. SIND, der de næste 12 måneder bruger 200.000 kr. på bisidderordningen, indfører nu nye rutiner, så flere hurtigere kan få bedre hjælp. Samtidig er målet at fordoble antallet af bisiddere

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN



Foto: Andreas Kilden

## Bisidderne har alle deltaget i SINDs kurser

**D**en svære samtale på hospitalet. Det vigtige møde med sagsbehandleren på rådhuset. Den afgørende dialog med banken.

Årsagerne er vidt forskellige, når mennesker kontakter SIND for at få en bisidder. I mere end ti år har SIND-uddannede frivillige været med ved bordet, hvis psykisk syge eller sårbare ikke ønskede at sidde alene overfor beslutningstagere. Nogle bisiddere bidrager med tung faglig ballast – fx som uddannede socialrådgivere – mens andre er rutinerede i at støtte den enkelte og i at bidrage ved mødebordet med opklarende spørgsmål og forslag til konklusioner. Både brugere af bisidderordningen og de frivillige, der er med, fik 1. oktober både bedre muligheder og nye værktøjer.

SIND har gennemført en lang række forbedringer. Væsentligst er, at tilgængelighed, faglighed og forventningsafstemning er løftet.

Samlet budgetterer SIND de næste 12 måneder med 200.000 kr. til drift og udvikling af bisidderordningen, der fortsat er gratis for brugerne.

### Tilgængelig 60 timer om ugen

Hidtil er bisidderne blevet kontaktet direkte telefonisk. Oversigten var på SINDs hjemmeside. Nogle brugere oplevede, at de ringede forgæves, fx fordi nærmeste bisidder enten var fuldt booket af andre sager eller ikke altid var ved telefonen, hvilket kan ske, når man arbejder frivilligt og fx ofte er til møder.

Fremover er det blot at ringe til SINDs landsdækkende telefonrådgivning på 7023 2750,

hvis ønsket er dialog om muligheden for at få en bisidder. Rådgivningen, som bisidderordningen nu organisatorisk er en del af, er åben kl. 11-22 på hverdage samt kl. 17-22 om søndagen – 60 timer om ugen.

Ved telefonerne sidder erfarne rådgivere, som spørger ind til, hvad den enkelte har brug for. Måske kan et par gode råd gøre hele forskellen, måske er behovet et afklaringsmøde.

Derefter finder rådgiverne – hvis det er muligt – en bisidder, som kan være et godt match. Bisidderen ringer selv tilbage. Næste skridt er et forventningsmøde mellem bisidderen og brugeren.

SIND har sammenfattet de bedste erfaringer med det første møde i en række nye materialer og tjeklister, som bisidderne fremover har

med under armen. Lever mødet op til forventningerne, kan samarbejdet tage fart.

### Sparring og støtte

Koblingen mellem bisidderne og rådgivningerne betyder, at SIND lettere kan bygge bro mellem ønsker, erfaringer og kompetencer hos ansatte og frivillige i hele landet. SIND kan vælge de bedst egnede frivillige til de forskellige opgaver. Desuden løftes faglighed og sparring for hele gruppen. Alle bisiddere kommer fx fremover mindst to gange årligt til sparringsmøder hos rådgiverne på kontorerne i Aarhus, Odense og København. De har nu også bedre muligheder for løbende dialog om faglige spørgsmål – enten planlagt eller akut.

Nogle bisiddere føler, de er bedst til paragrafmæssigt komplicerede sager. Den nye ordning betyder, man kan specialisere sig i det, man brænder mest for.

### Kursus og krav

SINDs bisiddere arbejder gratis, men får dækket udgifter til telefon og transport.

Foreløbig har SIND 25 uddannede bisiddere. Flertallet kontaktes meget ofte. Målet er at nå op på mindst 50 bisiddere næste år.

SIND har ingen formelle krav til kommende bisidders baggrund. Væsentligst er evnen til at lytte, støtte og have overblik i de situationer, brugerne kommer ud i. Man kan kun blive SIND-bisidder efter en række møder og aktiv deltagelse i SINDs bisidderuddannelse. Læs mere om kravene på SINDs hjemmeside.

- Mangler du en SIND-bisidder? Du er velkommen til at ringe til SINDs landsdækkende telefonrådgivning på 7023 2750 eller klikke ind på [www.sind.dk/sind-bisiddere](http://www.sind.dk/sind-bisiddere).
- Vil du gerne være SIND-bisidder? Du kan læse mere om kursustilbud, forventninger og krav på [www.sind.dk/frivillig](http://www.sind.dk/frivillig).
- Er du allerede SIND-bisidder? På [www.sind.dk/bisidder](http://www.sind.dk/bisidder) kan du hente SINDs nye materialer og tjeklister, der bl.a. kan bidrage til at gøre første møde og forventningsafstemning så god som mulig.

# Næste psykiatrilov: SIND ønsker erstatning efter ulovlig tvang

I løbet af efteråret behandler Folketinget et forslag til ny psykiatrilov. Landsforeningen SIND er i dialog med politikere og embedsmænd om flere nye paragraffer. Udover muligheden for erstatning efter ulovlig tvang arbejder SIND bl.a. for at forbedre retssikkerheden for børn og unge i psykiatrien

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Alt tyder på, at en helt ny psykiatrilov om tvang allerede ved årsskiftet bliver en realitet. Siden slutningen af august har politikere og embedsmænd nærlæst kommentarerne fra SIND og andre organisationer til det første udkast til lovforslag. Snart tager de politiske drøftelser fart.

Forventningen på Christiansborg er, at der bliver bred politisk enighed om at modernisere lovgrundlaget for behandling og brug af tvang i psykiatrien. Regeringen ønsker, at brugen af tvang bliver halveret frem mod år 2020, og den nye psykiatrilov er et af skridtene på vejen.

Formelt og uformelt har Landsforeningen SIND opsøgt indflydelse på flere dele af den kommende psykiatrilov. SIND mener, at lovforslaget rummer flere forbedringer, men har desuden foreslået flere stramninger og nye ideer. Alle med udgangspunkt i princippet om at styrke ligestillingen mellem mennesker med sindslidelser og andre i samfundet.

## Erstatning

Som et nyt princip i psykiatriloven foreslår SIND, at mennesker, der har været udsat for tvang på et forkert grundlag, kan tilbydes erstatning.

Forslaget kommer i forlængelse af SINDbladet august, der også kan læses på [www.sind.dk/bladet](http://www.sind.dk/bladet). Her fortalte redaktionen om, hvordan Mette D. Hansen fra Hillerød efter flere års juridisk favntag havde fået 7.500 kr. i erstatning, fordi hun havde været udsat for ulovlig tvang. Undervejs fik Mette hjælp fra bl.a. Københavns Retshjælp. Hun mener, at det er alt for kompliceret og krævede at søge erstatning. Den kritik er SIND enig i. SIND efterlyste i sidste blad mere information og tydeligere retningslinjer.

I høringsvaret, som Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse modtog i slutningen af august, foreslår SIND, at der kan tilbydes erstatning for det, der i lovsprog hedder "økonomisk skade samt lidelse, tort, ulempe og forstyrrelse eller ødelæggelse af stilling og forhold." Det svarer til bestemmel-

serne i retsplejeloven om erstatning til mennesker, der har været anholdt eller fængslet på et forkert grundlag. SIND efterlyser desuden vejledende takster for erstatning.

"Kun få kender muligheden for at få erstatning. Hidtil er de fleste sager blevet afgjort med et forlig mellem den enkelte og regionen. Ofte er beløbene mindre end erstatninger efter fængslinger på et forkert grundlag. SIND ønsker ligestilling og klare retningslinjer. Målet er at tydeliggøre, at ulovlig tvang kan udløse erstatning, og at medvirke til at reducere tvang," siger SINDs landsformand Knud Kristensen.

Endnu er det for tidligt at spørge om forslaget kan samle et politisk flertal på Christiansborg.

"Uofficielt har jeg foreløbig fået positiv respons på ideen fra flere. Vi arbejder videre med politikerne, og jeg håber, det lykkes," siger han.

## Retssikkerhed for børn og unge

SINDs høringsvar rummer ti konkrete forslag. Udover erstatning

peger SIND bl.a. på behovet for, at den enkelte får mere indflydelse på egen behandling, og for, at pårørende eller andre i patientens netværk inddrages. Også andre former for rettigheder og beskyttelse er i fokus. Fx ønsker SIND en regel om, at tvangsfikseringer ikke må vare mere end 48 timer. Før behandling, patienten ikke har givet samtykke til, skal alternative muligheder afprøves, understreger SIND og peger samtidig på behovet for at forbedre rettigheder og retsstilling for børn og unge.

I dag er patienter i psykiatrien, der er yngre end 15 år ikke omfattet af psykiatriloven, hvis forældrene giver samtykke til behandlingen. Regler og praksis er sådan, at psykiatrien kan ty til magtændelse i behandlingen, hvis forældrene giver grønt lys, selvom de unge patienter er imod. Børn og unge har heller ikke den samme retssikkerhed og mulighed for at klage over frihedsberøvelse som voksne. Det ønsker SIND at ændre.



Modelfoto: [www.colourbox.com](http://www.colourbox.com)

Forventningen på Christiansborg er, at der bliver bred politisk enighed om at modernisere lovgivningen om tvang i psykiatrien



På [www.sind.dk](http://www.sind.dk) kan du læse tidligere udgaver af bladet





# Erstatning efter tvang – hvad siger lovene?

AF ADVOKAT HANS KJÆRGAARD, RET&RÅD ÅRHUS

**?** Når den nuværende psykiatrilov ikke rummer særlige regler om erstatning efter tvang, hvilke andre dele af lovgivningen kan nuværende og tidligere patienter så henvise til? Advokat Hans Kjærgaard reagerede på artiklen i sidste blad om erstatning med dette indlæg om juraen på området. Han er enig med SIND i, at der er behov for tydeligere regler og retningslinjer.

“SIND efterlyser mere oplysning om erstatning,” fremgik det af SINDbladet august 2014. Det er relevant at se på, hvad det er for regler, der gælder, og om disse eventuelt burde ændres.

De tilfælde, hvor det kan være relevant at drøfte, om der foreligger dels et erstatningsansvar, dels et erstatningskrav, vil typisk være ved anvendelse af tvang i form af indlæggelse, tilbageholdelse og andre tvangsindgreb som fx fiksering og tvangsmedicinering.

Psykiatriloven indeholder ikke særskilte regler, og retsplejeloven indeholder alene en bestemmelse om, at krav om erstatning fra det offentlige for ulovlig frihedsberøvelse efter begæring skal pådømmes under prøvelsen af frihedsberøvelsens lovlighed, jfr. retsplejeloven § 469, stk. 6, 1. punktum, idet der dog i medfør af andet, er hjemmel til at udskyde behandlingen af erstatningskrav til efter afgørelsen om frihedsberøvelsens lovlighed.

Der er således ikke særskilt lovgivet om erstatning i tilfælde af tvangsindgreb efter psykiatriloven, hvorfor retsstillingen må udledes af retspraksis.

## Retsstillingen ved frihedsberøvelse

Retspraksis på området er beskeden, men må siges at være udtryk for, at det er dansk rets almindelige erstatningsretlige regler, der er gældende. Det vil sige, at den part, der i givet fald skal betale erstatning – typisk den region, der driver det hospital, hvor indgrebet har fundet sted – skal findes at have begået sådanne fejl, at det er ansvarspådragende efter almindelige erstatningsretlige principper. Det vil sige, at den handlen, der er taget stilling til, skal findes at være kritisabel, og derudover skal det påvises, at der er lidt et økonomisk tab ved indgrebet, hvilket hyppigt vil være svært at bevise.

Det kan være nærliggende at sammenligne retsstillingen ved frihedsberøvelse efter psyki-



Foto: Privat

**Advokat Hans Kjærgaard skriver om erstatningskrav: Blot en konstatering af, at der har været tale om frihedsberøvelse, men at dette ikke førte til, at den pågældende blev dømt for det, der blev anledning til frihedsberøvelsen, indebærer, at der foreligger et erstatningskrav**

atriloven med frihedsberøvelse efter retsplejeloven i form af anholdelse eller varetægtsfængsling som led i en strafferetlig forfølgning. Her er forholdet det, at retsplejeloven indeholder detaljerede regler i et særskilt kapitel med overskriften “Erstatning i anledning af strafferetlig forfølgning.” Her fremgår, at den, der har været anholdt eller varetægtsfængslet som led i en strafferetlig forfølgning, har krav på erstatning for den herved tilføjede skade, såfremt påtale opgives eller tiltalte frifindes.

Der er således ikke tale om, at der skal føres bevis for, at nogen har handlet kritisabelt – blot en konstatering af, at der har været tale om frihedsberøvelse, men at dette ikke førte til, at den pågældende blev dømt for det, der blev

anledning til frihedsberøvelsen indebærer, at der foreligger et erstatningskrav.

Erstatning kan dog nedsættes eller nægtes, såfremt den, der er sigtet, selv har givet anledning til foranstaltningerne. Retsstillingen for så vidt angår selve erstatningspligten er således, at der som udgangspunkt er tale om en objektiv konstatering af det faktiske forhold og alene en eventuel bevisførelse om, hvorvidt der foreligger egen skyld.

## Vejledende takster

For så vidt angår erstatningens størrelse inden for strafferetsplejen, har rigsadvokaten fastsat vejledende takster, der kan anvendes, og som normalt danner grundlag for de tilbud om erstatning, der fremsættes over for de folk, der i medfør af reglen om erstatningspligt har krav på erstatning. Det, der kan udløse erstatning efter retsplejeloven i anledning af strafprocesuelle indgreb af både frihedsberøvelse, men også andre indgreb såsom ransagning, beslaglæggelse, telefonaflytning og lignende, og de berørte personer bliver i forbindelse med behandling af deres sag informeret om mulighederne.

For så vidt angår størrelsen af erstatningskrav, er det ikke nogen betingelse, at der dokumenteres et tab. Kompetencen til at tage stilling til kravet er lagt hos statsadvokaten, der i første omgang tager stilling. Rigsadvokaten har udarbejdet vejledende takster, som kan bruges, i det omfang der ikke findes konkrete omstændigheder, der tilsiger en fravigelse. Når og hvis de vejledende takster skal fraviges, skal der foreligge en dokumentation. Retsplejeloven indeholder regler om både klagemulighed og mulighed for indbringelse for retten – der er således tale om et velreguleret område.

Spørgsmålet er, om der ikke kunne være behov for regler inden for psykiatriområdet. Disse skulle på samme måde regulere og give klare regler både for så vidt angår, hvornår der var et erstatningskrav og fastlægge kompetencen til fastsættelse af størrelsen, der jo så i givet fald burde følge vejledende takster for specielle typer af indgreb, der kunne anvendes, når der ikke forelå konkrete holdepunkter for en fravigelse.



To timer efter dette foto blev taget, blev en 19-årig mand ifølge politiets døgnrapport passet op på Motalavej og truet med en kniv af to mænd. En stor del af de tidligere brugere af områdets genåbnede værested føler sig utrygge i kvarteret

## Brugere: Væresteder hører ikke hjemme i belastede byområder

Et halvt år efter genåbningen af værestedet Birkehuset i Korsør – der midlertidigt lukkede efter flere års trusler, tilråb, hærværk og kriminalitet i området – bliver en stor del af brugerne stadig væk. De føler sig utrygge, ønsker et andet værested og kæmper fortsat ihærdigt for at bevæge politikerne. Foreløbig uden held

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN. FOTOS: SIND OG HENRIK SKOV

Er der grund til at føle sig utryg i kvarteret omkring Motalavej i Korsør? Ja, mener en gruppe tidligere brugere af det lokale værested Birkehuset, der tidligere i år blev lukket nogle uger efter uro – bl.a. hærværk, trusler og tilråb fra bl.a. kriminelle i området. De boykoter værestedet og efterlyser tryggere rammer i en anden del af byen. Nej, mener Slagelse Kommune og henviser bl.a. til, at kriminaliteten i området er på retur. Kommunen ønsker, at brugerne vender tilbage til Birkehuset.

Sådan lyder den korte version af en konflikt, der har stået på gennem hele 2014. Navnlig i årets første måneder trak sagen store overskrifter i lokale og landsdækkende medier. I dag er politikernes interesse og avisoverskrifternes omfang til at overse. Alligevel giver brugerne

ikke op og fastholder favntaget med kommunens byrådsmedlemmer og ansatte. Målet er at få et alternativ til Birkehuset, hvor alle kan føle sig trygge.

“Det føles lidt som en udmattelseskrig, hvor kommunen ikke længere lytter og nu blot afventer, at vi vender tilbage. Men vi bliver ved. Et værested for psykisk sårbare og syge hører ikke hjemme i et meget belastet boligområde,” siger brugernes talsmand, Henrik Skov.

Derudover håber brugerne, at opmærksomheden om sagen kan forebygge, at væresteder i andre kommuner placeres i områder med meget kriminalitet og mange sociale problemer. Området omkring Birkehuset er med på listen fra Ministeriet for By, Bolig og Landdistrikter med såkaldte “særligt udsatte boligom-

råder” – i folkemunde ghettolisten. Trods et tilsyneladende fald i omfanget af problemer afviger kvarteret stadig en del fra gennemsnitlige danske boligområder. Fx oplevede en 19-årig mand, to timer efter SINDbladets møde med brugerne, ifølge politiets døgnrapport, at blive passet op på Motalavej og truet med en kniv af to mænd.

“Måske er kriminaliteten – som kommunen siger – faldende derude. Men vi føler os stadig ikke trygge. De, som chikanerede, er der jo stort set alle stadig. Gennem tiden har mange haft dårlige oplevelser. Forrige år blev Birkehusets bus brændt af, og der har siden været andet hærværk og røverier af os og andre beboere. Det er også slemt med chikanerende tilråb

**Birkehuset genåbnede i februar efter flere ugers uro og utryghed i området. En stor del af husets brugere bliver fortsat væk. Brugernes talsmand Henrik Skov (til højre) håber, at Slagelse Kommune flytter værestedet til tryggere omgivelser**





Gruppen af tidligere brugere af værestedet Birkehuset har midlertidigt nogle få dage om ugen fået mulighed for at låne et beboerhus med selskabslokale i en central del af Korsør. Her er ikke mulighed for dialog med medarbejdere fra kommunen

som "tosserne kommer tilbage" og den slags. Bøllerne skal ikke bestemme," siger Henrik.

### Selskabslokale

Før uroen blev for meget omkring Birkehuset, satte brugerne pris på en bred vifte af tilbud og et godt samarbejde med medarbejderne fra kommunen, som man fx kunne få en snak med, hvis noget var svært. De brugere, der ikke bryder sig om at komme i kvarteret, har siden februar måttet undvære de tilbud.

Foreløbig har gruppen midlertidigt fået mulighed for at låne et beboerhus med selskabslokale i en fredelig og mere centralt beliggende del af Korsør. Her er kun åbent nogle få dage om ugen, og slet ikke mulighed for dialog med ansatte, der kun er i Birkehuset. Alligevel er det godt at komme i selskabslokalet.

"Vi har fået et rigtig godt sammenhold. Vi står sammen og støtter hinanden. Timerne med hygge og fx fællesspisning betyder meget for alle," siger Henrik.

### Hårdt område

Mange dele af Slagelse Kommune samarbejder nu om at løfte kvarteret omkring det værested, hvor brugerne ikke tør komme. I 2014 investeres et tocifret millionbeløb i en lang række initiativer. Desuden bygges der nyt i området

– bl.a. et plejecenter for mennesker med demens. Men spørgsmålet er stadig, om psykisk sårbare borgere kan føle sig trygge i området?

I august var konklusionen i en 51 sider lang evalueringsrapport fra Slagelse Kommune, at de to bebyggelser omkring værestedet, Motalavej og Ringparken, udvikler sig i en mere positiv retning. Kriminaliteten – fx antallet af brande og politianmeldelser – er faldet ifølge fremskrevne tal fra politiet. Beboernes oplevelse af utryghed er angiveligt faldet med 22 pct. Men kigger man ned i tallene, har blot 90 beboere fra det ene område og 83 fra det andet medvirket i spørgeskemaundersøgelsen. Samlet huser området ca. 3.300 beboere. Så ganske få har medvirket til det statistisk meget detaljerede billede af udviklingen, Slagelse Kommune tegner. I runde tal er der kun en beboer for hver procent, politikerne henviser til i undersøgelsen.

### Telefonsvarer på akuttelefon

Blandt brugerne, der ikke ønsker at komme i Birkehuset, er statistikken en helt anden end i evalueringsrapporten fra Slagelse Kommune. Tidligere har området budt på mange episoder, der stadig står tydeligt i hukommelsen. Oveni har man oplevet, at en særlig hotline, der kan ringes til ved akut uro, blot blev besva-

ret med en telefonsvarer. Det skaber ikke tryk-

hed. Gruppen oplever, at de skal bidrage til at skabe alsidighed i et meget tungt område, hvilket de slet ikke føler sig rustede til. Henrik siger:

"Vi håber på forståelse for psykisk sårbare borgers udfordringer. I gruppen er fx brugere med skizofreni og langvarig angst. Vi har brug for et værested, som er trygt og i vores nær-område. Hvorfor kan vores værested ikke ligge centralt og fredeligt ligesom i kommunens øvrige større byer, Slagelse og Skælskør?"

De, som i dag bruger Birkehuset igen, kommer typisk fra nærområdet i udkanten af Korsør. Brugere, der sammen med Henrik bliver væk, bor typisk centralt i byen, omkring fem km fra Motalavej.

Foreløbig anser Slagelse Kommune sagen som afsluttet. Allerede i marts skrev borgmester Stén Knuth i et svar til Henrik Skov, at han anså sagen som belyst og besvaret fra hans side. I maj førte en ny debat i byrådsalen heller ikke til en løsning. En ny løsning er ikke på kommunens budget for 2015. Men gruppen giver fortsat ikke op.

## SIND støtter brugerne

Motalavej bliver næppe et trygt område i nær fremtid, skriver Landsforeningen SIND i en støtteerklæring til brugerne af værestedet

Landsforeningen SIND følger nøje udviklingen i Korsør. SIND er i løbende kontakt med talsmand Henrik Skov og har fx været med som bisidder, når han har mødt politikere på Christiansborg. I februar 2014 frarådede SIND genåbningen af værestedet Birkehuset.

SIND påpegede i en støtteerklæring, at væresteder for psykisk sårbare mennesker bør placeres i byområder, der af alle borgere, også de mest sårbare, opleves som trygge at komme i. Dette er forudsætningen for, at den enkelte tør komme der og kan finde den ro og tryk-

hed, der kan komme sig og komme videre i livet.

Der er ikke udsigt til, at området omkring Motalavej vil blive sådan et sted i en nær fremtid. Det er heller ikke rimeligt, at man bruger byens svageste borgere – og placeringen af et værested for dem – som redskab til at styrke et betændt byområde, påpegede

Landsforeningen SIND i støtteerklæringen.

Læs mere på næste side.

# Portræt: Travl talsmand kan også slappe af

Solid opbakning fra brugere og fra et voksende netværk giver talsmand Henrik Skov energi til at fortsætte favntaget med Slagelse Kommune

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Ved første øjekast minder brugernes talsmand Henrik Skov om en mere end almindelig dreven lokalpolitiker. Gennem 2014 har han givet masser af interviews til tv og aviser, han er på fornavn med flere folketingsmedlemmer og navigerer sikkert mellem detaljerne i mange hundrede sider bilag, mens mails og opkald melder sig på mobilen. Men Henrik er alt andet end en professionel politiker. Hans personlige historie omfatter bl.a. stop på arbejdsmarkedet for 12 år siden grundet sygdom og erfaring som pårørende. Henriks historie minder om mange af de andre brugere af værestedet. Forskellen er, at det blev ham, som på de andres vegne trådte ud i offentligheden.

Henrik er bevidst om, at ingens kræfter er udtømmelige, heller ikke hans. Derfor passer Henrik

på sig selv og trækker på alt den hjælp, han kan få.

“Jeg har opdaget, at jeg havde flere ressourcer, end jeg troede. Det kræver meget at holde sagen i gang. Men jeg er ikke alene. Vi er en gruppe, der støtter hinanden, og jeg får meget hjælp. Også udefra. Både fra organisationer som SIND og fra andre, der bakker os op,” siger Henrik.

Blandt støtterne er Cindy Petersen fra Aalborg, hvor hun bl.a. er aktiv i lokalpolitik og 1. suppleant til kommunalbestyrelsen for Dansk Folkeparti. Cindy hjælper fra Nordjylland, hvor hun studerer til civilingeniør. Henrik bliver fx bistået med papirer, paragraffer og politikersvar.

“Jeg er glad for at kunne hjælpe, selvom jeg bor i den anden ende af landet. Henrik og de andre har krav på at blive behandlet ordentligt. Jeg håber, flere vil gå ind i sagen,” siger Cindy og op-

fordrer til, at interesserede finder gruppen på Facebook. Siden hed-

der: “Psyisk sårbare svigtes i Danmark.”



Cindy Petersen hjælper Henrik Skov med papirer, paragraffer og politikersvar

## Slagelse Kommune: Birkehuset ligger der, hvor de fleste brugere bor

Området omkring værestedet Birkehuset, hvor en del af brugerne føler sig utrygge, udvikler sig positivt, mener Slagelse Kommune, der igen har inviteret Henrik Skov til dialog

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Slagelse Kommune har ikke i det nye budget planer om at åbne væresteder andre steder i Korsør. Kommunens chef for Handicap og Psykiatri Poul Bjergved betegner det nuværende værested som velbeliggende, fordi flere end halvdelen af værestedets oprindelige brugere bor i området. Lidt mindre end halvdelen kommer fra andre dele af byen.

“Situationen er en helt anden end i januar, hvor nogle få beboere, der nu er flyttet, terroriserede Motalavej-kvarteret, hvor Birkehuset ligger. I dag samarbejder alle gode kræfter – fx boligselskab, politi og en fædregruppe og

andre beboere – om at forstærke den positive udvikling. Mange er faktisk glade for at bo i området, men kede af, at det har været betegnet som et ghetto-område,” siger han.

Poul Bjergved oplyser, at kommunen er i dialog med politiet, boligselskabet og andre aktører i området. Han mener, at området er rimelig roligt, men har ikke tal for udviklingen.

“Som kommune respekterer vi, at tryghed kan opleves forskelligt af forskellige mennesker. Derfor har vi tilbudt, at brugere, der ønsker det, gratis kan blive kørt de ca. 15 km

med bus fra Korsør til Skælskør eller Slagelse og bruge værestederne der, hvis de ikke ønsker at besøge Birkehuset,” siger Poul Bjergved og tilføjer, at det netop er aftalt at genoptage dialogen med talsmand Henrik Skov og den gruppe af brugere, som ikke har ønsket at bruge Birkehuset. I begyndelsen af oktober skal der afholdes møde mellem brugerne og udvalgsformanden.

Poul Bjergved understreger, at den brugergruppe, som ikke bruger Birkehuset, naturligvis ikke er afskåret fra at modtage personlig støtte i eget hjem.

# Fra ung til ung:

## Ny hjemmeside skal gavne selvhjælp

Det internetbaserede projekt UngTilUng skal styrke mulighederne for selvhjælp til unge, der oplever modgang

AF FREDERIK CEDERSKJOLD

Hillerød Kommune vil man gøre noget ekstra for de unge, der lider af en sindslidelse eller har det lidt svært. Som noget nyt går projektet UngTilUng i luften fra slutningen af oktober i år.

UngTilUng er en hjemmeside, hvor man vil støtte unge mellem 18 og 35 år, som har det svært på den ene eller den anden måde. Det kan være, de har oplevet nederlag, mobning, føler dårligt selvværd, har en sindslidelse eller bare er i rigtig dårligt humør lidt for ofte. Webplatformen vil forsøge at styrke deres muligheder for at skabe et liv, hvor de trives og kan hjælpe sig selv.

### Ikke kun til sindslidende

Projektets formål er at give unge en platform, hvor de kan finde en masse nyttig information om en række af de emner, der kan gøre den unges hverdag uoverskuelig. Men det er altså ikke kun en hjemmeside for de unge, der er diagnosticeret psykisk syge. Det siger Emilie Scheibel, der er projekt- og kommunikationsmedarbejder på UngTilUng.

“Det bliver en hjemmeside, der retter sig mod unge, der kæmper med problemer i deres hverdag. De behøver ikke at have en psykiatrisk diagnose. Det kan også være, de oplever mobning, nederlag eller andre problemer. Vi vil gerne hjælpe dem til at få et bedre liv, hvor de trives og kan hjælpe sig selv. Og det gør vi ved at give dem gode råd til at håndtere hverdagen. De kan fx få en masse nyttige informationer om søvn, sundhed, selvværd, misbrug, stress, angst og depression,” siger Emilie Scheibel.

### Peer to peer

Hjemmesiden vil tilbyde de unge mulighed for at få professionel rådgivning, når de bruger hjemmesiden, men derudover vil der også være mulighed for at chatte med unge mennesker, der sidder



Når hjemmesiden er klar, byder den på mulighed for at chatte med andre unge

bag tasterne, som selv har prøvet at have det svært, tilføjer Emilie Scheibel:

“Websitet tilbyder direkte rådgivning i den form, der kaldes peer to peer, hvor andre unge med erfaring i at have det svært, og som er kommet ud på den anden side, kan give gode råd og vejledning til andre unge. Men der er også tilknyttet professionelle rådgivere, som de unge kan chatte med. Platformen er til for at give de unge gode råd til at håndtere hverdagen, når den er svær, og vi vil gerne skabe et fællesskab online, hvor de i mødet med andre unge kan få støtte, opmuntring og gode råd. Og ikke mindst skal de finde ud af, at de ikke er de eneste, der har problemer. Hvis man har lyst, kan man også logge ind på hjemmesiden under sit eget pseudonym, hvor det vil være muligt at deltage i fora, hvor de unge kan snakke sammen, debattere osv. Og senere hen vil vi også samle dem, som har lyst, til aktivi-

teter i det virkelige liv,” siger Emilie Scheibel.

Platformen tilbyder en masse selvhjælpsværktøjer, som den enkelte kan læse, blive klogere af, bruge og dermed forhåbentlig få lettere ved at løse sine problemer. Der vil være lydclip, hvor unge taler sammen om et givent emne, som man på hjemmesiden har oplevet som værende meget relevant. Og der vil være korte videoer, hvor hjemmesidens frivillige fortæller om deres psykiske sårbarhed, og hvad de vil bidrage til på hjemmesiden.

### Støtte fra Socialstyrelsen

Projektet er blevet til i et samarbejde mellem Hillerød Kommunes Center for socialpædagogik, -psykiatri og hjerneskade, Den Bølgisociale Fond, Konsulentkompagniet og SIND Hillerød.

Det er økonomisk støttet af Socialstyrelsens 15M-pulje. Puljen støtter sociale tilbud til mennesker med sindslidelser, og den har

til formål at udvikle samarbejder mellem det offentlige, private aktører og frivillige med særligt fokus på den forebyggende indsats for personer med sindslidelser.

Og netop den frivillige indsats er helt central for projektet UngTilUng. Derfor vil man i UngTilUng også gerne have så mange frivillige som muligt til at støtte op om hjemmesiden.

“Det går fint med at finde frivillige, men vi søger altid flere. Så hvis nogen er interesseret, skal de ikke tøve med at henvende sig. Vi mangler især flere frivillige fra Hillerød-området. Vi har allerede en række dedikerede frivillige, men målet er at få rigtig godt gang i peer to peer-indsatsen, og derfor gavner det kun med så mange frivillige som muligt” siger projekt- og kommunikationsmedarbejder Emilie Scheibel.

Forventningen er, at du fra november kan læse mere på hjemmesiden: [www.ungtilung.com](http://www.ungtilung.com)

# Daniella – en ildsjæl i Esbjerg

“Noget af det bedste ved mit arbejde med klubben er at mærke og se på de unge mennesker, hvordan de blomstrer op, når de har været på besøg i klubben blot et par gange. De åbner op og føler sig mere og mere tilpas for hver gang. Det er helt klart noget af det, der har betydet mest.” Sådan siger Daniella om engagementet gennem fire år i SIND Ungdom. Daniella vil nu gerne give stafetten videre til nye frivillige. Måske er det noget for dig?

AF MALENE JENSEN, PROJEKTMEDARBEJDER I SIND UNGDOM



## Daniella har som frivillig haft mange gode oplevelser

I 2010 sad der en ung kvinde, Daniella, hos SIND i Esbjerg og fik en ide: Hun var selv kommet i SIND gennem et stykke tid og netop blevet medlem af bestyrelsen. Hun syntes, at det var ærgerligt, at der ikke var flere unge, der kom i SIND, så derfor foreslog hun til sit første bestyrelsesmøde, at de startede en ungegruppe i SIND Esbjerg. Det var den daværende bestyrelsesformand, Henning Lyngholm Nielsen, med på, og kort efter startede ungegruppen i samarbejde mellem Henning, Daniella og Jytte, en socialpædagog, der var ansat ved SIND.

Daniella er det, som man kan kalde en ægte ildsjæl. Hun er i dag 34 år og har siden 2010 været omdrejningspunktet i SIND Ungdom i Esbjerg, samtidig med at hun har været aktiv i bestyrelsen. Daniellas historie med SIND startede i 2008, hvor hun, i forbindelse med en indlæggelse, fandt en brochure for SIND, som hun opsøgte efter at have læst i SINDbladet om en tur, lokalafdelingen havde arrangeret, til København. Efterfølgende begyndte hun at komme i SIND huset så ofte, som hendes daværende tilstand tillod hende det.

I 2012 blev SIND Ungdom dannet, og klubben i Esbjerg kom også med. Daniella fortsatte

sit energiske arbejde og tog alle vagterne i klubben onsdag efter onsdag.

### Kom som du er

I dag kører Daniella klubben i Esbjerg ene kvinde fra Nørrebrogade 102.

“Jeg ønskede at gøre en forskel for de her unge mennesker gennem SIND Ungdom”, fortæller hun. “Jeg har jo selv stået i deres situation, hvor jeg ikke anede, hvor jeg skulle gå hen for at få hjælp. Så derfor betød det meget for mig at kunne være med til at tilbyde dem et pusterum, hvor de kan være sig selv. Med klubben får de mulighed for at møde ligesindede, og samtidig er der plads til, at man netop kan komme som sig selv, og at de andre rummer en.”

### Bryder isolationen

Daniella fortsætter med at fortælle om, at SIND Ungdom er med til at bryde den isolation, som mange unge, psykisk sårbare ofte føler: “En klub som SIND Ungdom giver de unge en mulighed for at bryde isolationen, som de tit og ofte er i. De får skabt nogle relationer og kommer ud til nogle aktiviteter, som de måske ikke ellers var kommet af sted til, hvilket er med

til at skabe et frirum, hvor de har muligheden for at få nogle oplevelser sammen med andre mennesker, der har det ligesom dem selv.”

Ved spørgsmålet om, hvorfor at hun har holdt ved dette arbejde som frivillig koordinator i så mange år, falder svaret prompte: “Jeg gør det fordi at jeg føler, at jeg gør en forskel, og fordi, at jeg synes, at det er nogle fantastiske, unge mennesker, der kommer i klubben. Jeg føler, at jeg går rigere hjem end jeg var, da jeg kom. Noget af det bedste ved mit arbejde med klubben er at mærke og se på de unge mennesker, hvordan de blomstrer op, når de har været på besøg i klubben blot et par gange. De åbner op og føler sig mere og mere tilpas for hver gang. Det er helt klart noget af det, der har betydet mest.”

Daniella slutter af med at sige: “Mit ønske for klubben i fremtiden er, at den fortsætter med at køre, for der er ingen tvivl om, at den gør en forskel!”

## Vil du hjælpe i Esbjerg?

- Har du lyst til at være med til at gøre en forskel for andre mennesker på samme måde som Daniella?
- Efter fire års flot arbejde med at drive en klub for unge, psykisk sårbare i Esbjerg vil Daniella nu gerne give stafetten videre til nye ildsjæle. Vi søger derfor både en ny koordinator til klubben i Esbjerg samt en gruppe af frivillige, der kan være med til at bære det flotte arbejde videre, som Daniella har skabt i Esbjerg.
- Er du interesseret i at blive en del af SIND Ungdom Esbjerg, så er du meget velkommen til at kontakte os på [info@sindungdom.dk](mailto:info@sindungdom.dk) eller ringe til vores projektmedarbejder, Malene Jensen, på tlf. 6179 0835 for yderligere info.

## Vil du hjælpe i Viborg?

- Også Heidi Lund, der har været med til at starte SIND Ungdom Viborg, har fået nye udfordringer. Vi vil også gerne sige tak for hendes engagement og arbejde i SIND Ungdom Viborg og ønsker hende god vind fremover.

# Aktiviteter 2014

SIND Ungdoms aktiviteter oktober/november 2014

SIND Ungdom-sekretariatet

info@sindungdom.dk

www.sindungdom.dk

Telefon; Sjælland 5370 7207, Jylland; 53767072

Vi har ingen fast træffetid, men træffes efter aftale. Du er altid velkommen til at kontakte os.



## I SIND Ungdom mødes vi rundt om i landet til fælles aktiviteter. Vi har i øjeblikket:

### Klubaften

Kom og tilbring nogle hyggelige timer sammen med andre unge psykisk sårbare, pårørende og frivillige.

Du er altid velkommen, og du behøver ikke at sige på forhånd, at du kommer. Vi køber ind og laver mad sammen. Der er altid en frivillig klar til at tage imod en ny deltager.

### Kreativt værksted

Vi mødes om at male, tegne, klippe/klistre og sy og du kan altid tage dit eget kreative projekt med. Vi tilbringer en hyggelig eftermiddag og aften sammen, hvor vi også laver mad

og spiser sammen. Her er mulighed for ro, fordybelse og samtale over de forskellige kreative projekter.

### Aktivtidsaften

Kom, som du er, og vær sammen med ligesindede til brætspil, wii eller hygge foran skærmen. Vi slapper af i sofaen, snakker, spiller, og den sidste fredag i måneden ser vi nogle fantastiske film i alle genrer fra gys til kærlighed.

### Søndagshygge

Kom, som du er, slæng dig i en sofa og vær sammen med ligesindede til en god omgang

søndagshygge. Vi spiller spil, snakker og ser gode film – kort sagt søndagshygge.

Hold øje med SIND Ungdom Københavns facebookside for mere info om aktiviteterne. Du kan også få mere information ved at tilmelde dig vores ugemail ved at skrive til info@sindungdom.dk og skrive ugemail i emnefeltet.

Du kan altid blot møde op i klubben, er du mere tryk ved det, kan du også tilmelde dig over sms eller ringe og få en snak med os om dit første besøg. Telefonnumrene på de forskellige afdelinger står nedenfor.

## Region Hovedstaden – København

Få besked om kommende aktiviteter i København og eventuelle ændringer i programmet ved at sende en mail til info@sindungdom.dk. Skriv 'tilmeld nyhedsbrev' i emnefeltet. Så får du hver uge en opdateret oversigt over den kommende uges aktiviteter.

### Kreativt værksted

Tirsdag kl. 15-21.

### Klubaften

Onsdag kl. 15-21. Det koster 10 kr. at spise med.

### Søndagshygge

Søndag kl. 14-19

Hold øje med SIND Ungdom Københavns facebookside for mere info om aktiviteterne. Du kan også få mere information ved at tilmelde dig vores ugemail ved at skrive til info@sindungdom.dk og skrive ugemail i emnefeltet.

Tilmelding til alle aktiviteter i København kan ske på telefon 51910157 senest kl. 16.00. Alle aktiviteter er gratis.

### Kontakt SIND Ungdom København

Sølvgade 34

1307 København K

5370 7207 info@sindungdom.dk

## Region Syddanmark – Esbjerg

### Klubaften

Onsdage i lige uger 16-20.00. Det koster kr. 20,- at spise med. Det er muligt at købe sodavand fra 5 kr.

Tilmeld dig aktiviteterne ved at møde op i klubben eller send en sms på dagen inden kl. 15.30 med navn og antal på tlf. 2712 4008.

### Kontakt SIND Ungdom Esbjerg

Nørrebrogade 102, 1. sal

6700 Esbjerg

2712 4008 / esbjerg@sindungdom.dk

## Region Midtjylland – Aarhus

### Klubaften

Tirsdag kl. 16-21. Det er gratis at spise med.

### Kontakt SIND Ungdom Aarhus

Alléskolen, 3. sal.

Tolbodgade 5

8000 Aarhus C

6178 7883 aarhus@sindungdom.dk

## Region Midtjylland – Skive

### Klubaften

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

### Kontakt SIND Ungdom Skive

Mødestedet

Reservevej 17

7800 Skive

9751 4707 / skive@sindungdom.dk

## Region Midtjylland – Viborg

### Klubaften

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

### Kontakt SIND Ungdom Viborg

Fristedet

Dumpen 5A

8800 Viborg

8610 0806 / viborg@sindungdom.dk

## Region Midtjylland – Silkeborg

### Klubaften

Mandag kl. 16-21. Det koster 10 kr. at spise med.

### Kontakt SIND Ungdom Silkeborg

Kulturhuset

Hostrupsgade 14.

8600 Silkeborg

silkeborg@sindungdom.dk

Støttet af:



SOCIAL-, BØRNE- OG INTEGRATIONS-  
MINISTERIET

SIND Ungdom tager forbehold for ændringer i programmet.

# Ildsjæle bag ny lokalafdeling

En ny lokalafdeling af SIND i Fredensborg og Hørsholm kommuner så dagens lys i marts i år. Bag den står en kreds af frivillige ildsjæle, der alle har psykisk sårbarhed tæt inde på livet. For dem handler SIND både om politisk indflydelse samt om at skabe et frirum for psykisk sårbare

AF RASMUS DAMKJÆR



Lokalafdelingen i aktion med erfaring og materialer

“Med den nye lokalafdeling håber vi, at vi kan få lidt indflydelse på, hvordan kommunerne håndterer socialpsykiatrien, og vi er nu på rette vej,” siger formand for bestyrelsen Esbjørn Molander.

Det var tilbage til en generalforsamling i marts 2014, at en kreds af seks frivillige startede den nye SIND-lokalafdeling for Fredensborg og Hørsholm kommuner. I dag tæller foreningen allerede over 70 medlemmer.

## Kan det ikke gøres bedre?

Fælles for de frivillige i den nystartede lokalafdeling er, at de alle har nær føling med psykisk sårbare – enten som pårørende eller ved selv at have en psykisk lidelse. Blandt andet derfor banker hjerterne for at sætte psykiatrien på den lokalpolitiske dagsorden.

“Vi stiller alle spørgsmålet, om det ikke kan gøres lidt bedre. Desværre er der risiko for, at lokale væresteder bliver lukket, og det kan have store konsekvenser for dem, der har brug for det. Her mener jeg, at vi med lokalafdelingen i Fredensborg og Hørsholm kan være med til at give SIND indflydelse lokalpolitisk,” siger Esbjørn Molander.

En del af opgaven består i at få omverdenen til at forstå, at psykisk sårbarhed ikke kan side-stilles med andre handicapområder, da man ofte ikke fysisk kan se sygdommen. Det er helt andre tiltag, der skal til, så som at skabe nogle gode og trygge rammer for de psykisk sårbare og deres pårørende.

## Café skaber frirum

Et af de tiltag, som netop er med til at skabe en uhøjtidelig og afslappet ramme om de psykisk sårbare, er lørdagscaféen i frivilligcentret i Humlebæk. Den har åbent hver anden lørdag fra klokken 14-16, og den er i stigende omfang et trækplaster.

“Caféen er etableret af en ildsjæl, som selv er psykisk sårbar. Der er flere og flere, der har fået øjnene op for dette tilbud, og derfor håber jeg, at vi med tiden kan udvide åbningstiden,” siger Esbjørn Molander.

Aktiviteterne i caféen fokuserer meget på det sociale, og der bliver derfor arrangeret udflugter og hyggelige aftener med madlavning. Men foredragsaftener over emner som for eksempel depression og alkoholmisbrug er også blandt de tilbud, psykisk sårbare kan benytte sig af i lørdagscaféen. Derudover er der mærkedagene, som lokalafdelingen er med til at markere.

## Blandt bestyrelsens ambitioner er lokalpolitisk indflydelse



Foto: SIND

“Der er frivillig fredag i slutningen af september, og så markerer vi Sindets dag den 10. oktober. Alt sammen dage, der sætter fokus på psykisk sårbare og de mange frivillige, der gør en kæmpe indsats, og det vil vi selvfølgelig gerne være med til at markere,” siger Esbjørn Molander.

Lørdagscaféen får tilskud af Fredensborg Kommune og drives udelukkende af frivillige.

## Samarbejde er vejen frem

Som nystartet lokalafdeling er der endnu ikke en helt fast plan for, hvad fremtiden bringer af aktiviteter. En ting er dog sikker: Der vil blive mere samarbejde med andre foreninger.

“Vi har en plan om at indlede et samarbejde med lokalforeningen for Bedre Psykiatri. Vi arbejder jo for samme sag, så hvorfor ikke slå pjalterne sammen og udnytte, at vi hver især har en viden om området?,” siger Esbjørn Molander og fortsætter:

“Jo flere vi er – desto mere kan vi være med til at tale de psykisk sårbares sag. Så jeg ser positivt på fremtiden i forhold til, at vi med den nye lokalafdeling i Fredensborg og Hørsholm kan gøre en forskel.”

Du kan læse mere om lokalafdelingen og dens aktiviteter på hjemmesiden [www.sindnordsjaelland.dk](http://www.sindnordsjaelland.dk) og på [www.sind.dk](http://www.sind.dk)



# Nedtælling til næste sommers idrætsfestival for sindslidende

Efter at Idrætsfestivalen for sindslidende i Vejle for få år siden var tæt på at lukke helt, måtte arrangørerne denne sommer finde ekstra pladser. Forventningen er endnu flere deltagere næste år, hvor idrætsfestivalen har 20-års jubilæum. Vil du med til Vejle Idræthøjskole i uge 27 næste sommer?

TEKST OG FOTO: MIKKEL BONNESEN, DANSK ARBEJDER-IDRÆT



221 deltagere fra hele Danmark deltog denne sommer i årets idrætsfestival for sindslidende i Vejle, og dermed var der fuldt hus. Festivalen viste sig endnu engang som en succes, hvor der både var plads til idrætten og det sociale.

Deltagerne konkurrerede gennem tre dage i et hav af forskellige sportsgrene, hvor volleyball var den mest populære tæt efterfulgt af krolf – en kombination af krocket og golf – og af fodbold. Udover idrætten blev der også lagt stor vægt på det sociale samvær, som kan være en udfordring, hvis man eksempelvis lider af angst.

“Det var så fed en oplevelse, og jeg fik rykket nogle grænser. Det var en kæmpe overvindelse for mig at gå ind i en spisesal med 110 mennesker – det er ti år siden, at jeg har været i rum med så mange på en gang. Men det gik rigtig godt, og jeg tror, at det skyldes, at festivalen skabte et fantastisk sammenhold. Jeg har pralet med det, da jeg kom hjem og har allerede tilmeldt mig festivalen næste år,” siger førstegangsdeltagere Britt fra Varde.

## Hurtigt udsolgt

Tilbage i 2011 var festivalen nede på blot 138 deltagere, og der var snak om, at idrætsfestiva-

len måtte lukke. I dag er billedet et helt andet. Allerede i april var der udsolgt, og arrangørerne måtte finde 40 ekstra pladser. Nogle kom for at vinde medaljer, andre for at vinde venskaber og flytte egne grænser.

“Det er kun, når jeg dyrker idræt, at jeg tør være sammen med andre og kan lægge låg på den angst, jeg har,” siger Britt Nikolajsen.

## Livsstilssygdomme

Idræt for mennesker med psykiske vanskeligheder er især vigtigt, fordi målgruppen i gennemsnit dør 15-20 år tidligere end gennemsnitsbefolkningen, bl.a. på grund af livsstilssygdomme, som idræt kan forebygge. Forbundsledelsesmedlem i Dansk Arbejder Idrætsforbund Mogens Damgaard, som også er med til at arrangere festivalen, mener, at forklaringen på, at Idrætsfestivalen igen er blevet attraktiv, skal findes i aktivitetsprogrammet.

“Vi havde udviklet festivalen og givet den en udfordrende og skarp idrætsstruktur, som forpligtede deltagerne, bl.a. med trekampsdisciplin (længdespring, kuglestød og 800 m. løb) og duatlon (cykel og løb), som virkelig krævede noget af deltagerne. Vi fokuserede mere på aktiv idrætsudvikling og mindre på

omsorgsidræt, og det kan vi se, at deltagerne har taget meget positivt imod. Det er slut med tankegangen, at “det bliver nok for meget,” siger Mogens Damgaard.

“Vores mål er, at der er idrætsdeltagere fra alle landets regioner – og især fra de 43 idrætsforeninger for mennesker med psykiske vanskeligheder, som vi har i Danmark. Vi så også gerne, at der var nye potentielle initiativtagere, der brugte festivalen som et springbræt til at få etableret idrætsforeninger i de kommuner, som endnu mangler – der er jo et pænt stykke op til 98,” siger Mogens Damgaard.

- **Næste års Idrætsfestival for sindslidende bliver i uge 27**
- Festivalen arrangeres af Dansk Arbejder Idrætsforbund og Danmarks Idrætsforbund, og med et stort tilskud sikrede Trygfonden i foråret festivalen frem til 2016. Det gjorde de primært, fordi festivalen nu fokuserer mere på sport end på omsorg, og derved i højere grad kan tiltrække unge.
- Du kan læse mere om festivalen på [www.dai-sport.dk](http://www.dai-sport.dk).

Fokus på musikken:

# Ud i rampelyset

Gåsehud på armene, et saligt smil og fødder der vipper i takt. Gode musikoplevelser kan rykke i os alle og styrke fantasi, følelser og fællesskab. På mange af landets bosteder er musik et centralt værktøj i behandlingen, og her betyder dét at komme ud af øvelokalet og præsentere musikken for andre meget for de mange musikere. Selvom man kan have en rigtig dårlig dag og være plaget af tankemylder, kan det forsvinde, så snart man får stukket en guitar eller mikrofon i hånden, mener Mick, 32 år, der er tilknyttet Kultur- og kontaktsted Kragelund ved Aarhus

AF LINETTE MAESEN. FOTOS: GRANHØJEN

**E**n lun lørdag eftermiddag i september blev scenen sat. Det var med musik, sang og samvær på programmet, at psykiatriens nye musikfestival, Anneberg Festival, fik sin debut. Bandet Baldheads, som Mick spiller bas i, var ét af de i alt fire optrædende bands fra psykiatrien, der havde skiftet øvelokalet ud med græsplæne og åben himmel.

“Noget af det bedste ved at komme ud og spille musik er, at jeg får snakket en hel masse med de andre, den slags har jeg ellers aldrig været god til. Men det er lidt som om, man kender de andre på forhånd, fordi de også elsker at spille musik,” fortæller Mick.

“(...) det er lidt som om, man kender de andre på forhånd, fordi de også elsker at spille musik”

De fire optrædende bands var fra socialpsykiatrien i Odsherred, bostedet Granhøj og Kultur- og kontaktsted Kragelund ved Aarhus. Deres musikrepertoire spændte bredt, og det var alt lige fra klassiske rocknumre til nyeste ørehængere, der blæste ud over Annebergparken, det tidligere amtskøphospital i Nykøbing Sjælland.

“Med de mange musikarrangementer og festivaler, der skyder op rundt omkring, hvorfor så ikke også en for psykiatrien? Musikere bruger rigtig meget tid i øvelokalerne og går op i at blive bedre og udvikle deres kunnen. Derfor skal de da også have muligheden for at opleve dét at stå på en scene foran en masse mennesker og bare fyre den af,” siger Helene Hvid fra bostedet Granhøj, der er en af hovedkræfterne bag den nye festival.

## Fællesskabet fænger

Følelsen af at være en del af noget meningsfuldt, indgå i et fællesskab og møde andre med samme interesse som en selv er i høj grad med til at styrke menneskers selvværd. Musikken har i mange år været en stor del af det pædagogiske arbejde på Granhøj, og ved at tage det ud i det åbne og få disse bands på scenen, tager man det til et højere niveau, mener Helene Hvid og fortsætter.

“Festivalen her er jo et nyt initiativ, og vi kunne jo se, hvordan både optrædende bands og de omkring 250 besøgende havde en fantastisk dag sammen. Nu ved jeg jo, hvordan musik kan få folk til at blomstre, og derfor tror jeg på, at musikfestivaler som denne, kan hjælpe folk ud af en isoleret hverdag og styrke dem.”

Mick er ingen undtagelse. Han fortæller om et isoleret liv, hvor han oftest var hjemme alene med sine tankeritualer. Det eneste der hjalp, når tankerne blev for dystre, var hans guitar og sangen. Mick har spillet musik, siden han var 13 år, men aldrig troet, at han skulle blive en del af et band og stå på en scene. Til Anneberg Festivalen oplevede han fx også at måtte træde til og agere forsanger, da bandets sangerinde sprang fra i sidste øjeblik.



Solen skinnede fra en skyfri himmel på den første Anneberg Festival i september



Der blev snakket musik og knyttet venskaber mellem banddeltagerne. Her ses en del af Granhøjens Band INSIDERS sammen med bandet Baldheads fra Kultur- og kontaktsted Kragelund



Kultur- og kontaktsted Kragelund fyrede den af med blandet rock. Nogle erfarne fyre, der forstod at få publikum med



Bandet Gazz fra socialpsykiatrien Odsherred åbnede festivalen med et brag. 45 minutters selskab med gamle Gasolin hits

“Den slags sker, og det har vi en indbyrdes forståelse for. Vi har jo alle været der og er endt med at blive hjemme. Men så er det rart, at ingen er sure, og at man kun får at vide, at man var savnet, næste gang man kommer. Det er den der fællesskabsfølelse, der tit gør, at jeg faktisk kommer af sted til øvelokalet. Jeg vil ikke svigte de andre,” forklarer Mick.

#### Musik som mit helle

Mick og bandet Baldheads tager gerne den lange tur fra Aarhus til Nykøbing Sjælland for at gøre dét, som de selv synes, de er bedst til – synge og spille musik. Musik er for mange et decideret pusterum fra en hverdag med terapi, behandlingsforløb og evalueringer.

“For mig er musikken et trygt sted, ja faktisk mere trygt end at ligge hjemme under dynen”

“For mig er musikken et trygt sted. Ja, faktisk mere trygt end at ligge hjemme under dynen. Jeg elsker at komme ud af øvelokalet, underholde folk og vise hvad vi har øvet os på. Det er den ultimative følelse af selvtilid, og her har jeg noget, jeg kan ophøje mig lidt på. Vi fik fx ret meget ros fra de andre på Anneberg Festivalen. Her kom nogle af de andre hen til mig og sagde, at vi lød helt professionelle – både i musik og sang,” fortæller Mick.

Når man har været en del af psykiatrien størstedelen af ens liv, kan det til tider være tiltrængt med en pause fra “rollen” som bruger og i stedet bare være musiker. Sådan har Mick det i hvert fald og han er ikke i tvivl om, at han aldrig var kommet så langt, som er han i dag, hvis ikke det havde været for musikken og fællesskabet med de andre i de bands, han spiller med i.

“Jeg har aldrig haft et job og kunnet bidrage med noget. Når jeg spiller musik, er der brug for mig, og det er en rigtig rar følelse at have. Når vi fx er ude og optræde og jeg ser, at folk bliver rørt af vores musik, klapper og synger med, så føler jeg ikke, at jeg kun er en belastning for samfundet og folk omkring mig. Jeg kan underholde andre og give noget positivt fra mig og det er dén følelse, der tit holder mig oppe,” forklarer Mick.

“Når jeg spiller musik, er der brug for mig, og det er en rigtig rar følelse at have”



Festivalen trak også mange børnefamilier til, både de lokale fra Annebergparken og mange udefra

# For samværet og inspirationen

På Storm P. Museet på Frederiksberg mødes en gruppe brugere af distriktspsykiatrien hver fjortende dag for at dyrke deres fælles interesse for at tegne. Det er ikke tilfældigt, at det er på den gamle multikunstners museum, de mødes

TEKST OG FOTOS: STEEN FABRIN MICHELSEN

**F**rederiksberg tager sig fantastisk ud på sådan en solbeskinnet tirsdag eftermiddag som i dag. Hovedstaden tog sig et ordentligt styrtebad natten mellem lørdag og søndag og er nu frisk som en havørn. De lokale frederiksbergborgere ser glade og fornøjede ud, mens de går ture hånd i hånd, lufter deres hunde eller sidder på fortovscafeerne.

Min cykel ruller langsomt ud ad Frederiksberg Allé, for at finde frem til Storm P. Museet, som ligger på Frederiksberg Runddel ved indgangen til Frederiksberg Have. Her mødes en gruppe brugere af distriktspsykiatrien på Frederiksberg. De er med i projekt "Til stede" og mødes hver fjortende dag for at tegne.

I museets administration tager museumsinspektør Nikolaj Brandt venligt imod og viser vej ind igennem de smalle gange til lokalet, hvor tre tegnere allerede har taget deres sorte mapper med tegninger frem.

"Ja, vi er kun få i dag," siger Klaus, der er ved at tage sine pensler frem. Han har taget legoklodser med og bruger dem som holdere til sine pensler. Samtidig har han to glas Nescafé Gold, som han har fyldt vand i og nu bruger til at rense sine pensler i.

Katrine (navnet er ændret, da hun ikke ønsker at optræde med sit eget navn i artiklen) har taget sin tegning frem af en smuk ung pige, der sidder på ryggen af en blå fugl.

"Normalt er vi altså ti, der kommer," siger hun og forklarer, at der desværre er en del, der er blevet hjemme på grund af sygdom i dag.

Niels (også hans navn er ændret af samme årsag som Katrine) har til gengæld lidt sværere ved at komme i gang.

"Jeg er lidt træt i dag, og går nok også kl. 14," siger han og læner sig tilbage i stolen med et suk.

## Sådan startede det

Projekt "Til stede" er et resultat af et samarbejde mellem Storm P. Museet og forskeren Nelli Øvre Sørensen fra University College Sjælland, som er en professionshøjskole for uddannelser inden for pædagog-, social-, sundheds- og de lærerfaglige områder.

Hun var i gang med at afslutte et forskningsprojekt for Rockwool Fonden om hverdagslivet for mennesker med en sindslidelse. Her fandt hun ud af, at psykisk sårbare og sindslidende ofte føler sig ensomme, og ønsker at komme ud og være en del af et fællesskab ved at bruge det, de er gode til. Det er for manges vedkommende kunstnerisk udfoldelse. Derfor tog hun kontakt til Storm P. Museet.



Iben Overgaard og Nikolaj Brandt fra Storm P. Museet omsatte Nelli Øvre Sørensens ide til et projekt

"Nelli kom bare ind på museet en dag og præsenterede sit forskningsprojekt. Hun foreslog et samarbejde, fordi hun jo vidste, at Storm P. i sine malerier ofte kredsede om samfundets skæve eksistenser. Derfor mente hun, at vores museum var den helt rigtige samarbejdspartner," siger Nikolaj Brandt.

Det var museet helt enig i, og Nikolaj Brandt gik i gang med at udvikle ideen sammen med museets udviklingschef, Iben Overgaard.

"Vi tænkte nøje over, hvordan vi ville lave et meningsfyldt projekt, som virkelig kunne give noget til de deltagende," fortæller Iben Overgaard og forklarer, at de samtidig kontaktede distriktspsykiatrien for at høre, om der var borgere, der kunne tænkes at have interesse i at deltage i projektet. Det var der, og derefter søgte de penge hos bl.a. kommunen og Kulturstyrelsen. Samtidig blev der etableret en følgegruppe, som SIND Frederiksberg indgår i.

Nikolaj Brandt blev udpeget som projektets fagperson med opgaven at have den regelmæssige kontakt til holdet.

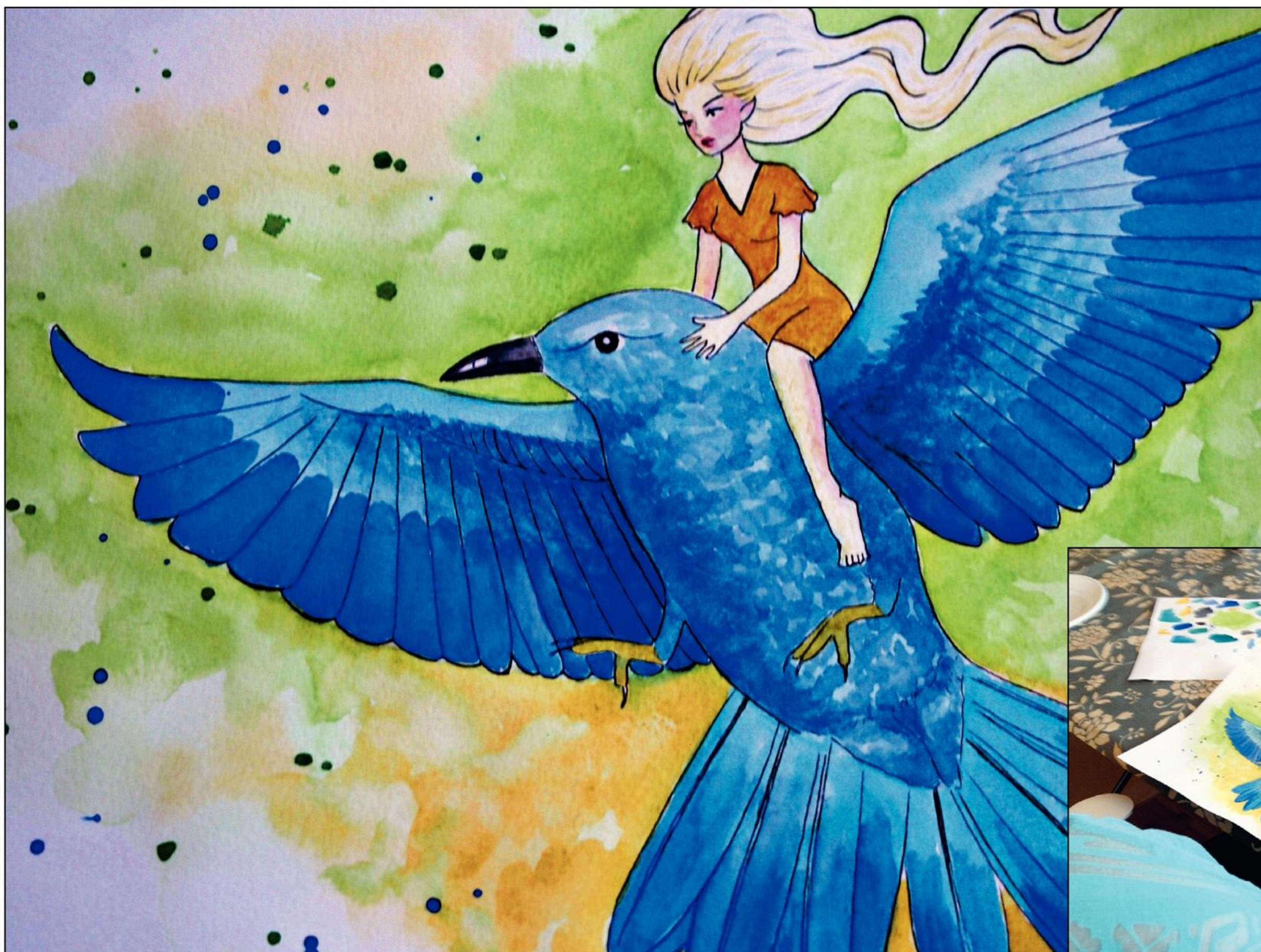
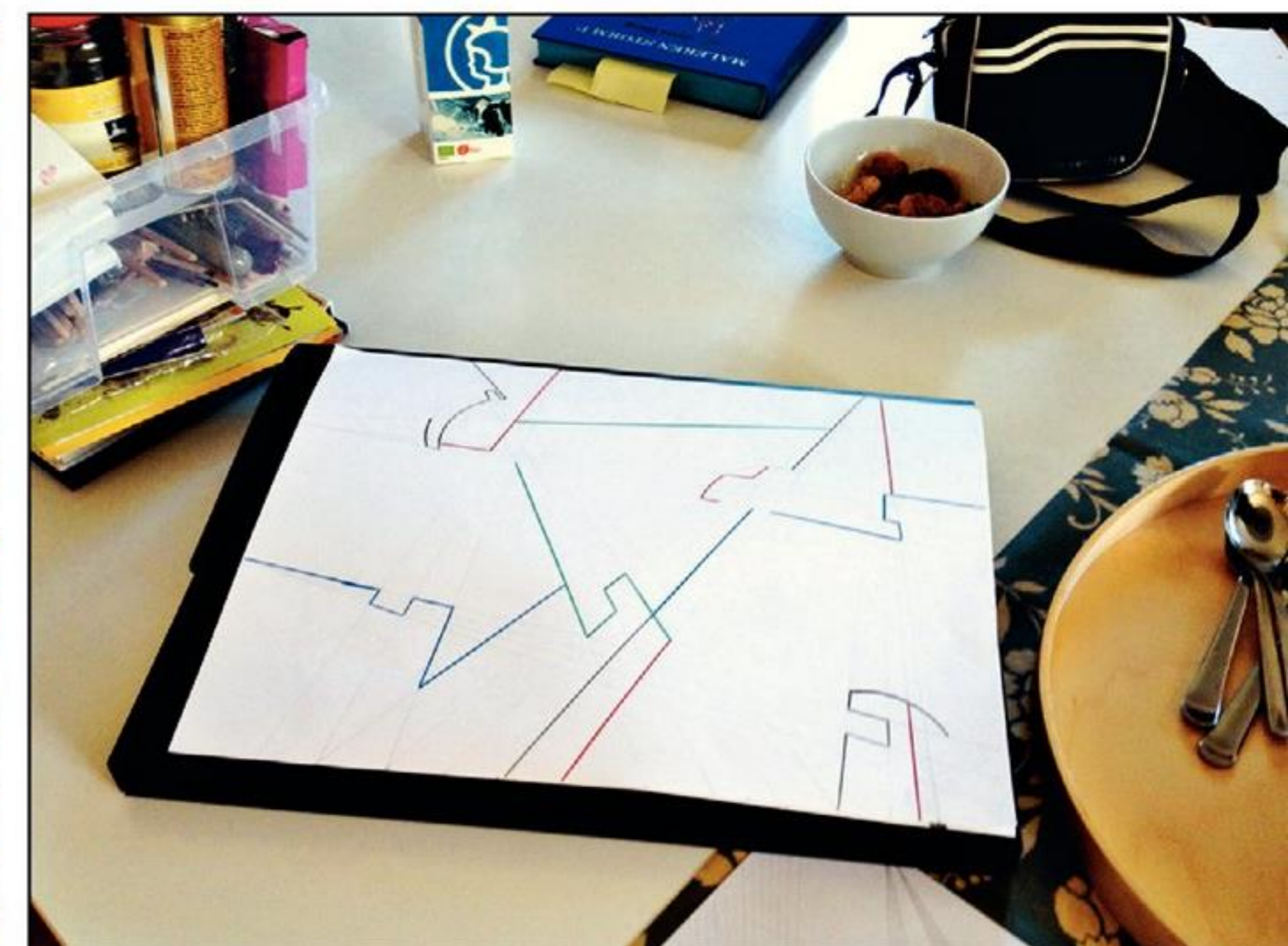
"Jeg er altid til stede, når deltagerne kommer, og holder ofte små oplæg om kunsthistoriske emner. Selvfølgelig oftest om Storm P., men også om andre emner," forklarer han og tilføjer, at der derudover er tilknyttet en tegnelærer til projektet – Tine Jørgensen fra Statens Museum for Kunst. Hun underviser i forskellige male- og tegneteknikker.

## Ingen navlepilleri, tak

"Jeg kommer her for at få inspiration og især for samværets skyld," siger Katrine, som maler på sit flotte billede af den unge, smukke pige på den blå fugl.

Hun forklarer, at hun ofte har følt sig ensom.

"Psykisk syges største problem er jo ofte social fobi, og det er det også for mig" siger hun.



Som tidligere arkitektstuderende er Niels stadig interesseret i geometriske figurer



Øverst til venstre: Når Klaus maler, bruger han kreativt Lego til at holde orden på penslerne

Temaet i Katrines billede, der er ved at tage form, er frihed, fortæller hun

Hun husker første gang, hun satte kursen mod Storm P. Museet. Det føltes angstprovokerende.

"Det var svært, men jeg kastede mig bare ud i det," siger hun.

Niels er stadig ikke rigtig kommet i gang med at tegne, men han har dog fundet sine tegninger frem. Han tegner overvejende geometriske figurer og forklarer, at det formentlig skyldes, at han, inden han blev syg, studerede til arkitekt.

Han er enig med Katrine i, at både den gensidige inspiration, men især samværet, er vigtige grunde til, at han kommer.

"Her har vi mulighed for at snakke sammen og samtidig lære af hinanden," siger han og forklarer, at han sandsynligvis ville ligge i sin seng, hvis han ikke var på Storm P. Museet.

Klaus er optaget af sine vandfarver. Han fortæller, at det inspirerer ham enormt meget at komme på Storm P. Museet.

"Det her kursus har gjort, at jeg er blevet enormt målrettet og faktisk arbejder med mine ting hver dag," siger han.

Han fortæller, at han elsker at gå hjemme, hvor han kan rode med sine projekter, samtidig med at han hører klassisk musik. Det forhindrer ham dog ikke i at komme på museet så ofte som muligt.

"Det kan jo hurtigt ende i noget værre navlepilleri, når man går for meget alene. Så det er sundt at komme ud," siger han.

### Projektet fortsætter

På museet er de utrolig glade for projektet, som ser ud til at fortsætte med stor succes. Iben Overgaard forklarer, at det nuværende hold er en fusion af første og andet hold. Mange af dem, der var med på det første hold, har haft lyst til at fortsætte, og samtidig er der kommet nye til.

"Vi synes jo, det er nogle dejlige mennesker og er glade for, at de har lyst til at komme her," siger Iben Overgaard.

Hun mener samtidig, at hun kan se, at projektet har en positiv effekt på deltagerne. Det er Nikolaj Brandt enig i, selv om han, som han siger, ikke er fagperson i psykiatri.

"Jeg kan jo mærke, at de er rigtig glade for at komme her, og det bliver jeg selv rigtig glad for," siger Nikolaj Brandt.

Klokken nærmer sig 15.00, og dagens arbejde er slut. Niels smuttede klokken 14.00, så det er kun Klaus og Katrine, der er tilbage.

"Jeg er godt tilfreds med dagens arbejde. Jeg har fået lavet det, jeg satte mig for," siger han og går stiltørdigt i gang med at rydde op. Også Katrine er glad. Hun viser mig sit billede. Jeg spørger hende, hvad hun vil fortælle med sit billede. Hun tænker sig om et kort øjeblik

"Jeg tror, det handler om frihed," siger hun og smiler.

# Et stærkt netværk er nødvendigt

Et nyt projekt har til formål at hjælpe borgere, der har psykisk sårbarhed eller sindslidelse, med at tackle hverdagens problemer med stigende isolation. Det skal ske ved, at borgeren sammen med brugerorganisationer som SIND inddrages i skabelsen af et stærkere netværk

AF STEEN FABRIN MICHELSEN

**F**or mange borgere med psykisk sårbarhed eller sindslidelse kan hverdagen være svær at håndtere. Blandt andet kan det at tage kontakt til andre mennesker være uoverskueligt. Ofte føler de sig ufrivilligt alene og isolerede fra det omgivende samfunds fællesskaber og oplever sig ude af stand til at ændre det alene. De har brug for støtte til at udvikle sociale kompetencer for at blive bedre til at op- søge andre mennesker – både professionelle, men også familie, venner, bekendte og andre.

Det skal et nyt projekt, "Inkluderende partnerskab", ændre på. Projektet er sat i gang af Socialt Udviklingscenter (SUS) i Holbæk og Lejre kommuner. Desuden deltager bl.a. SIND.

"Intentionen er at bringe borgere med psykisk sårbarhed eller sindslidelse, samt frivillige og professionelle, der arbejder i socialpsykiatrien, sammen om bordet for at diskutere, hvad der kan være med til at gøre hverdagen lettere i tilfælde af vanskeligheder," siger Sussi Maack, der er chefkonsulent i SUS.

Hun forklarer, at man ved at inddrage borgere og deres brugerorganisationer i højere grad kan skabe tilbud, der tager udgangspunkt i, hvad der er behov for. De eksisterende offentlige tilbud er rigtig gode, pointerer hun, men der er brug for også at inddrage det øvrige samfund.

"Det handler om at skabe fællesskab og netværk. Mere kontakt til mennesker, der kan bringe borgerne ud af deres isolation. Det tror vi på, at man skal gøre med frivillige og ikke kun med professionelle," siger Sussi Maack.

**Sussi Maack lægger vægt på, at borgere og brugerorganisationer inddrages i projektet**



Foto: SUS

## I opstartsfasen

Projektet skal køre over tre år og befinder sig stadig i sit første år. På nuværende tidspunkt er der afholdt en såkaldt udviklingsworkshop, hvor en arbejdsgruppe bestående af to SKP, støtte-kontakt-personer, samt en repræsentant fra SINDs lokalafdeling og en projektleder arbejder med at udvikle projektet.

"Her i opstartsfasen arbejder vi under to overskrifter: Netværksrådslagning og fritids- guider," forklarer Anne Røder, der er projektleder i Lejre. Til daglig er hun forstander på botilbuddet Solvang.

Netværksrådslagningen er en metode, der har til formål at hjælpe den psykisk sårbare eller sindslidende med at vedligeholde sit nuværende netværk og skabe et nyt. Det kan være personligt i form af familie og venner, som vedkommende måske ikke længere er i kontakt med, og netværk i form af foreninger og fællesskaber i lokalsamfundet. Derudover skal der, som led i netværksrådslagningens fokus på frivillige tilbud i det lokale samfund, uddannes og tilknyttes fritids guider, hvis konkrete opgave det er at hjælpe den sindslidende borger med at finde frem til den eller de aktiviteter, som vedkommende er interesseret i.

"Vi arbejder i øjeblikket på at udvikle netværksrådslagningen, så det bliver borgeren selv, der sidder for bordenden og tager aktivt del i sin handleplan," siger Anne Røder.

Desuden arbejder de på at finde fritids guider. Det hjælper Landforeningen SINDs repræsentant i projektet blandt andet med.

"Fritids guider kan jo komme mange steder fra. Det kan være borgere, der selv døjer med en psykisk sårbarhed eller sindslidelse, men nu

har det bedre og derfor er i stand til at gå ind og hjælpe. Men det kan også være bageren eller naboen," siger Anne Røder, der har store forventninger til projektet og ligesom Sussi Maack understreger hun, at projektet er nytænkende ved den høje grad af inddragelse af borgere og brugerorganisationer.

"Jeg hørte engang om et projekt, som vistnok gik under betegnelsen 'Ældre hjælper ældre'. Det handlede om at ældre, der har det godt, har overskud til at hjælpe andre, der har det mindre godt," siger Anne Røder og tilføjer, at de arbejder efter samme princip.

"Man kan jo kalde vores projekt for 'bruger hjælper bruger'," siger Anne Røder.

## Ressourcer og netværk

Grundlæggende er projektet altså bygget op omkring to principper: ressourcer og netværk, forklarer Sussi Maack.

"Vi tror på, at alle mennesker har ressourcer. Du kan derfor ikke skære alle over en kam, og sige, at fordi du har psykisk sårbarhed eller sindslidelse, så har du ikke overskud til at hjælpe andre," siger hun og tilføjer, at det selvfølgelig ikke er sikkert, at en psykisk sårbar eller sindslidende kan hjælpe hele tiden. Men måske med bestemte ting, og når vedkommende selv har det godt.

"Derudover tror vi på, at mennesker kan finde sammen i netværk om fælles interesser. Man behøver altså ikke lave fællesskaber, der handler om, at man har en sindslidelse. Man kan også finde sammen om at løbe, gå i teatret eller om at have en stor frimærkesamling," siger Sussi Maack.



Foto: www.colourbox.com

## FAKTA

- Inkluderende partnerskab skal køre over tre år og er i sit første år
- Holbæk og Lejre er de første kommuner, hvor det afprøves
- Projektet inddrager borgere med psykisk sårbarhed eller sindslidelse og brugerorganisationer
- Formålet er at styrke deres netværk. Det sker i en såkaldt netværksrådslagning

# Det handler om livskvalitet

Leni Grundtvig Nielsen, SINDs repræsentant i styregruppen for projekt "Inkluderende partnerskab" i Lejre, ser spændende perspektiver i projektet

## Hvorfor er SIND Roskilde-Lejre med i projektet?

Jeg syntes, det lød spændende, at kommuner og frivillige skal arbejde sammen om at løse problemer for sindslidende og psykisk sårbare.

## Hvad håber I, der kommer ud af det?

Vi håber, at det lykkes at finde nogle frivillige, der vil hjælpe sindslidende og psykisk sårbare med at få dækket deres behov for kontakt til andre. At de blandt andet kan give dem følgeskab, når det er svært at komme ud og møde andre. Det handler om livskvalitet.

## Hvad er det nye i projektet i forhold til andre?

Det nye er, at kommunerne har set, at de frivillige foreninger er en ressource, som de kan inddrage til at udføre opgaver, de hverken har tid eller penge til. Det er jo også noget andet at være frivillig. Jeg bilder mig selv ind, at jeg ved, hvor skoen trykker, idet jeg har mærket på egen krop, hvordan det er at være psykisk sårbar.

## Hvad arbejder I med helt konkret?

Vi leder efter frivillige, der vil være fritidsguide. Det kan godt være et problem i Lejre, fordi der ikke rigtig er nogen frivillige foreninger. Og SIND i Lejre har kun

få medlemmer. Derfor var Anne Røder (projektleder, red.) og jeg forleden ude og snakke med Frivilligcenter Roskilde for at få inspiration til, hvordan vi kan få fat i flere.

## Hvad får du ud af at være med?

Jeg synes, det er spændende at være med til projektet, fordi det er nytænkende at forsøge at få kommuner og frivillige foreninger til at arbejde tættere sammen. Hvad er vores kompetencer som frivillige, og hvad er deres som professionelle? Hvad er det, vi kan, som I ikke kan og omvendt? I starten var det besværligt, men nu er jeg begyndt at se, hvad det fører til.



Foto: SIND

Leni Grundtvig Nielsen er formand for SIND i Roskilde-Lejre. Hun er på nuværende tidspunkt den eneste fritidsguide i projektet i Lejre

# Støt SIND

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

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

Du kan **hjælpe os** på flere måder:

## Meld dig ind

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

## Abonner på 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, regions- og lokalafdelingerne er det valgte frivillige tillidsfolk, der varetager arbejdet i bestyrelser, arbejdsgrupper, udvalg med mere. Mange af disse frivillige deltager også i det politiske arbejde i offentlige råd og nævn. SIND deltager fx aktivt i DH – Danske Handicaporganisationers arbejde.

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

## Støt os økonomisk

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

Vælger du at give en eller flere pengegaver til Landsforeningen SIND, kan du trække beløbet fra i skat. Du kan fratrage op til 14.500 kr. årligt. Ægtefæller kan hver især fratrage det nævnte beløb.

## Skaf en gave

SIND er godkendt efter ligningslovens § 8 A. Det betyder, at gaver 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 50 kr.

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

## 6 Betænk SIND i dit testamente

### 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 betænker SIND i dit testamente, så kontakt sekretariatet for yderligere informationer.

Landsforeningen SIND  
Blekinge Boulevard 2,  
2630 Taastrup  
Tlf.: 3524 0750 Fax: 3536 1136  
[landsforeningen@sind.dk](mailto:landsforeningen@sind.dk)



Foto: www.colourbox.com

# Det kræver mod at trappe ud af antidepressiv medicin



Modelfoto: Kunstfotograf Masha Gabery fortolker for SINDbladet temaet frustration

Svære nedtrapningssymptomer og frygt for, at depressionen eller angsten skal vende tilbage, kan gøre det til en hård proces at trappe ud af antidepressiv medicin. Det er helt afgørende, at nedtrapningen er langsom og hele tiden tilpasses den enkelte, fortæller en psykiater, en patient og en praktiserende læge

AF SIGNE KIERKEGAARD CAIN

“Jeg bliver melankolsk, mister fokus, får kvalme og bliver svimmel. Det føles, som om jeg går rundt ved siden af mig selv. Og så mister jeg appetitten.” Sådan beskriver Gitte på 44, hvordan hun får det, når hun prøver at trappe ud af antidepressiv medicin.

Gitte er en af de cirka 450.000 danskere, der tager antidepressiv medicin. Hun fik medicinen på grund af angst og har taget den i perioder de sidste 16 år. Hun er langt fra den eneste, der tager medicinen i lang tid. Sundhedssty-

relsen peger på, at den store stigning i forbruget af antidepressiv medicin primært skyldes, at en del patienter forbliver i behandlingen i en længere periode, og at det antal, der hvert år stopper med behandlingen, er lavere end det antal, der starter på den. Faktisk er andelen af nye brugere af antidepressiv medicin faldet fra 27 pct. i 2001 til 18 pct. i 2011, så det altså nu i højere grad er dem, der har taget medicinen i længere tid, der trækker det samlede tal op.

## Angsten for angsten

Det er ikke undersøgt, hvorfor antallet af langtidsbrugere stiger, men flere brugere oplever, at det kan være rigtig svært at trappe ud – både på grund af nedtrapningssymptomer og frygt for at skulle klare sig uden medicin.

“Der har ikke været nok fokus på, at man skal trappe meget langsomt ud, og at der er brug for god kontakt med en læge undervejs,” siger psykiater Karin Garde, der er tidligere overlæge på Psykiatrisk Center Sct. Hans Ho-



spital og har haft privat praksis. Hun peger på, at et af de største problemer ved nedtrapning er, at nedtrapningssymptomerne kan minde meget om den depression eller angsttilstand, man oprindeligt fik medicin for.

Det er også det, der har plaget Gitte mest, de gange hun er trappet ud af sin medicin.

“Angsten for angsten fylder rigtig meget. Jeg har hver gang været bange for, hvordan jeg ville få det, når jeg stoppede. Jeg skal jo kunne gå på arbejde og fungere. Derfor synes jeg faktisk, at det kræver mod at trappe ud af antidepressiv medicin,” siger hun.

### Seponeringssyndrom

Sundhedsstyrelsens retningslinjer er, at hvis man har sin første depression, bør man fortsætte med at tage medicin i et halvt til et helt år. Hvis det er den anden depression, anbefales det at blive i den medicinske behandling i et til fem år, mens man efter tredje depression anbefaler livslang behandling.

“Det føles, som om jeg går rundt ved siden af mig selv

Spørgsmålet om, hvornår man skal stoppe med at tage medicin – hvis man da overhovedet nogensinde skal det – er meget styret af psykologi. Selve tanken om, at man nu skal klare sig uden medicin, kan være en udfordring. For nogle brugere er det helt uproblematisk at stoppe med at tage medicin, og de får ingen nedtrapningssymptomer. Andre får

dét, der kaldes seponeringssyndrom. Det er fysiske og psykiske symptomer, hvor de mest almindelige er kvalme og influenzalignende symptomer, søvnforstyrrelser, svimmelhed, mareridt, irritabilitet, tristhed og/eller angst.

### Akuttider

Debatten om afhængighed har fyldt i medicinerne de senere år, og der er både eksperter, som mener, at medicinen kan skabe afhængighed, og nogle, der afviser det. Alle anerkender dog, at der kan være fysiske og psykiske symptomer, når man stopper med at tage medicin.

Alligevel har Gitte oplevet flere praktiserende læger, der har sagt, det ikke kan passe, at hun får det dårligt, når hun trapper ud. Det har gjort hende ked af det hver gang. Hos to praktiserende læger i Kastrup er der dog stor opmærksomhed på, hvor svær nedtrapningen kan være. “Vi kender jo vores patienter gennem mange år, og der er stor forskel på, hvor hurtigt man kan trappe ned. Nogle er meget bekymrede for det, mens andre kan trappes hurtigt ned. Men over tid er jeg blevet mere forsigtig, fordi så mange bliver dårlige under nedtrapningen,” siger Dorte Halkjær. Hun og Niels Chr. Jensen, der har praksis sammen med hende, fortæller, at en typisk udtrapning godt kan tage fire måneder eller mere. “Hvis folk tager 20 mg, starter vi med at gå ned til 15 mg, og så siger vi, at vi gerne vil se dem efter tre uger. Hvis det går godt, går vi så yderligere 5 mg ned der,” siger Niels Chr. Jensen. I praksissen her lægger begge læger vægt på, at de har akuttider hver dag og også mulighed for at maile med patienterne undervejs. “Vi følger dem meget tæt. Og vi lægger også meget vægt på at

tale med folk om, hvad der ellers sker i deres liv, så de trapper ned på et tidspunkt, hvor de er klar til det. Og mange har selv en god fornemmelse for, om det er det rigtige tidspunkt,” siger Dorte Halkjær og fortæller om en kvinde, der fik det rigtig skidt af at trappe ned: “Jeg har lige haft en lærer, der gerne ville trappe ned. Jeg spurgte, om det nu var en god idé at gøre det, lige mens hun skulle starte op efter ferien med den nye folkeskolereform, men hun mente godt, hun kunne. Desværre skete der det, at allerede da hun trappede ned fra 20 til 15 mg, blev hun nærmest invalideret af angst. Det blev så slemt, at hun måtte have noget beroligende medicin en kort overgang, men nu er hun trappet op på 20 mg igen.”

“Der har ikke været nok fokus på, at man skal trappe meget langsomt ud

Gitte er for nylig trappet ned fra 30 mg Citalopram (som er et såkaldt SSRI-præparat) til 20 mg. Hun er startet hos en psykolog, der også lærer hende mindfulness. Og faktisk havde hun lavet en aftale med sin læge om, at hun skulle være medicinfri, når hun i efteråret bliver 45 år. Men lige nu tror hun faktisk, at hun bliver, hvor hun er: “Jeg ville virkelig gerne undvære medicin, men jeg føler også, at jeg svinger min mand og mine børn, hvis jeg får det det virkelig dårligt. Så vil jeg hellere blive ved med at tage medicin.”

#### FAKTA

Der findes så vidt vides ikke danske opgørelser over, hvor hyppigt folk har de forskellige symptomer, når de trapper ud af antidepressiv medicin. Men engelske Royal College of Psychiatrists har i 2012 udgivet en folder om at trappe ud. Den er skrevet ud fra en undersøgelse, hvor 817 mennesker har udfyldt et spørgeskema om deres oplevelser. 63 pct. af deltagerne oplevede en eller anden form for symptomer, da de stoppede med medicin. Det mest almindelige symptom var angst, som 70 pct. oplevede. Andre af de mest almindelige symptomer var svimmelhed, vilde drømme og en følelse af elektriske stød i hovedet.

#### FAKTA

Et nyt initiativ, BetterOff, har til formål at støtte den enkelte med nedtrapning af antidepressiv medicin. En gruppe iværksættere er i gang med at udvikle en platform til digital registrering af nedtrapningssymptomer, online bruger-til-bruger støtte og ekspertrådgivning, samt formidling af viden på området. Målet er, at brugeren oplever en tryk proces med få eller ingen nedtrapningssymptomer og lærer sine egne mønstre at kende undervejs, hvilket kan give en mere kvalificeret dialog med lægen og et bedre beslutningsgrundlag for det videre forløb.

Artiklens forfatter er en af iværksætterne bag projektet.

Announce

## BenzoRådgivningen

Information og rådgivning om afhængighed af sove- og nervemedicin for brugere, pårørende og sundhedspersonale.

Henvielse til anonym personlig rådgivning og støttegrupper.

### Telefonrådgivning

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

Telefon 70 26 25 10

benzo@sind.dk www.benzo.dk



# Depression kan ramme alle

Hver femte dansker får en depression. Og har man først haft en depression, er der stor risiko for, at den vender tilbage. Få her indblik i sygdommen og bliv klogere på, hvad du selv kan gøre

AF HELLE HVIDT WALLENTIN

Hver dag er 150.000 danskere ifølge Sundhedsstyrelsen ramt af depression. Så der er god grund til at tage depression alvorligt, da det kan ramme både dig og dine nærmeste.

En af dem, der har prøvet at være deprimeret, er 28-årige Inge fra Holbæk-egnen. For tre år siden var hun ude for et trafikuheld, som fratog hende arbejdsevnen og gjorde hende til kronisk smertepatient. Desuden mistede hun et familiemedlem:

## Jeg blev ligeglad med det hele

"Efter trafikuheldet og efter at have mistet min reservebedstefar blev jeg ligeglad med livet. Jeg lå i min seng og stirrede ud i luften i timevis. Jeg var apatisk, havde selvmordstanker og brød sammen over det mindste."

Inges mand, Casper, mente, at Inge havde brug for hjælp. Han havde bevidst ikke ladet hende være alene hjemme i et stykke tid:

"Jeg var sur over, at min mand ville have mig til lægen. Men da jeg kom til lægen, brød jeg sammen, og så kom jeg til psykolog og på antidepressiv medicin. Jeg var så langt ude, at de troede, at jeg skulle indlægges."

Men Inge startede hos psykologen og mærkede ret hurtigt, at det gjorde en forskel:

"Her kunne jeg tale ud om det, der var sket. Jeg fik også viden om depression og dermed den sygdomsforståelse, jeg havde manglet."

Medicinen begyndte også at virke. Hun fik lysten til at finde løsninger på hendes problemer i stedet for at fokusere på det negative:

## Døgnrytmen gav mig livet tilbage

"Hos psykologen lavede vi en døgnrytme til mig, hvor der var tider på, hvornår jeg skulle lufte hunden, og hvornår jeg skulle sove og spise. Det var en lettelse, at nogen tog kontrol og gav mig mit liv tilbage."

Efter fire-fem måneder hos psykologen begynder Inge at ane en form for hverdag. Hun laver sociale aktiviteter, og hun går også på smerteklinik for at lære at håndtere smerten. Men det vigtigste er, at Inge er ved at ændre indstilling til problemerne:

"Jeg begyndte at snakke meget med min mand, familie og venner. Jeg erkendte, at jeg måtte starte forfra med livet på grund af det, der var sket."

## Min mand måtte også til psykolog

Men det tog også hårdt på hendes mand, som på et tidspunkt gik med til psykologen for at få bearbejdet det, der var sket:

"Det var faktisk rart for mig at skulle fokusere på noget andet end mig. Jeg tror, det var sundt at begynde at tænke på andres behov end kun mig selv.

I dag er Inge med egne ord et helt andet sted, end hun var for tre år siden, da hun blev ramt af depressionen:

"Jeg går igen på smerteklinikken. Derudover læser jeg meget, og jeg tager på udstillinger og andre sociale ting. Jeg er under udredning hos kommunen, hvor jeg er indstillet til pension. Og så skal jeg trappe ud af medicinen."

## Lyt til de pårørende

På spørgsmålet om, hvilket godt råd hun vil give til andre i samme situation, kommer svaret med stærk overbevisning i stemmen:

"Hvis ens pårørende siger, at man har brug for hjælp, så skal man opsøge hjælpen. De pårørende kan nemlig se situationen klarere, end man selv kan."

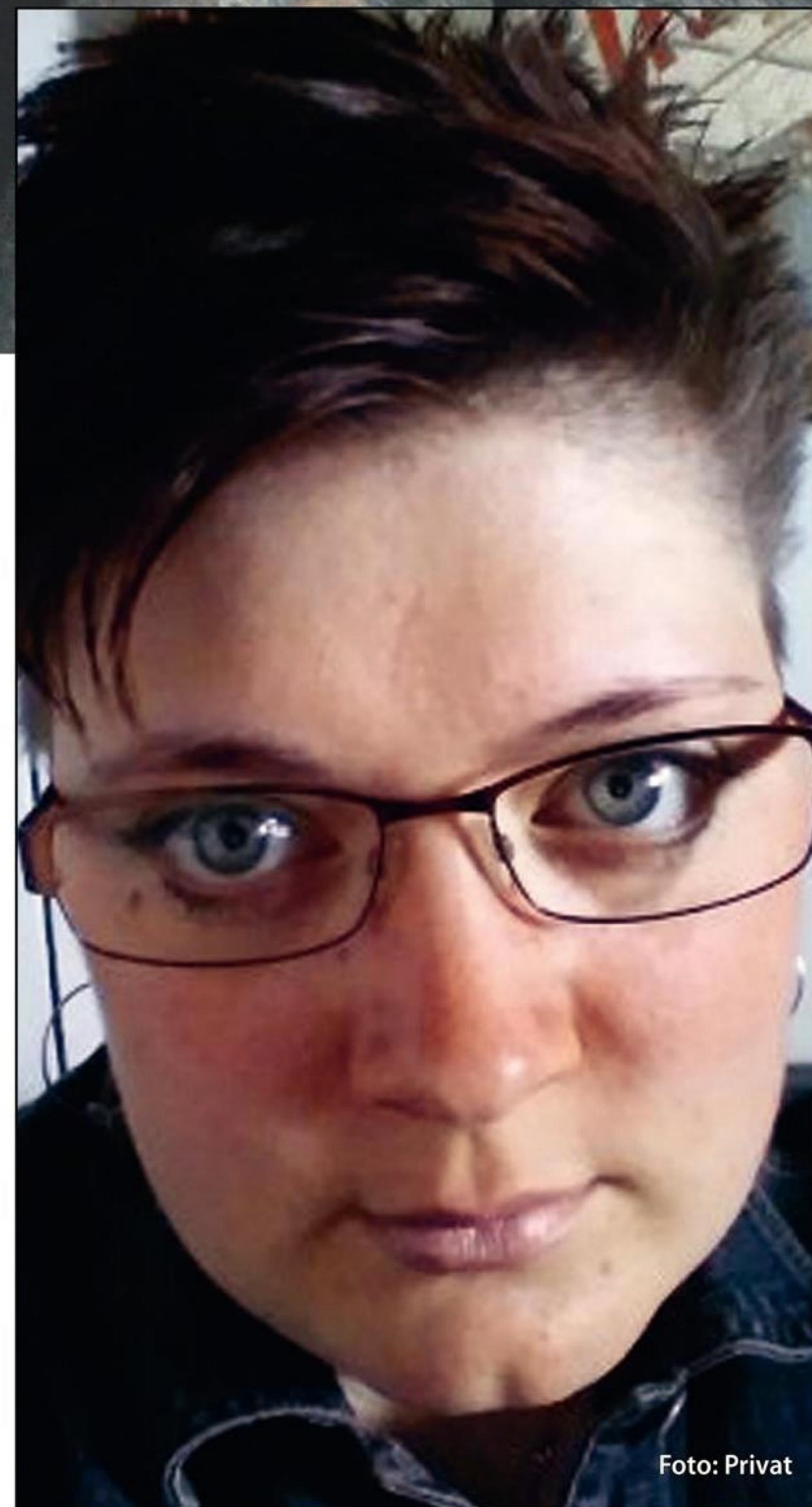


Foto: Privat

Lyt til de pårørende, anbefaler Inge

### FAKTA

## Hvornår har man en depression?

For at have en depression skal man have følgende symptomer hver dag eller næsten hver dag gennem mindst 14 dage:

Mindst to af følgende symptomer:

- Følelse af nedtrykthed.
- Markant nedsat lyst/interesser.
- Reduceret energi, svær træthed.

Samt mindst to af følgende:

- Nedsat selvtillid eller selvfølelse.
- Selvbebrejdelser, svær skyldfølelse.
- Tanker om død eller selvmord.
- Tænke- og koncentrationsbesvær.
- Svær indre uro eller modsat: hæmning.
- Søvnforstyrrelser.
- Betydningsfulde ændringer i vægt eller appetit.

### FAKTA

## Sådan kan du hjælpe dig selv, hvis du er deprimeret

- Tag kroppens budskaber alvorligt, og lyt til din krop og dine følelser. Opsøg viden og hjælp.
- Skriv, tegn og mal. Det kan afklare dine tanker og følelser.
- Opsøg andre og bed om hjælp til at tale om det.
- Vis din svaghed, så andre ikke tror, du klarer det hele selv.
- Slap af, og gør ting, din krop godt kan lide. Hold forbruget af alkohol, tobak og medicin nede.
- Sygemeld dig eventuelt fra arbejde, så du får ro og kræfter til at bearbejde situationen.
- Alle begår fejl, og du har også ret til at begå fejl.
- Giv dig tid. Det tager tid at arbejde sig igennem en krise eller en sorg.

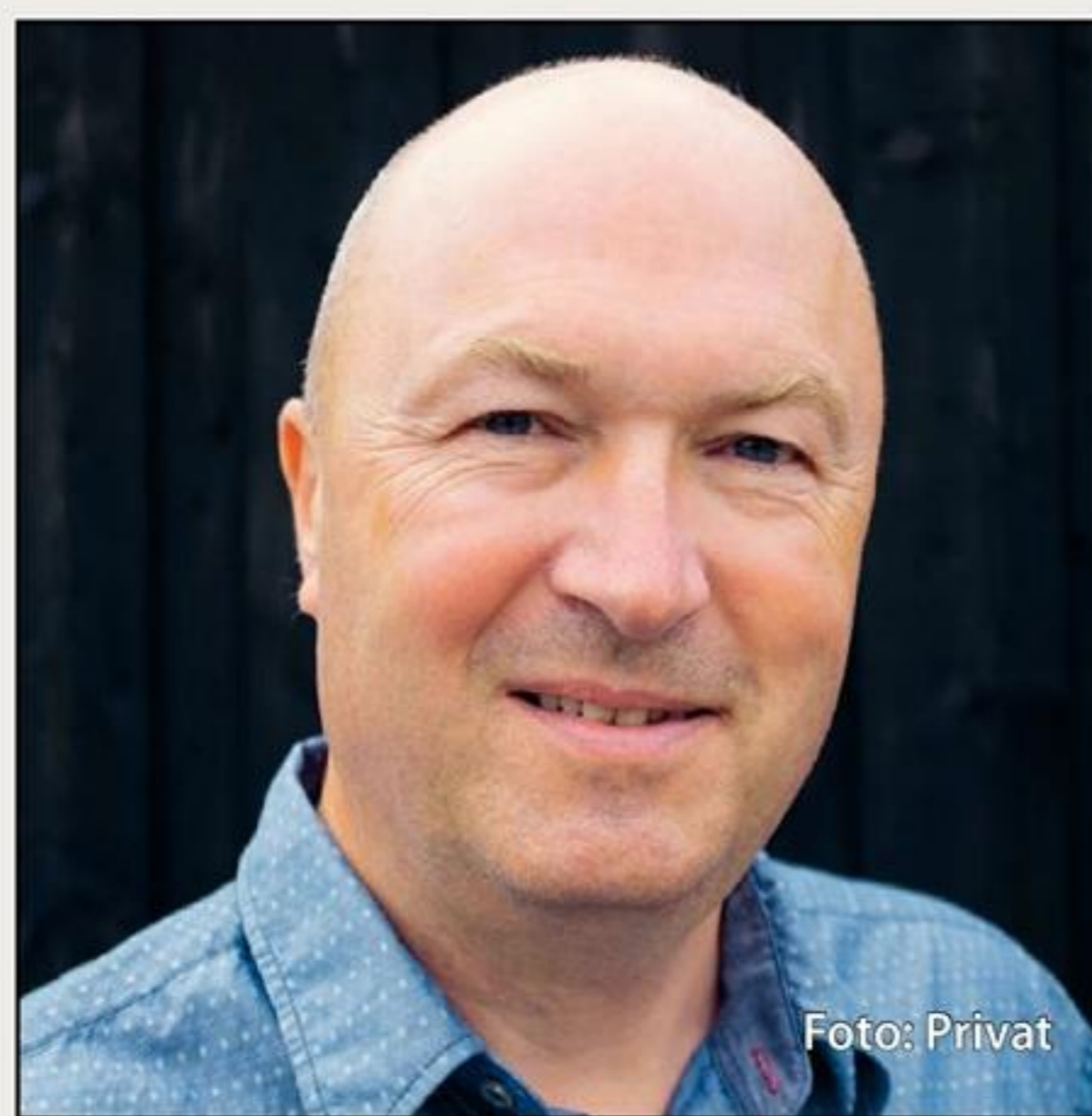
Kilder: Depressionsforeningen, SIND, netdoktor.dk, sundhed.dk m.fl.

SINDs Pårørenderådgivning:

## Depression skaber afmagt

**A**t være pårørende til en depressiv kan være hårdt. SINDs Pårørenderådgivning hjælper hver dag pårørende til at tackle følelsen af afmagt – og med at sige fra over for den depressive.

“Det er svært, når fx ens mand bliver apatisk og ændrer karakter eller farer voldsomt op over små ting. Som pårørende kan man blive chokeret og usikker, og det er her, at vi kan hjælpe.”



Rådgiver Henrik Bach Poulsen understreger, dialog i familien er vigtigt

Sådan fortæller Henrik Bach Poulsen, rådgiver og coach, fra SINDs Pårørenderådgivning i Risikov. Han giver de pårørende modet til at få skubbet personen med psykiske vanskeligheder i den rigtige retning:

“Man må godt sige til sin mand, at han skal gå til lægen og få hjælp, fordi han er depressiv. Vi støtter den pårørende i, at det er i orden at sige fra.”

Henrik oplever også, at de pårørende ikke ved, hvordan man kommer godt igennem tiden som pårørende:

“Vi opfordrer bl.a. de pårørende til at læse om sygdommen og tale med ægtefællen om det, så de får en fælles sygdomsforståelse. Den pårørende skal dog ikke forsøge at være ægtefællens psykolog eller behandler, men være den støttende pårørende.”

Annonce

# Sind Skolerne

## Daghøjskole

- med værksteder og undervisning

## Aftenskole

- med over 40 forskellige kurser

## Specialundervisning for voksne

## Socialpædagogisk Dagtilbud

- med bl.a. STU og aktivitets & samværstilbud

## Koncerter og debatarrangementer

## Klub OnSide

- Et mødested for Psykisk sårbare unge

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

Boganmeldelserne skrives set fra et personligt brugerperspektiv af Jesper Steen Andersen, SIND Frederiksberg og bladudvalget, og afspejler ikke nødvendigvis Landsforeningen SINDs synspunkter.

Else Olesen

## Når rådgivningen bliver svær

– for sundheds- og plejepersonale om sygdom og seksualitet

Sexolog, sygeplejerske og parterapeut Else Olesen har skrevet en bog henvendt til syge- og plejepersonale. Hun øser i den lille bog primært ud af sin erfaring som sygeplejerske.

Hun begynder bogen: "Vores seksualitet er en meget vigtig del af det at være hele mennesker. Sex, intimitet og seksualitet er lige så vigtig som mad og drikke. Sex er healende og kan virke smertelindrende, fordi det frigiver kroppens egne endorfiner."

Forfatteren skriver videre: "På trods af dette har det været vanskeligt for mig som sygeplejerske at finde litteratur, som beskriver sygdom og seksualitet, og som kan hjælpe sygdomsramte med at finde, genfinde og bevare seksualiteten i parforholdet." Det er helt oplagt, at Else Olesen forsøger at fylde dette tomrum.

Hun skriver: "Det var svært for mig, når patienter spurgte mig, hvordan de skule forholde sig til deres sex- og samliv i forhold til deres sygdom. Når jeg spurgte mine kolleger, havde de svært ved at give mig et konkret svar. Det var ikke italesat, hvad vi som plejepersonale kan gøre for at "pleje" patienternes seksuali-

tet uden at overtræde vore egne grænser." Else Olesen begiver sig ind i et minefelt, hvor det er vanskeligt at navigere og sætte ord på tingene.

Under overskriften 'Kan seksualiteten ties ihjel?', skriver hun: "En kommentar, jeg ofte har hørt fra plejepersonale, er: Jeg har været sygeplejerske i 10-20-30 år, og jeg har aldrig oplevet, at sex var et problem for patienterne." Else Olesen fortsætter: "Jeg krummer stadig tæer, hver gang jeg hører det. Hvordan kan vi som sundheds- og plejepersonale vide, hvor vigtigt sex er for patienterne? Hvordan kan vi vide det, når vi ikke engang har spurgt?"

Lidt senere skriver hun: "Som sundheds- og plejepersonale skal vi se til det hele menneske under plejen. Seksualiteten er en stor del af det hele menneske, men en ofte overset del. Seksualiteten er en vigtig del for vores oplevelse af livskvaliteten. Et velfungerende sexliv gør, at vi bedre kan overkomme kriser i parforholdet og kroniske og alvorlige sygdomme."

Samlet set er det en fin bog, der omhandler heteroseksuelle par og henvender sig til sundheds- og plejepersonale på en god og trovær-

Else Olesen

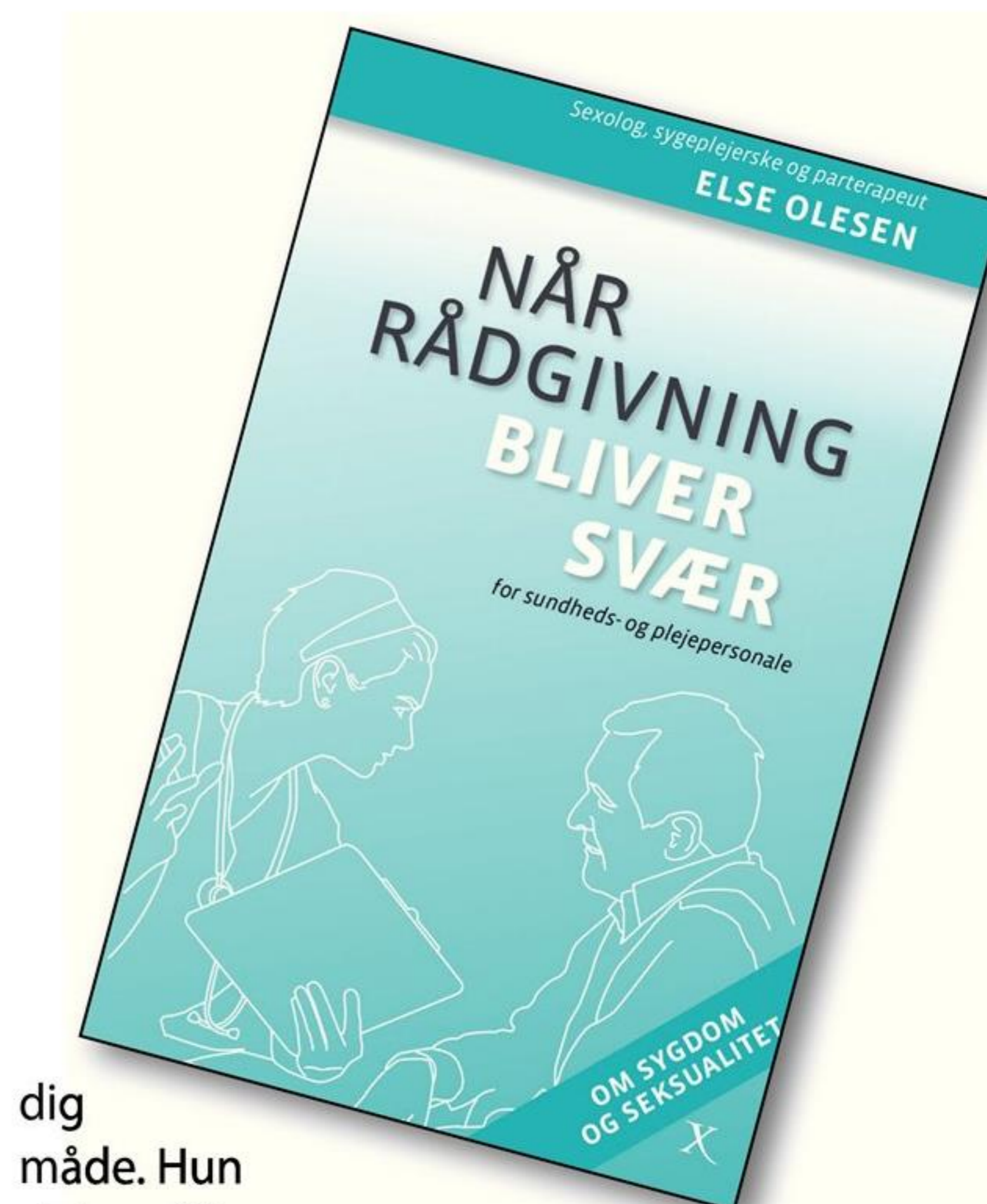
## Når kærligheden bliver svær

Sexolog, sygeplejerske og parterapeut Else Olesen har skrevet en bog om et vanskeligt emne. Else Olesen kommer ind på emnet fra mange ledder og kanter.

Forfatteren begynder bogen: "I svære perioder, som under sygdom, kan lysten til intimitet, seksualitet og samleje være svær at finde." Her må det indskydes, at bogen henvender sig til de, der allerede har en partner, idet forfatteren forstår sig selv som parterapeut. Hun skriver således: "Når man er ramt af sygdom, kan det være svært at få løst de seksuelle og intime udfordringer til glæde for sig selv og sin partner." Else Olesen har de sidste 20 år arbejdet med mennesker, og hun føjer til: "Min erfaring som sygeplejerske og sexolog er, at intimitet og seksualitet stadig er et stort tabu i forhold til både sygdom og handicap." Men her er det altså primært fysisk sygdom, hun har i tanke.

Hun skriver: "Når du rammes af sygdom, vil du ofte opleve intime og seksuelle dysfunktioner i en eller anden grad. Hvis ikke der fokuseres på intimiteten og seksualiteten, kan du opleve, at der ikke er grobund for en velfungerende seksualitet." Det er klart, at sådanne problemer kan påvirke parforholdet og selvverdet i betragtelig grad. Når seksualiteten ikke fungerer, kan det medføre dårlig stemning i parforholdet. Dårlig stemning kan medføre sårede følelser, nedsat selvverd, manglende intimitet, dårlig kommunikation m.m. Dette er med til at forstærke de seksuelle udfordringer. Parforholdsproblemer kan medføre, at du trives dårligt, og at der opstår risiko for, at din sygdomsmestring bliver forringet og sygdommen forværret."

Bogen indeholder mange vise og kloge betragtninger, fx om de fem kærlighedssprog: anerkendende ord, fysisk berøring samt at



dig måde. Hun skriver: "Det sprog, som sundheds- og plejepersonale skal bruge på arbejdspladsen, er det offentlige sprog, som er mere formelt."



Else Olesen  
Når rådgivning bliver svær – for sundheds- og plejepersonale om sygdom og seksualitet  
96 sider, 182 kr.  
ISBN: 978-87-7081-044-9  
Forlaget Saxo



give/ modtage gaver, tjenester og tid til hinanden.

Det er dog i denne anmelders øjne en skavank med bogens omtale af fx meditation og yoga.



Else Olesen  
Når kærligheden bliver svær – for patienter og pårørende om sygdom og seksualitet  
172 sider, 182 kr.  
ISBN: 978-87-7081-043-2  
Forlaget Saxo

# Ny ledelse af stort værested

Birgit Boding er tiltrådt som ny leder af Stoppestedet i Odense, der 364 dage om året bl.a. huser et populært værested og en del af SINDs telefonrådgivning. Samtidig er Alice Holm valgt som ny bestyrelsesformand

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN



Foto: Privat

**Birgit Boding har 35 års erfaring som leder og medarbejder i adskillige dele af psykiatrien**

**D**en 1. januar er årets eneste dag, hvor SIND-værestedet Stoppestedet i Odense holder lukket. Alle andre dage summer det af liv i huset nær banegården i hjertet af storbyen. Gennem mange år har Stoppestedet været kendt vidt og bredt som en populær oase for psykisk syge eller sårbare fynboer. Interessen var derfor stor, da SIND tidligere i år efterlyste en ny leder, der kan sikre og videreudvikle driften af Stoppestedet. Valget faldt på Birgit Boding, der tiltrådte den 1. september.

Birgit har 35 års erfaring som leder og medarbejder i adskillige dele af psykiatrien på Fyn. Karrieren tog fart i 1979, hvor hun som nyuddannet socialrådgiver fik job på en psykiatrisk afdeling i Odense. Siden fulgte en række stillinger i distriktskykiatri og socialpsykiatrien. Hun har også taget en lederuddannelse og er uddannet psykoterapeut. Senest har Birgit været funktionsleder i Lokalpsykiatrien, Psykiatrisk Afdeling, Svendborg.

“Jeg var meget motiveret for at søge jobbet. Udviklingen i samfundet er sådan, at det bliver mere og mere vigtigt med tilbud som Stoppestedet, hvor dørene næsten altid er åbne. Mange andre steder møder brugerne desværre flere og flere krav om dokumentation og visitation, før de kan få hjælp,” siger Birgit.

## Godt samarbejde

Selvom Birgit ikke tidligere har været aktiv i SINDs lokalafdelinger, er hun gennem årene ofte stødt på frivillige og aktiviteter. Fx som tidligere koordinator i PSYKINFO, hvor SIND kom med i styregruppen, og som professionel i dialog med brugere, der trak på SINDs tilbud.

“Det bliver spændende at bidrage til at videreudvikle Stoppestedet sammen med husets mange frivillige og brugere. SIND har på landsplan desuden fokus på at intensivere arbejdet med besøgsvenner i SIND-nettet

og med bisiddere, hvilket jeg glæder mig til at komme tættere på,” siger Birgit.

## Ny formand

Få uger før Birgit tiltrådte som leder, fik Stoppestedet ny bestyrelsesformand. Alice Holm blev valgt af SIND Fyn som afløser for Karen Thomsen, der nu helliger sig indsatsen i medlemsdemokratiet.

Alice forlod arbejdsmarkedet for tre år siden og gik på pension. Men interessen for psykiatrien, hvor hun fik sit første job som 27-årig, er usvækket.

Alice har som Birgit arbejdet i flere dele af psykiatrien, navnlig som leder, og har desuden undervist på sygeplejerskeuddannelsen. Seneste job var som chef for Handicap- og Psykiatriafdelingen i Odense Kommune.

“For mange år siden var jeg via mit daværende job i Odense Kommune faktisk med til at bane vejen for politikernes beslutning om at etablere Stoppestedet. Jeg var en af dem, der talte varmt for, at Stoppestedet især skulle drives af frivillige og ikke være et kommunalt tilbud. I dag viser mængden af aktiviteter og det gode samarbejde mellem brugere, frivillige og ansatte, at det var en god beslutning,” siger Alice.

Læs mere om Stoppestedet på SINDs hjemmeside eller på [www.stoppestedet.dk](http://www.stoppestedet.dk)

# Siden for dig, som hjælper andre

Landsforeningen SIND har medarbejdere i hele Danmark. Udover de seks ansatte på sekretariatet arbejder væsentligt flere lokalt i foreninger og aktiviteter. Navnlig i Aalborg, Aarhus, Odense og København supplerer medarbejdere indsatsen fra mange hundrede frivillige. På denne side i bladet kan du i hvert nummer komme tættere på SINDs faglige puls.

Redaktionen bringer her ideer, inspiration og information for ansatte og frivillige. Alle er velkomne til at sende faglige spørgsmål og forslag. Vi trækker på erfaringer fra hele Danmark, og har desuden samlet en gruppe ledere, der til daglig vejleder og motiverer andre, som hjælper mennesker, der har sindslidelser inde på livet. Kontakt os via: [redaktionen@sind.dk](mailto:redaktionen@sind.dk)

## Kirsten Midtgaard

*Koordinator i SINDs BenzoRådgivning med ti frivillige og en af de otte koordinatore i SIND-Nettet for frivillige besøgsvenner.*

## Jan Korsbek Olsen

*Leder af Lille Skole for Voksne, Odense, der tilbyder undervisning for sindslidende.*

## Kim Bonnesen

*Psykolog ved SINDs psykologiske rådgivning på Nørrebro.*

## Knud Kristensen

*SINDs landsformand og bl.a. medforfatter til bogen “Håndbog for psykiatribrugere og pårørende.”*

Gruppen kan ikke svare akut på hastende henvendelser, men tager gerne temaer, der er relevante for mange, op i bladet.

Hele gruppen har ekspertise i den svære samtale. Dertil kommer indgående erfaring med bl.a. paragraffer og lovgivning, psykologi, væresteder, undervisning, medicinafhængighed og sociale relationer.

Kontakt gruppen via: [redaktionen@sind.dk](mailto:redaktionen@sind.dk)

# Digte

Redaktionen modtager ofte dige. Her er et udpluk.  
Husk, at du også kan læse, præsentere og diskutere poesi på SINDs hjemmeside.  
I tastende stund rummer [www.sind.dk](http://www.sind.dk) 400 indlæg om poesi.

## Kvinde/Mand

Jeg længes og jeg græmmes  
Når vandet svinder,  
når sandet skrider  
i mine følelser  
og i min gamle krop.  
Nu slutter overgangen for mig.  
Du bestiger bjerget,  
cykler rundt i det  
Kæden hopper af.  
Du kredser oppefra – nedefra  
Det nytter ikke noget.....  
er "Ej blot til lyst" –  
med dig og mig.....

Indsendt af Inga-Helene

## Farven lilla

To skønne kvinder  
Ludmilla og Pricilla  
er modeller  
i lyset fra utallige spots.  
De danser i showet  
klædt i gummi og lak  
senere indsvøbt i lilla chiffon.  
De er som kamæleoner  
og de kan købes for penge,  
men er ærbare nok,  
med faste kavalerer.  
Er bare så raffinerede  
Og funklende flotte.  
De vises i kulørte blade  
I dunkle eventyrlige attituder.

Begges forældre er stolte

Indsendt af Inga-Helene

## Sommerdag i regn

Nu driver dagen over  
med sine mange stemninger  
i flere farver og retninger.  
Jeg samler den stille  
her i den blå time  
mellem lys og mørke.  
Farverne blander sig  
til en nuance  
ikke magen til nogen anden:  
Ingen dage er helt ens!  
Grundtonen sværtes af  
min elskedes fravær,  
af sommerregn og blomsterbriser  
og af dig der bare dukkede op  
på besøg her hvor jeg bor.  
Vi brugte tiden stille  
spiste oliven og oste  
vandede planter og tændte nye tanker.  
Nogle om verdens uro og jag,  
andre om sære gribende hændelser  
og mange menneskers  
hede lege med hinanden.  
Det hele vævede sig virkeligt  
og bevægede os sikkert mod aften  
blev sluttelig til en akvarel klat  
af sart skyggerosa  
levet helt, transparent og følsomt.

Indsendt af Inga-Helene

## Uden advokat

Måtte hver en tanke udviskes  
om solen, der skabte skyggerne  
de regnfulde, mørke dage  
nætterne uden søvn  
selvsamme aften mit åndedrag slipper op.

Når solen er gået ned  
og min skygge har sagt farvel  
må I rydde mine skabe, brænde hvert et brev,  
fragå jer arv og gæld.

Men lov mig at brænde mine klæder  
før låget skrues i  
mine følelser sidder uden på tøjet.

Lagt på hjemmesiden af  
Hans-Jørgen Vestergaard

## Bagdøren

Bag døren er de  
engang var de nærgående  
nogle blev nærtstående

Nogle af dem tør  
åbne min dør  
den har mistet det øverste hængsel

I dør uden hængsel  
I dør uden dør  
I dør med de tomme øjne

Øjne som dør  
Dør bag dør

Dør på et hængende hængsel  
Dør om dør i længsel  
en dør i ensomhedens fængsel

Lagt på hjemmesiden af  
Hans-Jørgen Vestergaard

## Merchandise



Foto: SIND

Især ord er efterspurgt, når SIND hver dag modtager bestillinger på materialer.

SIND udsender mange pjecer, foldere og bøger.

Men SINDs lagre rummer også merchandise, som der er rift om.

Fx kuglepenne som denne med logo. Prisen er 5 kr. stykket.

Kan bestilles telefonisk, via hjemmesiden eller en mail til

[landsforeningen@sind.dk](mailto:landsforeningen@sind.dk)

### PJECER

Børn i familier med psykisk sygdom\*

Information til pårørende\*

Skizofreni\*

Samvær med mennesker med psykoseproblemer\*

Værd at vide om depression\*

Medicinhængighed – information og rådgivning om sove- og nervemedicin

Borderline\*

### FOLDERE

Vi har brug for din støtte. (Hvervefolder)

Bliv frivillig i SIND-nettet

Få en frivillig besøgsven fra SIND-nettet

Lokalfoldere

Bestil eller bliv foredragsholder

### BØGER

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

(SINDs lokalafdelinger og regioner kan bestille gratis eksemplarer af bogen til brug i forbindelse med fx lokale kampagner og andre aktiviteter)

“Skøre Sjæle” – De pårørende fortæller<sup>1)</sup> 60,-

### ANDET

Plakat, signeret 150,-

Plasticposer med SIND-logo (295 × 390 mm) Gratis

Rollup stander (ikke på lager, men kan leveres)

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

Pins 7,-

Rygpose, sort med rødt logo 22,-

Nøglering m. mønholder 10,-

Kuglepen, sort med rødt logo og webadresse 5,-

Visitkort om SINDs landsdækkende telefonrådgivning Gratis

Bogmærker Gratis

Materialet er gratis, såfremt der ikke er angivet en pris. Materialet kan bestilles på sekretariatet på tlf. 3524 0750 eller pr. mail på adressen [landsforeningen@sind.dk](mailto:landsforeningen@sind.dk)

Materialer markeret med \* kan også downloades fra [www.sind.dk](http://www.sind.dk)

1) Bestilles hos SINDs Pårørenderådgivning. Se adresse m.m. på side 35.

Her er et udpluk af aktiviteterne i SINDs regioner og lokalafdelinger. Ikke alt er med. Se mere lokalstof på [www.sind.dk](http://www.sind.dk) eller på Facebook

## SIND og Helsingør Frivilligcenter

**Sindets Dag den 10. oktober fejres med musikalsk foredrag om Tove Ditlevsens liv og bøger ved Jeannet Ulrikkeholm**

SIND og Helsingør Frivilligcenter fejrer SINDets dag den 10. oktober kl. 13-16.

Frivilligcenter Helsingør, Kronborgvej 1 C, 2. sal. (elevatord findes).

Tove Ditlevsen havde et følsomt og sårbart sind, der svingede fra dyb melankoli til galgenhumor og selvironi. Nogle af hendes bedste bøger er skrevet, mens hun var indlagt for depression og tvangstanker. Hendes humor fornægtede sig aldrig, selv i de sorteste perioder af hendes meget farverige og udsvævende liv.

I løbet af sit foredrag fortæller Jeannet Ulrikkeholm om Tove Ditlevsens kaotiske liv. Hun voksede op på Vesterbro i et fattigt arbejderkvarter og havde fra barnsben en ambition om at blive en berømt forfatter. Hun nåede da også at skrive talrige noveller, romaner, selvbiografier, essays, digte, artikler og hørespil, inden hun døde for egen hånd i 1976.

Jeannet Ulrikkeholm er forfatter, sanger og foredragsholder. Hun har bl.a. indspillet to cd'er med gamle danske sange og har skrevet den selvbiografiske roman Englens fod (1997).

Arrangementet er gratis. Tilmelding senest 6. oktober på 49 21 50 60 eller

[kontor@frivilligcenter-helsingor.dk](mailto:kontor@frivilligcenter-helsingor.dk).

*Fra LAP, Landsforeningen Af tidligere og nuværende Psykiatribrugere, har redaktionen modtaget denne efterlysning:*

### Frivillige værter søges

REFUGIUM FOR PSYKISK SÅRBARE/SYGE er et udviklingsprojekt, økonomisk støttet af LAP. Det afholdes på Inspirationscenter Maribo fra den 5. december til den 25. januar 2015. Projektet søger værter – frivilligt arbejde – som sammen med de øvrige tre værter er til stede på Refugium hele tiden, hele døgnet.

Dine opgaver vil være de samme, som hvis du har gæster hjemme hos dig selv privat.

Du skal være voksen og kunne tage ansvar samt et selvstændigt initiativ.

Du kan få nærmere oplysninger ved at kontakte REFUGIUM. V/ Paul Nielsen. Fastnet 4632 7527.

e-mail: [Paul@lap.dk](mailto:Paul@lap.dk).

## SIND-Ballerup-Furesø-Herlev

### Vandretur til Måløv Naturpark

12. oktober, kl. 14.00-16.00

Takket være jeres engagement og lyst til at deltage i aktiviteter udvider vi nu vores vandreture og ud-og-se-aktiviteter. Vi tror, at det at være sammen, opleve og gå er noget, som er godt og måske også er vejen til at få det bedre. Du er altid velkommen. Denne gang vandrer vi i Måløv Naturpark. Få frisk luft. Vi går ca. 5 km, så alle kan være med. Mødested: Indgang til biblioteket, Måløv Hovedgade 60, 2760 Måløv.

### Café SIND

29. oktober, kl. 16.00-18.00

26. november, kl. 16.00-18.00

For psykisk sårbare, pårørende, medlemmer og interesserede. Der er kaffe på kanden og lidt sødt til ganen. Du har mulighed for at møde bestyrelsen og få informationsmateriale.

Sted: SundhedsHuset, Gl. Rådhusvej 13, 2750 Ballerup.

### "Julefrokost" for Ballerup-Furesø-Herlev

3. december, kl. 18.00-22.45

Vi hygger os sammen med god mad, nogle sange og en historie.

Bindende tilmelding senest 27. november ved betaling af 80 kr. til reg. 2279, konto 5496 186 046 eller kontant til formanden.

Sted: Se siden på Facebook. Søg efter SIND Ballerup-Furesø-Herlev.

### Vandretur på tidligere Flyvestation Værløse

16. november, kl. 14.00-16.00

Ud og se – Vi håber du vil med

Vi vandrer i det nye naturområde, hvor Flyvestation Værløse engang lå. Nyd samværet og den friske luft. Mødested: P-pladsen Sønderød på Ballerupvej.

## SIND-Gladsaxe-Gentofte-Lyngby

Læs mere på [www.sind.dk/gladsaxe-gentofte-lyngby](http://www.sind.dk/gladsaxe-gentofte-lyngby).

Formand: Svend Balle, tlf. 5045 6402, Mail: [svendbax@hotmail.com](mailto:svendbax@hotmail.com)

### Om særligt sensitive mennesker

Torsdag 2. oktober, kl. 19-21.30

Athina Delskov fortæller om at være særligt sensitiv, om de psykiske udfordringer og hvordan den enkelte kan bearbejde dette som ung eller voksen. Nogle udnytter deres sensitivitet kreativt, mens andre møder store psykiske problemer.



Foto: Privat

At være særligt sensitiv er ikke en diagnose men et vilkår. Forskning viser, at opvækstvilkår er afgørende: Understøttes forståelse og anerkendelse eller fremmes lavt selvværd og negative tanker? Som voksen betyder det gode samvær i egen familie, gode venskaber og terapier tilsvarende meget.

Sted: Frivilligcenter Gentofte, Smakkegårdsvej 71, 2820 Gentofte.



### Sindets Dag:

#### Bliver du set og hørt i psykiatrien?

Temamøde om hvordan patientens egne mål og de pårørendes støtte indgår i behandlingsforløbet.

Torsdag 9. oktober, kl. 17-20.

Hvordan psykiatrien, patienten og den pårørende opnår gensidig forståelse og resonans. Hør også om patienters deltagelse i behandlingskonferencer og om at bruge "Udskrivningsguiden" i dialog om det, der er vigtigt for patienten. Debat. Sandwich og besøg på foreningernes stande i pausen.

Arr. Psykiatريفoreningernes Fællesråd og Region Hovedstadens Psykiatri.

Tilmelding: [psykinfo@regionh.dk](mailto:psykinfo@regionh.dk) – 38 64 13 00.

Sted: Nationalmuseets Festsal, Ny Vestergade 10, 1200 København V.

### Stress og arbejdsmarkedet

Torsdag 23. oktober, kl. 18.30-21.30

Om stress, om stort arbejdspress eller belastning og en snigende frygt for ikke at have præsteret nok. Om udfordringerne, når man vender tilbage til arbejdsmarkedet efter at være gået ned med stress. Det bliver der forsket i.

Malene Friis Andersen fra Det nationale Forskningscenter har fokus på at vende tilbage til arbejdsmarkedet: Hvad kan personen selv, kollegerne og ledelsen gøre?

Henriette Cranil, Psykiatريفondens Erhvervsafdeling, belyser stress med eksempler fra virkeligheden.

### Stress og den psykisk sårbare

Tirsdag 11. november, kl. 18.30-21.30

Psykisk sårbare er mere udsatte for stress i arbejdslivet og i deres privatliv end andre.

Det belyser læge og forsker Anders Jørgensen, Psykiatrisk Center København, gennem et forskningsprojekt om især skizofreni og stress.



Foto: Privat

Hør også udviklingsmedarbejder Andreas Kilden fra Center for Socialfaglig Udvikling om, hvordan den enkelte kan komme sig og vende tilbage til arbejdsmarkedet bl.a. ud fra egne erfaringer.

Kom og deltag i debatten.

### To debataftener om stress arrangeret i samarbejde med Gladsaxe Oplysningsforbund og De Frivilliges Hus

Tilmelding: [gladsaxe.dk/debattilmelding](http://gladsaxe.dk/debattilmelding) eller tlf. 4498 3579.

Sted: Gladsaxe Forebyggelsescenter, Søborg Hovedgade 200, 2860 Søborg.

### Jul på Højgård

Fredag 5. december, kl. 18.00-21.30

SINDs medlemmer i Gladsaxe, Gentofte og Lyngby inviteres til julekomsammen, hyggeligt samvær, god mad og julesange.

Tilmelding senest 28. nov. til [svendbax@hotmail.com](mailto:svendbax@hotmail.com) eller 5045 6402.

Pris: 50 kr. Betales på Højgården.

Sted: Bagsværd Hovedgade 274, 2880 Bagsværd.



## SIND Fredensborg Hørsholm

**4. oktober 2014**

Workshop i Trommen i Hørsholm kl. 9-16 med psykoterapeut og antropolog Ulla Vincentsen.

Workshop for pårørende til psykisk sårbare om kommunikations- og konflikthåndtering med temaet "hvordan undgår du som pårørende at havne i et mønster, der er svært at komme ud af?"

**10. oktober 2014**

Vi markerer Sindets Dag med et foredrag kl. 16 af Jann Sjursen i "Galleriet" i værestedet "Åstedet", Gultfeldtsvej 2 i Hørsholm.

Formanden for Rådet for Socialt Udsatte, Jann Sjursen, vil holde foredrag om et for både Hørsholm og Fredensborg kommuner for tiden såre aktuelt emne: "Betydningen af væresteder for psykisk sårbare." Alle er velkomne.

**23. oktober 2014**

Foredrag af Jesper Winther Schou om "Kunsten at leve."

Foredraget finder sted i "Lørdagscaféen" for psykisk sårbare i Fredensborg Kommunes frivilligcenter, Teglgårdsvej 423A i Humlebæk.

## SIND Rødovre

**Onsdagsmøder med samvær**

Den første onsdag i måneden mødes vi i "Det røde hus", Elvergårdsvej 6 B, 2610 Rødovre. Øvrige onsdage mødes vi i "Huset", Rødovrevej 114, 2610 Rødovre bortset fra den 29. oktober, hvor vi i stedet har foredrag om afhængighed af sove- og nervemedicin. Se mere på SINDs hjemmeside.

## SIND Vestegnen

**Foredrag om mobning**

**1. oktober, kl. 19.00-21.30**

Foredrag ved Helle Rabøl Hansen, der bl.a. er kendt fra TV 2 og programmerne med Peter Mygind om mobning. Gratis for medlemmer. Ikke-medlemmer betaler 25 kr. ved indgangen.

Vejlebrovej 45 B, 2635 Ishøj. Yderligere information: Helle Nees, tlf. 2783 2150.

**Om livet på gaden sommer og vinter**

**4. november, kl. 19.00-21.30**

Efter vores arrangement om hjemløshed har vi fået flere henvendelser fra medlemmer, som gerne vil høre mere om, hvordan det er at leve på gaden. Mød Steen fra SAND – de hjemløses landsorganisation.

Gratis for medlemmer. Ikke-medlemmer betaler 25 kr. ved indgangen.

Vejlebrovej 45 B, 2635 Ishøj.

## SIND Vejle

**U-Turn: Det er aldrig for sent eller for tidligt at leve sundt**

**9. oktober kl. 17.45-21.00**

**Vejle Musikteater, Vedelsgade 25, 7100 Vejle**



Foto: Anders Hvild

Gruppen bag Sindets Dag Vejle har i år fokus på at imødegå stigmatisering af psykisk sygdom i samfundet. Derfor samarbejdes med Landskampagnen EN AF OS, som har til formål at afstigmatisere psykisk sygdom i Dan-

mark og fremme tolerance og åbenhed over for mennesker med psykisk sygdom. Det er således en glæde i år at kunne præsentere Danmarks foredragsholder nr. 1, Chris MacDonald, i Vejle Musikteater. Han vil blandt andet fortælle sin personlige historie med depression, og hvordan vi arbejder med os selv og vores vaner for at opnå et sundere liv. På humoristisk vis leverer Chris MacDonald redskaber til at lave et U-Turn for at optimere vores liv og sundhed.

### Program

- 17.45: Dørene åbnes, og deltagerne har mulighed for at besøge foreningernes stande.
- 18.30: Dørene til salen åbnes.
- 18.45: Der bydes velkommen til Sindets Dag v/Tove Birkebæk (OCD-foreningen Vejle) på vegne af hele gruppen bag arrangementet. Desuden velkomst fra EN AF OS-kampagnen v/centerleder af PsykInfo Ulla Lindgren.
- 19.00-21.00: Chris MacDonald går på scenen med første del af foredraget "U-Turn:

Det er aldrig for sent eller for tidligt at leve sundt." (Pause kl. 19.45-20.00).

**Tilmelding:** Billetter (60 kr. inkl. gebyr) kan købes på <http://vejlemusikteater.billetten.dk/index/eventdetails/eventno/45035>.

**Arrangør:** Autiseforeningen Trekanten, Bedre Psykiatri Vejle, Depressionsforeningen, LAP, OCD-foreningen Vejle, Støtteforeningen for Café Butikken, IFS Vejle – Idræt for psykisk sårbare, Vejle Kommunes socialpsykiatri, SIND Vejle, PsykInfo Region Syddanmark og Landskampagnen EN AF OS.

### SIND Klub

**25. oktober, kl. 10-15**

**29. november, kl. 10-15**

Der er SIND Klub Vejle i Værestedet Husets lokaler, Vesterbrogade 13, lørdag kl. 10-15.

Kig forbi til hyggeligt samvær. Der er mulighed for afhentning fra Børkop til Vejle.

Gratis for medlemmer. Ikke-medlemmer koster 20 kr. tur/retur. Tilmelding til minibusen via Freddy Mølgaard på mobil 2683 6553. Læs mere på [www.sindvejle.dk/node/153](http://www.sindvejle.dk/node/153).

## Vil du gerne møde en frivillig, der vil være din besøgsven?

Drømmer du om hyggeligt samvær i stedet for at være alene og føle dig ensom? Måske tage på café, gå i biografen eller til sport sammen – og møde andre og lære noget nyt? Det er muligt, hvis du kontakter frivilligindsatsen i Gladsaxe.

### Er du interesseret?

Kontakt projektkoordinator Eva Zeuthen Andersen. Tlf. 4012 9959, mail: [evzean@gladsaxe.dk](mailto:evzean@gladsaxe.dk). Carlshuse, Carls Blochs Allé 7, 2860 Søborg.



**REGIONSFORMAND:**

Jens Ibsen  
2327 0034  
ibsenjens@gmail.com

Regionen organiserer desuden kommunerne Brønderslev, Jammerbugt, Rebild og Vesthimmerland

**Frederikshavn**

Birte Pedersen  
2114 9681  
birtepedersen@yahoo.dk

**Hjørring**

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

**Aalborg**

Jens Ibsen  
2327 0034  
ibsenjens@gmail.com

**Mariagerford**

Birthe Jørgensen  
2982 3526  
birthe\_47@yahoo.dk

**Thy**

Grete Amby  
9798 1685/2460 3542  
ambynors@mvp.net

**Morsø**

Solveig Jensen  
6047 8207  
solveig123@live.dk



**REGIONSFORMAND:**

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

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

Jeanette Juul Quaade  
5051 7224  
jjq@lillysminde.dk

**Viborg**

Orla Annexgård  
8662 6457  
familien.annexgaard@mail.dk

**Skive**

Birgitte Larsen  
2822 6885  
birgitte.mfl@gmail.com

**Silkeborg-Skanderborg**

Susan Steen  
8681 0434  
susan.steen43@gmail.com

**Randers**

Trine Juel  
2072 3966  
trine.juel@elromail.dk

**Østjylland**

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

**Horsens-Hedensted**

Andreas Kilden  
2757 4671  
andreas@sind.dk



**REGIONSFORMAND:**

Karen Thomsen  
2444 7863  
karen.v.thomsen@gmail.com

Fyn (Kommunerne Middelfart, Bogense, Kerteminde, Assens, Odense, Nyborg, Fåborg-Midtfyn, Svendborg, Langeland og Ærø)

Karen Thomsen  
2444 7863  
karen.v.thomsen@gmail.com

**Sønderborg**

Lars Chr. Andersen  
7444 2935/2077 7320  
lcand@mail.dk

**Aabenraa**

Carl-Erik Brodersen  
6133 7479  
ceb@bbsyd.dk

**Tønder**

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

**Haderslev**

Poul Erik Hildestad  
3059 0791  
hallenhilde@gmail.com

**Kolding**

Lisbeth Bennedsen  
3162 4209  
lisbeth@bennedsen.dk

**Fredericia**

Bjørn Medom  
2684 4703  
medom@medom.dk

Syd-Vest (kommunerne Esbjerg, Fanø, Varde og Vejen)

Niels Vogensen  
3042 7136  
formand.sind.sydvest@gmail.com

**Billund**

Else Nissen  
2266 0009  
else.nissen@hotmail.com

**Vejle**

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



**REGIONSFORMAND:**

Mogens Nielsen  
5544 4240/2257 3785  
bimoni@mail.dk

Regionen organiserer desuden kommunerne Slagelse og Fakse

**Næstved**

Jørgen Risager  
5572 8918  
risrasch@stofanet.dk

**Storstrøm**

Allan Claumarch  
2573 1217  
aclaumarch@c.dk

Holbæk-Ods herred-Kalundborg

Ingelise Svendsen  
5991 2805/2299 8956  
issv42@gmail.com

**Ringsted-Sorø**

Kristian Sørensen  
2095 4589  
krisen@privat.dk

**Roskilde-Lejre**

Leni Grundtvig Nielsen  
4636 7651  
lenigrund@webspeed.dk

Køge Bugt (Kommunerne Greve, Solrød, Køge og Stevn)

Kirsten Hansen  
2236 9816  
kirsten.hansen@beskedboks.dk

SINDS UDVALGSFORMÆND

**BRUGERUDVALGET**

Andreas Kilden  
2757 4671  
andreas@sind.dk

**PÅRØRENDEUDVALGET**

Inge Okkerholm  
5993 1584  
ingeok57@hotmail.com

**PR-UDVALGET**

Ingelise Svendsen  
5991 2805  
issv42@gmail.com

**SIND-FOREDRAGSHOLDERE**

SINDs sekretariat  
3524 0750  
landsforeningen@SIND.dk

**AKTIVITETS- OG KURSUSUDVALGET**

Leni Grundtvig Nielsen  
4636 7651  
lenigrund@webspeed.dk

SIND-NETTETS KOORDINATORER

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

**ALBERTSLUND-BALLERUP-LYNGBY**

Julie B. Andersen  
5360 2200  
sindnettet@gmail.com

**RØDOVRE**

Kirsten Falster  
3641 4904  
kirsten.falster@mail.dk

**SVENDBORG-LANGELAND**

Bente Rasmussen  
6126 0568  
skaaruporevin@c.dk

**SKANDERBORG-SILKEBORG**

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

**AALBORG**

Kirsten Midtgaard  
5050 4509  
km@sind.dk

**FREDERIKSHAVN**

Jette Christensen  
3011 3341  
cjettedk@hotmail.com

**ODENSE**

Hanne Madsen  
2749 8658  
hbm1954@hotmail.com

**AARHUS**

Gitte Troelsen  
2173 0473  
sindnetaarhus@sind.dk

**REGIONSFORMAND:**

Kirsten E. Hove  
2326 0310  
kehove@gmail.com

**København (Kommunerne København, Dragør og Tårnby)**

Arnfinn Thorsteinsson  
3536 0904/2835 4381  
arnfinn@sind-kbh.dk

**Frederiksberg**

Jesper Steen Andersen  
2515 8862  
sindfrederiksberg@dbmail.dk

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

Helle Nees  
5356 4104  
helle.nees@klogesen.dk

**Rødovre**

Kirsten Falster  
3641 4904  
kirsten.falster@mail.dk

**Frederikssund-Egedal**

Thomas Wester  
4731 4030  
thulwes@live.dk

**Ballerup-Furesø-Herlev**

Randi Kristensen  
2672 3102  
randi.kristensen@gmail.com

**Gladsaxe-Lyngby-Gentofte**

Svend Balle  
5045 6402  
svendbax@hotmail.com

**Hillerød-Allerød**

Hans Jultved  
2441 2306  
huset@sind.dk

**Fredensborg-Hørsholm**

Esbjørn Molander  
4914 7079  
emol@pc.dk

**Rudersdal**

Merete Elleboe  
3060 0530  
merete.elleboe@gmail.com

**Helsingør**

Anne-Lise Bernitt  
4921 8822  
sind@frivilligcenter-helsingor.dk

**Gribskov**

Inger Hansen  
4830 0489  
inger.hansen@youmail.dk

**Halsnæs**

Anita Schnieber  
6170 3046  
anitaschnieber@yahoo.dk

**Bornholm**

Lars Christensen  
5119 6444  
larboch@paradis.dk

**FORMAND:**

Torben Hansen  
2015 4663  
torben@sindungdom.dk

## SINDS RÅDGIVNINGER

## Rådgivning? Ring 7023 2750

60 timer om ugen kan du ringe gratis til SINDs landsdækkende telefonrådgivning. Åbningstiden er kl. 11-22 på hverdage og kl. 17-22 søndag. En lang række byer har desuden lokale rådgivninger, du kan besøge:

**SINDs PÅRØRENDERÅDGIVNING**

8612 4822  
mandag-torsdag 11-17, fredag 11-14

**PÅRØRENDERÅDGIVNING AARHUS**

**Åben rådgivning Risskov**

Skovagervej 2, indgang 76,  
8240 Risskov  
Mandag-torsdag 13-17, fredag efter aftale.

**Juridisk rådgivning**

Efter aftale.

**Viborg/Skive**

Åben rådgivning mandag 14-16.  
Tlf. 5031 9025.

**Silkeborg**

Kun efter aftale på 8612 4822.

**Odder**

Åben rådgivning for pårørende og brugere sidste mandag i hver måned 18-20. Tlf.: 2127 7076 i træffetiden – ellers henvises til telefonrådgivningen i Aarhus

**Randers**

Åben rådgivning  
Thors Bakke, Biografgade 3  
8900 Randers C  
Hver mandag 14-18 eller efter aftale.  
Telefonrådgivning på tlf: 8612 4822.

**SIND Randers Lokalfdeling**

Anonym rådgivning efter aftale på tlf. 8640 5489 el. mail: [trine.juel@elromail.dk](mailto:trine.juel@elromail.dk)  
Rådgivningen foregår mandage mellem kl. 16-18 i Randers Sundhedscenter, Thors Bakke, Biografgade 3, 8900 Randers C.

Se evt. [www.sindiranders.dk](http://www.sindiranders.dk)

**TELEFONRÅDGIVNING ODENSE**

Alle dage undtagen lørdag 18-22  
6612 3990

**PSYKOLOGISK RÅDGIVNING SIND KØBENHAVN**

Gratis psykologisk rådgivning, samtaler og pårørendegrupper.  
Åben for personlig og telefonisk henvendelse hver tirsdag og torsdag kl. 17.00-19.00.  
Slotsgade 2, 2. tv., 2200 København N.  
raadgivningen@sind-kbh.dk  
3536 0904  
Se mere på [www.sind-kbh.dk](http://www.sind-kbh.dk)

**BENZO RÅDGIVNING**

Information og rådgivning om afhængighed af sove-nervemedicin.  
[www.benzo.dk](http://www.benzo.dk)  
Mandag-torsdag 18-20 onsdag 9-11  
7026 2510

**ÅBEN ANONYM RÅDGIVNING**

**HILLERØD**

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

**PSYKOLOGISK RÅDGIVNING**

**FREDERIKSBERG**

Onsdag 17-18  
2349 0201

**PSYKOLOGISK RÅDGIVNING**

**HJØRRING LOKALAFDELING**

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

**HAR DU BRUG FOR EN SIND-BISIDDER?**

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



## Støt SIND

Mere end 50 pct. af danskerne er – direkte eller indirekte – berørt af psykisk sygdom. Desværre får langt fra alle den hjælp og støtte, som de har brug for – og krav på. SIND arbejder på at forbedre forholdene for psykisk syge, pårørende og de professionelle i psykiatrien.

Gæsteklummen:

## Måske ku' vi ...

Antallet af voldssager og trusler om vold i socialpsykiatrien og behandlingspsykiatrien er alt for store. Det skal der gøres noget ved

AF KAREN STÆHR, SEKTORFORMAND I FOA OG DENNIS KRISTENSEN, FORMAND FOR FOA



Pressefoto: FOA



Pressefoto: FOA

**Vold i psykiatrien er en særlig udfordring, påpeger fagforbundet FOA**

**D**e seneste par års tragiske drab i socialpsykiatrien er ikke alene forfærdende, men også udtryk for forhold, som ikke er acceptable.

Og vold og trusler med mindre dramatiske konsekvenser er desværre nærmest blevet hverdagskost i arbejdet med mennesker.

I 2012 var det således hver tredje Sosu-ansat, der oplevede at blive udsat for vold. Det er et vildt tal, og det er udtryk for grundlæggende uacceptable forhold.

FOA har foreslået udarbejdelsen af en voldshandlingsplan, som blandt andet bør indeholde en bekendtgørelse om forebyggelse af arbejdsrelateret vold, obligatorisk uddannelse i voldsforebyggelse, rejsehold til rådgivning af arbejdspladser med særligt vanskelige borgere eller patienter og nedsættelse af en "havari"-kommission til at analysere og derefter igennem skabe grundlaget for forebyggelse af alvorlige voldssager. Det sidste forslag stammer i øvrigt netop fra SIND.

Vold i psykiatrien er en særlig udfordring. Her er der brug for både at se på bemandingsforhold, institutionsformer, bygninger og visitation.

Er alene-arbejde i psykiatrien en reel sikkerhedsrisiko? Det er vi overbeviste om i FOA.

Har vi de rigtige institutionsformer til borgere med meget forskellige behov? Vi tvivler.

Er forældede bygninger med til at skabe unødigt risiko for ansatte og beboere? Også det er vi overbeviste om.

Er visitationen til de eksisterende tilbud tilstrækkelig skarp? Flere af den seneste tids sager viser i FOAs øjne, at visitationen ikke i tilstrækkelig grad sigter på tilbud med de helt rigtige kompetencer, der matcher den enkelte psykisk sårbare lidelse eller lidelser.

Og så er der brug for en diskussion om de ansattes sikkerhed i forhold til brugernes retigheder. Skal borgere kunne opbevare håndvåben i egen bolig på et bosted? Skal borgere kunne nægte ansatte indsigt i tidligere journa-

ler? Og skal psykisk sårbare med misbrugsproblemer visiteres til samme tilbud som psykisk sårbare uden?

Og i virkeligheden kunne listen gøres endnu længere.

SIND og FOA har i en række sammenhænge samarbejdet om forslag til initiativer, der kunne forbedre forholdene i socialpsykiatrien og behandlingspsykiatrien.

Der er naturligvis også situationer, hvor SIND og FOA har forskellige vurderinger og holdninger, fordi vi repræsenterer forskellige interesser.

Men samlet set er der brug for så mange fælles holdninger som muligt mellem brugere, pårørende og professionelle, når politikere og administrative beslutningstagere skal overbevises om, hvad der skal til for at løfte den samlede psykiatri og skabe den nødvendige sikkerhed for ansatte og brugere.

Og den samlede psykiatri skal løftes, og de ansattes og brugernes sikkerhed skal forbedres.

Sikkerhed i psykiatrien rummer en mængde dilemmaer, som ikke altid kan besvares helt enkelt og éntydigt.

Det var nok en dybere drøftelse værd.

Måske ku' vi ....