



SINDbladet

Nr. 5 | Oktober 2015 | SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed

Vanessas anoreksi gjorde også mor syg

Kræftsymptomer overses på bosteder

Mange har tandproblemer | Vil du være besøgsven?

Landsmøde i SIND

Når dette blad udkommer, har SINDs landsmøde 2015 været afholdt. Ved opstillingsfristens udløb var der ikke opstillet modkandidater til den nuværende daglige ledelse. Vi fortsætter med andre ord i en ny treårig periode. Jeg ser her på nogle af de udfordringer, vi står overfor



Foto: Niels Åge Skovbo

AF KNUD KRISTENSEN, LANDSFORMAND

SINDs formål er at skabe forståelse og tolerance for sindslidende og deres pårørende. SIND arbejder for trivsel, forebyggelse og rehabilitering.

Med et så bredt formål er der naturligvis mange forskellige opgaver, der ligger lige for, og som vi skal forholde os til. Her er nogle af de punkter, som jeg mener, at vi skal have et særligt fokus på.

Det er efterhånden velkendt, at mennesker med en psykisk lidelse i gennemsnit lever 15-20 år kortere end den øvrige del af befolkningen. Det er en ulighed i sundhed, der er til at få øje på, og som er helt uacceptabel.

Vi bør også fremover have fokus på dette, og arbejde for at få reduceret overdødeligheden. Vi skal bl.a. have øje for de særlige udfordringer, som mennesker med en psykisk lidelse og et samtidigt misbrug kæmper med.

De såkaldte velfærdsreformer, der er gennemført i de senere år (førtidspensionsreform, kontanthjælpsreform, fremdriftsreform m.fl.), har haft en række negative konsekvenser for mennesker med en psykisk lidelse. Det drejer sig bl.a. om udhuling af overførselsindkomsterne og forringelse af mulighederne for at komme ind på – og gennemføre – uddannelser.

Vi skal arbejde for at rette op på de uheldige konsekvenser af reformerne.

Anvendelsen af tvang i psykiatrien har i mange år været alt for omfattende. Det er des-

være stadig sådan, at over 20 pct. af de patienter, der indlægges på en psykiatrisk afdeling, bliver udsat for tvang.

Regeringen har annonceret, at antallet af bæltefikseringer skal reduceres med 50 pct. inden 2020.

Vi skal følge udviklingen nøje og have fokus på, at der sker fremskridt i retning af dette mål. Vi skal også arbejde for at hæve ambitionsniveauet.

Antallet af retspsykiatriske patienter er nærmest eksploderet i de senere år. Vi skal arbejde for at reducere antallet af foranstaltningssdomme for at sikre proportionalitet mellem forseelse og foranstaltningens længde – og for at sikre, at en foranstaltning aldrig varer længere end nødvendigt.

Vi skal også arbejde for, at farlige/truende retspsykiatriske patienter ikke anbringes på almenpsykiatriske afdelinger, hvor de ikke kan få den rette behandling, og kan være til ulempe for de øvrige patienter.

Der har i de senere år været fokus på vilkårene i den regionale psykiatri. Nu er tiden inde til, at vi også får kigget på den psykosociale indsats i kommunerne. Vi vil have fokus på at forbedre og fremme anerkendelsen af den psykosociale indsats. Vi skal arbejde for at forbedre forholdene på de socialpsykiatriske botilbud og på forbedring af vilkårene for den frivillige sociale indsats.

Mange andre punkter kunne nævnes, men disse er nogle af de fokuspunkter, vi vil arbejde med i den kommende landsmødeperiode.

Internt i SIND skal vi arbejde på at forbedre mulighederne for at realisere vores formål.

Der skal være mulighed for, at man lokalt fortsætter og udvikler de mange tilbud til vores medlemmer.

Vi skal naturligvis fortsætte vores arbejde for at hverve og fastholde medlemmer. Uden vores medlemmer var der ikke noget SIND.

Vi skal også styrke og videreudvikle vores tilbud til vores aktive medlemmer og frivillige. Der skal bl.a. være fokus på vores uddannelsestilbud.

Vi skal også have fokus på at videreudvikle arbejdet i vores regionskredse og sikre arbejdet i lokalafdelingerne. Jeg ser gerne, at vi får etableret endnu flere lokalafdelinger rundt om i landet.

Personligt er jeg indstillet på at fortsætte med at arbejde aktivt for SIND, vores medlemmer og alle med en psykisk lidelse. Det er mine to næstformænd også.

Jeg kan ikke love jer flere timer. Det tillader min kvote til frivilligt arbejde ikke. Der skal også være plads til job og familie.

Men jeg kan love jer, at jeg fortsat vil arbejde for at gøre SIND synlig. Jeg vil også komme så meget rundt i landet, som tiden tillader.

Tak for genvalget.



SINDbladet
44. årgang
ISSN 1603-7057

Udgiver
SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed
Blekinge Boulevard 2,
2630 Taastrup
Tlf.: 3524 0750
landsforeningen@sind.dk
www.sind.dk
Mandag-torsdag kl. 10-15
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:
Peter Rathmann, Lars Ertner, Kim Bonnesen, Malene Jensen, Emilie Staunstrup Henriksen og Tore Bakken.

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

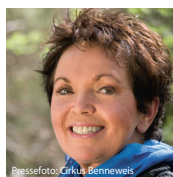
Udgivelsesplan
SINDbladet udkommer i alle lige måneder (februar, april, juni, august, oktober og december). Indleveringsfrist for alt stof og annoncer er den 2. i måneden forud for udgivelsesmåneden.

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

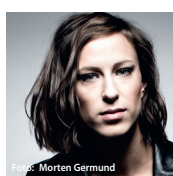
Forsidefoto
Lars Ertner

Layout: SIND/bia

SINDs ambassadører

Foto: Lars Svaneke
Poul Nyrup Rasmussen

Diana Benneweis

Foto: Morten Germund
Mathilde Falch

Materiale til bladet

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

Vi gør opmærksom på, at vi modtager meget mere stof til bladet, end vi kan få plads til. Du modtager desværre derfor heller ikke altid et svar. Ikke anvendt materiale returneres kun, hvis dette er aftalt på forhånd.

Abonnement
Kr. 280 årligt.

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

Tryk
KLS Grafisk Hus A/S

Oplag
10.000.

Girokonto
540-3944

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

Protector
Hendes Kongelige Højhed Kronprinsesse Mary er protector for Landsforeningen SIND.



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



5041 Trykkeri 0016





6



12



18



20



26

I DETTE NUMMER

- /6 **Efterlysning: Vil du være frivillig besøgsven?**
Frederiksberg er netop blevet den 12. kommune, hvor SIND matcher frivillige besøgsvenner med mennesker, der er ramt af ensomhed og psykisk sygdom. Flere steder i Danmark har SIND-nettet ventelister, fordi der mangler frivillige og ressourcer.
- /8 **Ni ud af ti kr. går til hjælp og oplysning**
Mere hjælp, flere aktiviteter, mange flere medlemmer og færre udgifter til fx løn, administration og lokaler. Sådan er udviklingen i SINDs koncernregnskab.
- /9 **Vil du være medlem af et landsdækkende udvalg i SIND?**
- /10 **Kræftsymptomer overses på bosteder**
En ny undersøgelse viser, at 87 pct. af beboerne på fire bosteder for psykisk syge havde oversete eller utilstrækkeligt behandlede fysiske sygdomme. Udover livsstilssygdomme manglede mange især at blive undersøgt for begrundet mistanke om kræft.
- /12 **Psykisk sårbare diskrimineres i tandplejen**
Kræftramte får tilskud til tandbehandlinger. Det gør psykisk sårbare ikke, selv om de har præcis de samme tandproblemer fx på grund af tørhed i munden. Diskrimination, mener Københavns Kommunes overtandlæge og lederen af Tandlægeskolen.
- /14 **Sårbare studerende støtter hinanden med succes**
I Odense støtter psykisk sårbare, der er studerende eller har en høj uddannelse, hinanden. De prøver både rollen som mentor og som den, der får sparring. Erfaringerne fra projekt "Spør i mentorlandet" er særdeles positive.
- /16 **Skizofreniforeningen tredoblet**
Flere aktiviteter, flere henvendelser og mange flere medlemmer. Det er status hos Skizofreniforeningen, der i marts blev en del af SIND.
- /17 **Speciallæger protesterer og siger op**
En lang række speciallæger i Region Hovedstadens Psykiatri har underskrevet en protest mod knappe ressourcer og alt for få sengepladser. Desuden har flere sagt op de seneste år.

- /18 **Vanessas anoreksi gjorde også mor syg**
Pårørende er vigtige, men også udsatte. Vanessas mor Helle gik ned med stresssyndrom. Hun holdt øje med Vanessa, men ingen holdt øje med Helle. Mor og datter er knyttet tæt sammen af sygdommen og har det meget bedre i dag.
- /20 **Unge voksne pårørende er særligt udsatte**
Mange professionelle har desværre ikke øje for, hvad det medfører at være pårørende for unge, der står mellem teenage-tiden og etablering i voksenlivet. Kim Bonnesen, leder af SINDs psykologiske rådgivning i København, påpeger, at unge voksne pårørende til en psykisk sårbar skal gennem samme udvikling og omstilling som alle andre unge. De skal både leve et ungdomsliv og et pårørendeliv, som kan gøre overgangen til at blive voksen svær.
- /24 **Aarhusiansk Lille Skole for Voksne vokser**
225 voksne med psykiske problemer løfter hver uge deres selvværd, humør og faglighed på Dalgas Skolen i Aarhus. Denne måned rykker skolen ind i nye lokaler med bedre rammer for fordybelse og nye aktiviteter.
- /26 **200.000 er holdt op med at tage benzodiazepiner**
Siden BenzoRådgivningen startede for 15 år siden som et projekt i Landsforeningen SIND, er antallet af danskere på afhængighedsskabende benzodiazepiner faldet med 40 pct.
- /29 **Det danske sundhedssystem set med ugandiske øjne**
I mange år har SIND hjulpet søsterorganisationen Mental Health Uganda. MHUs direktør Derrick Kizza hentede i sommer inspiration i Danmark.
- /36 **Virkelighed som fiktion**
Hvorfor advare mod medicinafhængighed i en fagbog, når man kan skrive en spændingsroman? Forfatteren Tore Bakken er med sin seneste udgivelse gået utraditionelle veje for at lægge op til debat i Norge.

FASTE RUBRIKKER

- /02 Leder
- /02 Kolofon
- /04 SIND i medierne
- /11 Støt SIND
- /22 SIND Ungdom
- /28 Siden for dig, som hjælper andre
- /30 "Butik"
- /30 Lokalnyt
- /34 Regions- og lokalformænd
- /34 SIND-nettets koordinatore
- /34 SINDs udvalgsformænd
- /35 SINDs rådgivninger

SIND i medierne: Konflikter og hverdagsliv

Redaktionen sammenfatter ved hver deadline, hvor, hvorfor og hvor ofte Landsforeningen SIND omtales i medierne.

Efter en rolig sommer blev SIND i august og september citeret meget ofte i medierne. Sammenlignet med efteråret 2014 har perioden været travl. Navnlig SINDs landsformand Knud Kristensen har været en efterspurgt kilde.

Når medierne omtaler de emner, SIND arbejder med, er omdrejningspunktet ofte konflikter. Enten politiske eller fx om psykiatere, der kritiseres. Dette efterår blev ingen undtagelse. Dog blev der også plads til omtale af hverdagslivet i dele af psykiatrien. Fx da DR zoomede ind på retspsykiatrien i en dokumentar, som SIND efterfølgende kommenterede i TV Avisen. Tallene viser, at hverdagslivet også er interessant for mange. Ifølge statistikkerne for SINDs side på Facebook var dette emne et af efterårets mest læste.

På www.sind.dk og på Facebook er det muligt at holde sig ajour med – og diskutere – omtalen af SIND i medierne.

/hhj



DR Radioavisen: Nye regler om udredningsret i psykiatrien

(1. september) Den 1. september trådte nye regler om udredningsret i kraft i psykiatrien. Tidligere har det været et krav, at en patient skal være udredt inden to måneder fra henvisningen. Nu er fristen en måned.

SINDs landsformand Knud Kristensen sagde bl.a. til DR Radioavisen, at SIND er tilfreds med udredningsretten, men frygter, at ressourcer til udredning tages fra behandlingen, hvilket vil gå ud over de svageste.

/hhj

DR: Moderne psykiatrisygehus åbnet

(24. august) Forud for åbningen af Danmarks største psykiatrisygehus i Slagelse citerede DR i foromtalen bl.a. SINDs landsformand Knud Kristensen for optimisme om projektet:

“Vi tror på, at det bliver godt. Vi har fulgt byggeriet på sidelinjen og ser frem til, hvordan det kommer til at virke med de gode lyse omgivelser og fysiske rammer, og det at naturen er tænkt ind. Vi tror på det, men vi mangler at se, om det så virker i praksis. Så det glæder vi os til at se,” sagde han.

/hhj

Politiken: SIND efterlyser nuancer i debat for og imod medicin

(31. august) Professor Peter Gøtzsches nye bog ‘Dødelig psykiatri og organiseret fornægtelse’ medførte omfattende medieomtale. Han mener bl.a. at medicin gør mere skade end gavn.

SIND argumenterede i flere medier – fx TV 2 News, Radio24syv og Politiken – for, at der er behov for flere nuancer i den væsentlige debat. Det er ikke kun et spørgsmål om ja eller nej til medicin. Nogle får hjælp af medicin, andre gør ikke. SIND mener, at det vigtige er, at behandlingen er bedst mulig for den enkelte.

På forsiden af Politiken søndag blev SINDs landsformand Knud Kristensen bl.a. citeret for: “Men det er problematisk, når formen bliver så bombastisk, at man siger, at medicinen slår folk ihjel. Vi har mange medlemmer, der siger, at de ikke ville være i live, havde det ikke været for medicinen.”

hhj



Foto: www.colourbox.com



Modelfoto: www.colourbox.com

DR: Syge kriminelle skræmmer medpatienter

(25. august) Når retspsykiatriske patienter behandles samme sted som almindelige patienter, kan der opstå utryghed og problemer. DR oplyste, at cirka hver tredje patient kommer fra retspsykiatrien, der er præget af pladmangel.

SINDs landsformand Knud Kristensen påpegede, at usikkerheden kan blive så stor, at andre patienter forlanger at blive udskrevet, fordi de ikke tør være på afdelingen.

Han tilføjede dog også, at nogle retspsykiatriske patienter godt kan være på almindelige afdelinger, hvis deres tilstand gør det uproblematisk.

“Problemet er bare, at der alt for ofte er retspsykiatriske patienter i den almene psykiatri, som ikke burde være der. Vi hører ofte, at de kun er der, fordi der ikke er plads andre steder. Og det dur ikke,” sagde han og tilføjede, at retspsykiatriske patienter har brug for at være et sted, hvor der er en særlig kompetence.

“Og hvis de har brug for at være der, så skal de jo ikke være på en almenpsykiatrisk afdeling, hvor man ikke nødvendigvis har forudsætning for at behandle dem.”

/hhj

Flere medier: SIND-foredragsholder i flere medier om favntaget med angst

(8. september) Mange medier omtalte "Sygdomsbyrden i Danmark" – det er Sundhedsstyrelsens nye rapport om, hvordan 21 forskellige folkesygdomme påvirker patienterne, sundhedsvæsenet og samfundsøkonomien. Flere medier, bl.a. DR, Jyllands-Posten og Avisen.dk, bad 48-årige Michael Roldhave sætte ansigt på de nye statistikker. Michael, der også er SIND-foredragsholder, er en af de 135.000 danskere, der har prøvet favntaget med diagnosen angst.

Han fortalte ærligt og åbent, hvordan sygdommen har påvirket hans liv. I dag går det meget bedre, men han mangler stadig et job.

Læs mere om Michael på www.sind.dk/foredrag

/hhj

Berlingske: SIND-kritik af Sundhedsstyrelsen

(8. september) I TV 2 Nyhederne og i flere dagblade kritiserede SINDs landsformand Knud Kristensen, at Sundhedsstyrelsen ikke tidligere har grebet ind overfor en psykiater, der havde fået frataget sin autorisation i Norge efter en fængselsdom.

Psykiateren blev dømt for at indlede seksuelle forhold med patienter. Alligevel fik han lov til at arbejde videre i Danmark. Han er nu sigtet for blufærdighedskrænkelser overfor en kvindelig patient i Region Midtjylland. Først et år efter anmeldelsen tog Sundhedsstyrelsen autorisationen fra psykiateren. SIND ser med stor alvor på sagen, skrev bl.a. Berlingske.

/hhj

Avisen.dk: Færre oplever tvang på psykiatriske afdelinger

(11. september) Ifølge nye tal fra Sundhedsstyrelsen er omfanget af tvang og tvangsmedicinering på de psykiatriske afdelinger på vej ned. I flere medier kommenterede SIND udviklingen. Fx sagde SINDs landsformand Knud Kristensen til Avisen.dk, at det er positivt, at det på samme tid lykkes at nedbringe tvangsmedicinering og brugen af bæltter.

"For nogle år siden viste tallene, at de korte bæltfikseringer faldt, men til gengæld steg tvangsmedicineringen, og det var jo helt galt. Nu ser vi et generelt fald, og selv om det ikke er stort, skal vi glæde os over, at det går den rigtige vej," sagde han.

/hhj

Metroxpress: Mange unge tvangsindlægges

(25. august) En femdobling på ti år. Så markant er udviklingen i antallet af børn og unge, der tvangsindlægges. Aldrig før er så mange blevet indlagt.

Ifølge SINDs landsformand Knud Kristensen skyldes stigningen især behandling af piger med anoreksi. Han anslår, at det reelle antal tvangsindlæggelser kan være endnu højere, fordi lægerne indtil sommeren 2015 ikke registrerede tvang overfor børn under 18 år, hvis forældre havde givet deres samtykke.

/hhj



Modelfoto: www.colourbox.com

TV 2 Østjylland: Bryd tabu om psykisk syge

(20. august) Det blev både til en reportage og til et interview i studiet hos TV 2 Østjylland, efter SIND Ungdom opsøgte dialog med andre unge i Aarhus. Seerne fulgte bl.a. Tilde, der fortalte om at være aktiv i SIND Ungdom og om, hvordan hun er kommet sig efter fem års sygdom og nu er helt symptomfri. I studiet fulgte SIND Ungdoms formand Helge op.

"Det er utrolig vigtigt, vi får nedbrudt tabuet om psykisk sygdom og får sat fokus på problemet ved at tale om det," sagde han bl.a.

/hhj

Politiken: Kommunernes systemkaos er en trussel for retssikkerheden

(1. august) Ikke mindst de ældre borgere lider under kommunernes lange sagsbehandlingstider og mangelfulde rådgivning, skriver Politiken. I en undersøgelse blandt 22 af Danske Handicaporganisationers 35 medlemsforeninger mener hele 95 pct., at borgernes retssikkerhed er truet i det kommunale system. Blandt kritikpunkterne er også manglende sammenhæng i behandlingen, siger SINDs landsformand Knud Kristensen:

"Hvis en borger skal have hjælp fra flere kommunale instanser, oplever vi tit, at den ene instans ikke ved, hvad den anden gør. Eller at instanserne tror, at noget er blevet gjort, som ikke er blevet gjort. Det er en kæmpe problemstilling," siger Knud Kristensen.

SIND oplever ofte, at foreningens medlemmer får afslag på ydelser og hjælp, hvis de ikke kender reglerne:

"Jeg tror, det skyldes, at sagsbehandlerne har for travlt, og at økonomien er for presset, og så siger man for en sikkerheds skyld nej," siger landsformanden til Politiken. Også SIND deltog i undersøgelsen.

/pra

Politiken: SIND efterlyser samarbejde mellem kultur og sundhed

(12. august) Politikere inden for kultur og sundhed er nødt til at tale sammen, hvis det danske kulturliv skal inddrages i behandlingen af bl.a. psykiatriske patienter ligesom i udlandet. Politiken beskriver, hvordan Danmark halter bagud i forhold til mange andre lande, når det gælder om at ind-

drage kulturelle aktiviteter som sundhedsfremmende tilbud til bl.a. psykisk syge.

I Sverige tilbyder Region Skåne patienter en "kulturel recept" på at opleve museer, litteratur, klassisk musik og meget andet. Der foregår også initiativer i Danmark, men uden systematik og sparring.

Kulturminister Bertel Haarder (V) siger til Politiken, at det er sundhedssektorens opgave – og ikke hans – at tage initiativer på området. Men kultur og sundhedssektor bør tage fælles initiativer, lyder det fra Landsforeningen SIND, der også ser et uudnyttet potentiale i kultur med helbredende effekt:

"Haarders melding er et godt eksempel på en af udfordringerne. Selv om mange anerkender, at det er en god idé, kaster man ansvaret videre," siger SINDs landsformand Knud Kristensen.

/pra

Efterlysning: Vil du være frivillig **besøgsven**?

Frederiksberg er netop blevet den 12. kommune, hvor SIND matcher frivillige besøgsvenner med mennesker, der er ramt af ensomhed og psykisk sygdom. Flere steder i Danmark har SIND-nettet ventelister, fordi der mangler frivillige og ressourcer

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN



Modelfoto: www.colourbox.com

Alle mennesker har brug for hygge og gode oplevelser. Behovet bliver ikke mindre, hvis man er ramt af ensomhed eller psykisk sygdom. Tværtimod. Derfor har SIND i mange år stået bag SIND-nettet, hvor man kan komme i kontakt med en frivillig besøgsven. Tilbuddet er efterspurgt i hele Danmark, men findes kun i de kommuner, der bevilger økonomi til bl.a. supervision og transport. Denne sommer blev Frederiksberg den 12. kommune i ordningen.

Koordinator Julie Bock Andersen har positive forventninger til samarbejdet på Frederiksberg. Hun arbejder også for SIND-nettet i Albertslund, Ballerup og Lyngby. Syv kolleger er koordinatore i Aalborg, Aarhus, Skanderborg, Silkeborg, Frederikshavn, Odense, Svendborg og Rødovre.

”På landsplan har vi ventelister i flere kommuner. Ordningen er populær, og vi kan desværre ikke sige ja til alle, der henvender sig. Vores bevillinger rækker kun til et vist antal besøgsvenner,” siger hun.

Supervision

Indsatsen som besøgsven er ulønnet, frivilligt socialt arbejde. Men ordningen koster penge, som flertallet af kommunerne finansierer via de såkaldte §18-midler. Økonomien går bl.a. til uddannelse og supervision af de frivillige samt til arbejdet med at sikre det bedst mulige match. På Frederiksberg har kommunen bevilget midler til et tættere samarbejde mellem SIND-nettet og socialpsykiatrien.

”Sammen vil vi gerne gøre mere for den gruppe borgere, der ikke umiddelbart er syge nok til at få en støttekontaktperson, men som stadig har brug for støtte. De savner typisk et bredere socialt netværk og gode oplevelser. Her kan besøgsvennerne hjælpe med fx kulturoplevelser, cafebesøg eller en rigtig god snak over en kop kaffe hjemme ved køkkenbordet,” siger Julie Bock Andersen.

Match

Foreløbig er målet at finde 12 nye frivillige på Frederiksberg. De nuværende frivillige i SIND-nettet er vidt forskellige. Nogle er helt unge og studerer ofte ved en uddannelse med relation

til psykiatrien. Andre er midt i livet eller har forladt arbejdsmarkedet.

”Fællestrækket er, at de har et personligt overskud at give af, og at de er engagerede i at hjælpe andre. Som besøgsven er det vigtigt, at man er rummelig og god til at lytte. Det er ikke et krav, at man tidligere har været tæt på psykisk sygdom som fx pårørende, ansat eller patient. Det vigtigste er, at man kan være nærværende,” oplyser Julie Bock Andersen.

Hun og de øvrige koordinatore i SIND-nettet har indgående erfaring med at matche frivillige med psykisk syge eller sårbare, der har de samme interesser og forventninger. Nye besøgsvenner deltager bl.a. i interviews og i uddannelse, før de møder den, de skal besøge. Derfor har koordinatoren, som er med ved det første møde, et godt kendskab til begge to.

”Det er en god oplevelse, når de passer godt sammen med fælles interesser eller humor. Ofte træder snakken om sygdom hurtigt i baggrunden. I stedet opsøger de sammen gode oplevelser. SIND-nettet i de forskellige kommuner har gennem årene ofte grundlagt nære venskaber,” siger Julie Bock Andersen.

Sådan kan du blive besøgsven

Bagerst i bladet eller på www.sind.dk/sind-nettet kan du se kontaktoplysninger på SIND-nettets koordinatore.

Hvis du og koordinatoren bliver enige, skal du deltage i et introduktionskursus.

Når SIND-nettet har fundet en med de samme interesser som dig, kan du fx se frem til gode samtaler og hyggelige udflugter med et menneske, som sætter pris på dit selskab. De fleste mødes 1-2 timer om ugen eller hver 14. dag.

Som besøgsven får du supervision af professionelle og mulighed for at deltage i kurser, foredrag og socialt samvær med ligesindede frivillige. Det er obligatorisk at deltage i supervision.



Foto: Privat

Julie Bock Andersen

Sådan får du en besøgsven

Savner du kontakt med et andet menneske? Så kan du få kontakt til en besøgsven, som har tid, lyst og overskud til at bruge nogle hyggelige timer sammen med dig. Det er gratis, og der er ingen offentlig registrering.

Du kontakter koordinatoren i din kommune eller ringer til SIND på 3524 0750.

Du får en snak med koordinatoren, hvor I taler om, hvordan du kunne tænke dig, at tiden med din besøgsven bruges.

Koordinatoren matcher dig med den besøgsven, som vil passe bedst til dig.

50 løb med SIND



Foto: SIND

Så du annoncen i sidste blad om invitationen til at løbe med SIND? 50 tog udfordringen op, sprang i en SIND-t-shirt og deltog i august i enten DHL løbene i Aarhus og København eller i Skt. Hans løbene i Roskilde.

Tiderne, som SIND-løberne gennemførte på, var gennemsnitligt langt fra at være de bedste. Til gengæld var humøret på SIND-holdene ved de tre løb særdeles konkurrencedygtigt. Deltagerne var i alle aldre. Flere var helt nye i SIND.

Det er endnu ikke besluttet, om SIND også til næste år inviterer til motionsløb. Hold øje med hjemmesiden og Facebook, når næste sommer er tættere på.

Ses vi til SIND-støttekoncert?

Oplev Mathilde Falch med venner

Fredag den 5. februar
kl. 20.00

Kulturstationen Vanløse
Frode Jakobsens Plads 4,
2720 Vanløse

SIND-ambassadør Mathilde Falch har længe haft masser af opbakning fra et trofast stampublikum, der bliver større og større. I sensommeren tog populariteten yderligere fart. Hendes nye single "Ild I Min Røg" blev hurtigt populær både i radioen og på iTunes. Nu kan du selv opleve Mathilde Falch ved en støttekoncert for SIND.

Mathilde Falch bliver ikke alene på scenen. Flere af hendes venner vil gerne være med til at skabe en særlig aften for SIND. Læs mere på SINDs hjemmeside, hvor du også kan købe billetter til koncerten: www.sind.dk/mom



Pressfoto

Benneweis begejstrede børn og voksne



Fotos: SIND

Onsdag den 14. juli 2015 var en solrig og lun sommerdag, og det blev fornøjelsen ikke mindre af, da Psykiatrisk hospital i Risskov fik besøg af Cirkus Benneweis. Masser af børn og voksne nød den herlige forestilling, som var kommet i stand via samarbejdet mellem Diana Benneweis og Anne Margrethe Gad Jørgensen fra SIND Pårørenderådgivning. Klovnerier og dygtige artister fik latter og beundring frem, og den smukke park udgjorde den perfekte ramme. Vi håber Cirkus Benneweis vil glæde os med en forestilling igen næste sommer, hvor SIND Pårørenderådgivning fylder 25 år.



SINDs koncernregnskab:

Ni ud af ti kr. går til hjælp og oplysning

Mere hjælp, flere aktiviteter, mange flere medlemmer og færre udgifter til fx løn, administration og lokaler. Sådan er udviklingen i SINDs koncernregnskab for 2014

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN. FOTOS: SIND

I praksis minder SIND mere om en særdeles alsidig græsrodsbevægelse end om en stor, strømlinet organisation. SIND er en meget decentral forening med et lille sekretariat og rigtig mange lokale aktiviteter, afdelinger og tilbud, som uafhængigt af hovedkontoret i høj grad selv beslutter, hvordan der bedst kan hjælpes. Fællesnævneren for 2014 er både lokalt og centralt, at året har budt på vækst i næsten alle dele af SIND. Det viser SINDs såkaldte koncernregnskab, hvor landsforeningen hvert år sammenfatter alle regnskaberne.

Samlet anvendte SIND sidste år ca. 43 mio. kr. på at hjælpe andre, på oplysning og på at drive foreningen. Det er 5 mio. kr. mere end i 2013. Væksten er især sket indenfor aktiviteter og projekter. Derimod anvendte SIND lokalt og centralt lidt færre midler på fx løn, administration og lokaler. Samlet gik blot ca. 10 pct. af SINDs udgifter til dette mod 11,6 pct. i 2013.

Medlemsrekord

Antallet af nye medlemmer steg til det højeste niveau nogensinde i SIND. 6.182 var nytårsaften 2014 medlemmer af SIND mod 5.448 året før. Fremgangen på 13 pct. er mere end en tredobling af væksten i 2013. Årsagen er dels, at flere og flere får øje på SIND, der med aktiviteter, kampagner, medieomtale og fx sidste års nye hjemmeside er en mere synlig forening end tidligere. Derudover har SIND for første gang i flere årtier bremset frafaldet af medlemmer, der glemmer at forlænge kontingentet. Med professionel bistand fra den socialøkonomiske virksomhed Telehandelshuset har flere hundrede medlemmer nu automatiseret betalingen via betalingsservice, PBS, og det kan ses i regnskaberne.

SINDs indtægter via medlemskontingent yngler i praksis til endnu flere, fordi støtten, SIND

modtager fra tips og lotto, bl.a. afhænger af antallet af medlemmer. For hver krone, SIND modtog i kontingent, blev det sidste år til ca. fire kr. fra tipsmidlerne. SINDs indtægter er især vokset via gaver og arv. Samlet er væksten her 75 pct. eller 2,4 mio. kr. mere end i 2013.

Pressede kommuner

Langt over halvdelen af SINDs samlede indtægter på 44 mio. kr. – hvilket er 10 pct. mere end med forrige år – er offentlige bevillinger.

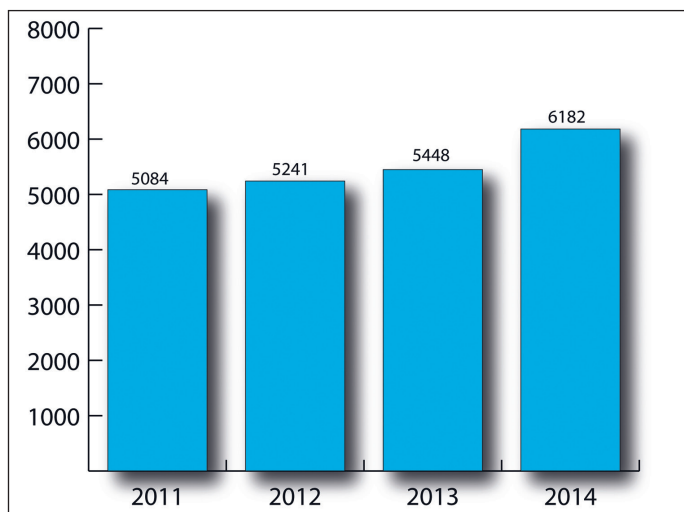
Lokalt og centralt involveres SIND i flere og flere nye projekter, der fx er bevilget af politikerne via satspuljen. Også det kommende regnskab for 2015 vil vise, at SIND er en mere og mere efterspurgt samarbejdspartner, når nye ideer eller metoder skal afprøves.

Derimod er udviklingen knap så positiv, når det gælder løbende drift af eksisterende aktiviteter, som kommunerne typisk finansierer via de såkaldte §18-midler. Her oplever SIND, at kommunerne flere steder i Danmark træder på bremsen.

“Det, vi bl.a. ser, er, at kommunerne i stigende grad anvender midler til egne aktiviteter, fx besøgsvenner. Det efterlader færre penge til det egentlige foreningsarbejde i foreningerne. Vi synes, kommunerne skal gøre det, de er bedst til, og overlade foreningsarbejdet til foreningerne,” siger SINDs landsformand Knud Kristensen.

Lokale aktiviteter

Regnskabet afspejler, at SIND i Danmarks største byer også har omfattende aktiviteter. I Aalborg står SIND fx bag både daghøjskole, Lille Skole for Voksne og klubber. Odense nåede op på 7 mio. kr. og i Aarhus rundede SINDs Pårørenderådgivning 5 mio. kr. for den del af aktiviteterne, der er med i koncernregnskabet. Dertil



Antallet af SIND-medlemmer steg sidste år til det højeste antal nogensinde

kommer i alle byerne aktiviteterne i SINDs lokalafdelinger.

Lokalt får SIND ikke blot flere medlemmer, men også flere lokalafdelinger. Dertil kommer tilgang af aktive medlemmer fra andre foreninger og aktiviteter. Fx vil næste koncernregnskab vise

vækst, fordi Skizofreniforeningen kollektivt er blevet en del af SIND. Flere andre foreninger er i dialog med SIND om måske at gå samme vej.

Du kan læse hele koncernregnskabet på www.sind.dk/landsmoede.



SIND havde sidste år udgifter for 43 mio. kr. 38,8 mio. kr. blev brugt på aktiviteter, projekter, oplysende arbejde og foreningsudgifter, hvilket er ca. 5 mio. kr. mere end i 2013

Vil du være medlem af et landsdækkende udvalg i **SIND**?



SIND har en række landsdækkende udvalg.

Her løser medlemmerne en række opgaver for SIND indenfor et bestemt område.

Man kan som medlem af SIND ansøge SINDs hovedbestyrelse om at komme med i et af disse udvalg.

Det er ikke alle, der kan komme med i et udvalg, men alle er velkomne til at søge.

Udvalgene er nedsat for tre år ad gangen.

SINDs hovedbestyrelse har besluttet, at der fra 1. januar 2016 skal nedsættes følgende udvalg:

- **PR-udvalg**
- **Uddannelsesudvalg**
- **Brugerudvalg**
- **Pårørendeudvalg**

Hvis du vil vide noget om, hvad et af disse udvalg skal lave, og hvordan du kan søge om at blive medlem af et udvalg, så kig på vores hjemmeside: www.sind.dk/udvalg2016

Bemærk: Sidste ansøgningsfrist for at søge om at komme i et udvalg er 15. oktober 2015.

Kræftsymptomer overses på bosteder

En ny undersøgelse viser, at 87 pct. af beboerne på fire bosteder for psykisk syge havde oversete eller utilstrækkeligt behandlede fysiske sygdomme. Udover livsstilssygdomme manglede mange især at blive undersøgt for begrundet mistanke om kræft. Cirka hver tiende udvikler sygdommen. Speciallæge Niels Rokkjær, der senere i år offentliggør sine forskningsresultater, efterlyser en landsdækkende specialiseret indsats, der kan vende udviklingen

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN



Modelfoto: www.colourbox.com

Ny forskning peger på, at levetiden for mennesker med svær psykisk sygdom typisk er 15-30 år kortere end for gennemsnitsdanskeren. (Modelfoto)

En ny form for systematisk sundhedssamtale, der bygger bro mellem lægen og mennesker, som er pressede af psykisk sygdom og sociale problemer, har afdækket symptomer på fysisk sygdom blandt 87 pct. af beboerne på foreløbig fire bosteder.

Niels Rokkjær, der står bag undersøgelsen, er uddannet speciallæge i almen medicin og har et indgående kendskab til dialog med patienter i flere dele af psykiatrien. Han mener, at omfanget af oversete eller ubehandlede symptomer er langt værre, end forskningen hidtil har antaget.

Niels Rokkjær, der sammen med SIND lægger op til debat på dette års Psykiatritopmøde

den 3. oktober, offentliggør senere på efteråret de nye forskningsresultater i et lægetidsskrift.

Han betegner resultaterne af undersøgelsen som horrible.

“Problemet er alvorligt, når mere end otte ud af ti har ubehandlede eller oversete symptomer på fysisk sygdom. Symptomer på kræft er med blandt de mest udbredte problemer udover tegn på livsstilssygdomme som fx sukkersyge og rygerlunger. Statistisk set rammes mellem otte og 14 pct. af de, som har tegn på kræft, af sygdommen. Derfor er en tidlig indsats livsvigtig,” siger han.

Antallet af danskere med psykiske vanskeligheder, som anvender et botilbud og med stor sandsynlighed er i samme situation, var

ifølge rapporten fra regeringens psykiatriudvalg næsten 5.000 i 2011. Dertil kommer brugere af andre tilbud.

Unges ofte syge

I gruppen, Niels Rokkjær har undersøgt, led alle af svær psykisk sygdom, navnlig skizofreni og bipolar lidelse. To ud af tre beboere på bostederne ville gerne deltage i den nye form for sundhedssamtale.

“Undersøgelsen viser, at livsstil ikke er den eneste årsag til, at mennesker, der er ramt af svær psykisk sygdom, lever kortere end gennemsnitsdanskerne. Naturligvis spiller fx rygning, misbrug, dårlige kostvaner og manglende motion ind. Men ubehandlet fysisk syg-

dom er også en væsentlig faktor. Tendensen er tydelig på tværs af alle aldersgrupper. Også for mange af de unge, som jeg ellers forventede, ville have det bedste helbred. De viste sig tværtimod ofte at være ramt af fysisk sygdom," siger han og tilføjer, at nye studier tyder på, at forskellen i levetid for raske og psykisk syge i disse år forlænges. Hidtil har man anslået livstidsforkortelsen til 15-20 år. Men for mennesker med svær psykisk sygdom peger ny forskning på, at forskellen nærmere er 15-30 år.

Sjældnen dialog

Niels Røkkjær mener, at ansvaret for at vende udviklingen via flere undersøgelser for fysisk sygdom først og fremmest ligger hos politikerne. Han lægger ikke op til kritik af den enkelte læge – fx i praksis, på somatiske hospitalsafdelinger eller ude i psykiatrien. Årsageren er, at man i et sundhedsvæsen præget af



Ikke blot livsstilssygdomme har ramt deltagerne i undersøgelsen. Flere har symptomer på kræft

højt tempo og udbredt specialisering fokuserer indsatsen inden for de rammer, som lægens speciale, ansættelsessted og uddannelsesbaggrund udstikker. Denne gruppe patienter kræver særlig opmærksomhed og en særlig metode ved undersøgelser, som ikke er udbredt i sundhedsvæsenet.

"Hvis vi som samfund vil forbedre afdækning af symptomer hos patienter i pressede livssituationer, kræver det en systematisk indsats. Der skal deles viden, udvikles rutiner og måles på udviklingen," siger han.

"Projektet har vist, at man kan nå langt med blot en halv times samtale og undersøgelse, når det sker på patientens præmisser. Erfaringerne med den særlige form for konsultation, der er udviklet i forbindelse med dette projekt, har vist lovende resultater, som jeg håber, kan være med til at inspirere til udvikling af nye metoder på landsplan," siger han.

Hør mere på Psykiatritopmødet den 3. oktober

- Tilmeldingsfristen til dette års Psykiatritopmøde, vi bragte foromtale af i august-bladet, er nu overskredet. Hvis du ikke er tilmeldt, kan du læse mere i SINDbladet december og på vores side på Facebook. Se evt. også www.psykisksaarbar.dk
- På Psykiatritopmødet står SIND bl.a. bag en af mødets ni forskellige dialoggrupper. I dialoggruppe 7 er emnet Niels Røkkjær's undersøgelse. Her vil omdrejningspunktet i debatten bl.a. være, om psykisk syge og psykisk raske mennesker har lige mulighed for at få et fysisk godt liv og for at opretholde et godt fysisk helbred?

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 SINDbladet

Vil du støtte SIND uden at melde dig ind, kan du via www.sind.dk tegne et abonnement på SINDbladet.

Bliv frivillig

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

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

Støt os økonomisk

Det økonomiske fundament for SIND er – foruden kontingenter fra medlemmerne, tips-/lotto- og puljemidler – arv, gaver og sponsorater. Vælger du at give en eller flere pengegaver til Landsforeningen SIND, fx via www.sind.dk/giv_et_bidrag, så kan du trække beløbet fra i skat. Du kan i 2015 fratække op til 15.000 kr. Ægtefæller kan hver især fratække 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 – og det samlede gavebeløb pr. gave skal være på mindst 200 kr. Vi opfordrer medlemmer, kreds- og lokalafdelinger samt andre med tilknytning til SIND til at gøre en særlig indsats for at skaffe gavegivere, så vi kan bevare godkendelsen.

‘ Betænk SIND i dit testamente

Betænk SIND i dit testamente

Ønsker du at betænke SIND i dit testamente, så se www.sind.dk/testamente eller kontakt SINDs sekretariat.

Kontakt sekretariatet

Hvis du påtænker at give os et gavebeløb, eller eventuelt at betænke SIND i dit testamente, så kontakt sekretariatet for yderligere informationer. Landsforeningen SIND
Blekinge Boulevard 2
2630 Taastrup
Tlf.: 3524 0750
landsforeningen@sind.dk



Foto: www.colourbox.com



Psykisk sårbare diskrimineres i tandplejen

Kræftramte får tilskud til tandbehandlinger. Det gør psykisk sårbare ikke, selv om de har præcis de samme tandproblemer på grund af tørhed i munden. Diskrimination, siger Københavns Kommunes overtandlæge og lederen af Tandlægeskolen

AF PETER RATHMANN

Tusindvis af psykisk sårbare danskere får ødelagt deres tænder af medicin, som giver tørhed i munden. Men i modsætning til kræftramte får de ingen økonomisk hjælp til tandbehandling.

Kræftramte kan nemlig få tilskud til deres tænder, når de rammes af den samme mundtørhed som følge af strålebehandling og kemoterapi. Det er klokkeklar diskrimination af de psykisk sårbare, mener Børge Hede, overtandlæge i Københavns Kommunes Voksentandpleje.

"Det er finere at have kræft end at være psykisk sårbar," siger Børge Hede til SINDbladet.

Han skrev for 20 år siden en ph.d.-afhandling om psykisk sårbare og deres tænder. Fra 1979 til 1999 var Børge Hede tandlæge på først Psykiatrisk Center Sct. Hans i Roskilde og siden på Nordvang, det nuværende Psykiatrisk Center Glostrup.

Han sad i det daværende udvalg under Sundhedsministeriet, som førte til, at kræftpatienter siden 2001 har fået tilskud til tandbehandlinger via sundhedsloven.

"Vi skønnede dengang, at 200.000 lider af medikamentelt betinget mundtørhed, de fleste af dem som følge af nervemedicin. Det ville blive for dyrt at give tilskud til så mange, så de psykisk sårbare kom ikke med. Det var en klar forskelsbehandling af dem i forhold til kræftramte. Siden er der intet sket for at rette op på det. Psykisk sårbare er ikke politisk interessante," siger Børge Hede.

Mere prestige i kræftbehandling

Lektor Anne Marie Lyng Pedersen er institutleder på Tandlægeskolen og landets førende ekspert i mundtørhed. Foruden kræftpatienter kan fx mennesker med gigtsygdommen Sjögrens syndrom få støtte til tandbehandlinger. Men de psykisk sårbares tandskader er lige så alvorlige og kan reelt ikke skelnes fra skaderne hos patienter med ret til tilskud, siger Anne Marie Lyng Pedersen:

"Det kan godt virke som diskrimination af en gruppe, som er uforskyldt i deres tilstand og i bivirkningerne af den nødvendige behand-

ling, de får. Psykisk sårbare patienter bør side-stilles med kræftpatienter og patienter med Sjögrens syndrom," siger Tandlægeskolens leder.

"Men der er mere prestige i kræftbehandling end i behandling af tandskader som følge af psykofarmaka. Det er tankevækkende, hvor lidt fokus der er på bivirkningerne, når man tænker på den enorme omsætning af antidepressiv medicin," siger Anne Marie Lyng Pedersen.

Ifølge de seneste tal blev der i 2013 indløst 440.000 recepter på antidepressiv medicin, som også kan medføre mundtørhed og



Foto: Privat

Anne Marie Lyng Pedersen



Foto: Privat

Børge Hede



Foto: www.colourbox.com

dermed risiko for tandskader, om end ikke i samme grad som ældre præparater.

Dertil kommer antipsykotisk medicin, som tages af anslået 125.000 danskere og ligeledes kan gøre munden tør. Mange af dem får adskillige former for medicin mod bl.a. skizofreni, og mængden af forskellig medicin forårsager i sig selv nedsat spyttsekretion og mundtørhed.

“På Tandlægeskolen sker det, at vi må trække tænderne ud på unge mennesker på grund af de skader, deres medicin medfører. Det er beskæmmende,” siger Anne Marie Lyng Pedersen.

Ifølge overtandlæge Børge Hede i Københavns Kommune skal man være endog meget psykisk syg for at få ordnet sine tænder uden vederlag. Siden 2007 har kommunerne haft pligt til at tilbyde udviklingshæmmede borgere og langvarigt sindslidende et tilbud om specialtandpleje, hvis de ikke er i stand til at gå til en praktiserende tandlæge. Specialtandplejen omfatter 15.000 danskere, hvoraf over halvdelen er udviklingshæmmede borgere.

“De velbehandlede og velfungerende psykisk sårbare lider under de samme bivirkninger, men de må klare sig selv,” siger Børge Hede.

“Mange af disse mennesker har andet at tænke på end at gå til tandlægen. Så det får de ikke gjort. Mange drikker sodavand dagen lang mod mundtørheden. Deres tænder ligger i blød fra morgen til aften, og de får ikke altid børstet dem,” konstaterer overtandlægen.

Gummitænder

Siden 1960'erne har det været videnskabeligt dokumenteret, at psykofarmaka mod psykiske lidelser kan forårsage mundtørhed. Amerikanske tandlæger talte allerede dengang om “rampant caries” – galoperende karies – hos psykisk syge patienter.

“Dengang fik patienterne såkaldte gummitænder, som vi kunne knække af med fingrene. De patienter har været forfulgt hele livet af deres dårlige tænder, hvis de ellers stadig har dem,” siger overtandlæge Børge Hede.

Men al dokumentation til trods er det stadig et stort problem, at psykisk sårbare ikke advares om potentielle tandskader.

“Det ville gøre en verden til forskel, hvis den praktiserende læge eller psykiateren gjorde patienterne opmærksomme på at gå til tandlægen,” siger lektor Anne Marie Lyng Pedersen.

“Men problemet for mange psykisk sårbare er, at de ikke har råd til at gå til tandlægen,” tilføjer hun.

I 2012 afsatte Folketinget 180 mio. kr. årligt til tandpleje for socialt udsatte – en gruppe, som omfatter mange psykisk sårbare mennesker på kontanthjælp. Men ordningen bliver langt fra udnyttet, selv om behovet ifølge tandlæger er mere end stort nok. I løbet af de første to år blev der kun brugt langt under halvdelen af i alt 360 mio. kr. Statskassen slugte de overskydende millioner til andre formål.

Tandlægeforeningen – og mange andre – kritiserer ordningen for at være dels ekstremt bureaukratisk og besværlig, dels nærmest uopnåelig på grund af egenbetalingen på 35 pct. af tandlægeregningen, som mange kontanthjælpsmodtagere ikke har råd til.

Tandlægeforeningens formand, Freddie Sloth-Lisbjerg, har kritiseret kommunerne for at være lige lovlig “kreative i deres bestræbelser på at undgå at betale det tilskud, som kontanthjælpsmodtagerne har krav på.”

Hjælp dem med behov

Det er den virkelighed, som psykisk sårbare med dårlige tænder er oppe imod, hvis de ikke selv kan betale hele regningen.

“Man siger til dem, at de bare kan tage sig sammen og søge tilskud efter ordningen. Problemet er, at de ikke gør det,” siger overtandlæge Børge Hede.

Han mener, at der udelukkende bør gives tilskud til dem med behov og ikke til alle andre velfungerende danskere. Som det er i dag, får vi alle sammen del i regionernes årlige tilskud på 1,2 mia. kr. til fx tandrensninger, fyldninger og undersøgelser, som de fleste ellers snildt kunne betale selv.

“Vejen frem er at bruge pengene på forebyggelse og tilskud til de udsatte og psykisk sårbare. Men man kan ikke råbe politikerne op, for der er ingen stemmer i at hjælpe dem. Ingenting andre under 50 år er tandløse i dagens Danmark end disse svage grupper. Vi ser in-

gen andre borgere under 30 år, som får trukket tænderne ud. Danskerne har i dag så gode tænder, at de slet ikke kan forstå, det kan være et problem at have dårlige tænder,” siger overtandlægen.

Men det er skamfuldt at have dårlige tænder, konstaterer lektor Anne Marie Lyng Pedersen:

“Vi bliver målt på vores udseende. Et velholdt tandsæt signalerer, at man har succes. Nedbrudte tænder signalerer det modsatte og kan betyde, at man har svært ved at finde et arbejde og få et velfungerende liv,” siger hun.

“Og så er der også smerterne: “Mange af disse mennesker har helvedes ondt i tænderne,” siger overtandlæge Børge Hede.

Det mener SIND:

Ligestilling, uanset om den enkelte er ramt af fysisk eller psykisk sygdom, er et helt grundlæggende krav for SIND. Også når det gælder behandling af tænder.

Hvis tandproblemer ikke er selvforskyldte, men fx skyldes følgevirkninger af medicin, skal den enkelte have ret til gratis behandling.



Sårbare studerende støtter hinanden med succes

I Odense støtter psykisk sårbare, der er studerende eller har en høj uddannelse, hinanden. De prøver både rollen som mentor og som den, der får sparring. Erfaringerne fra projekt "Spor i mentorlandet" er særdeles positive

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN



sammen med Lars Holmboe står bag projektet.

Bevillingen til "Spor i mentorlandet" udløb i sommer, så i tasterende stund er mentorsamarbejdet drevet uden projektmidler. Håbet er at få ressourcer til at kunne udbrede de positive erfaringer til endnu flere i fremtiden.

Filosofi og økonomi

Projekt "Spor i mentorlandet" har tiltrukket vidt forskellige deltagere mellem ca. 20 og 45 år. Deres interesser spænder fra økonomi på Handelshøjskolen over filosofi på universitetet til det lokale seminariums læreruddannelse. Nogle er ramt af borderline, andre lider af skizofreni, bipolar lidelse eller har fået andre diagnoser. Fællesnævneren er en række udfordringer, alle kender fra studiet, jobbet eller fritidslivet. Gruppen har gennem et år holdt regelmæssige heldagsmøder i Odense.

Med undervisning og øvelser lærer deltagerne her mere om rollen som mentor og om favntagget med nye udfordringer. Mellem møderne mødes nogle af deltagerne to og to efter en fast plan. Andre kommer af og til alt efter, hvordan de har det. Nogle beskriver gruppen som en tryghedsboble: Her behøver man ikke forklare en masse om, hvordan man har det, fordi alle de andre har prøvet det samme. Gruppen er ikke kun indadvendt. Deltagerne bidrager også aktivt til den forskning, som projektleder Lars Holmboe, der er antropolog, arbejder med.

Nederlag slår hårdt

Dialogen mellem deltagerne og projektlederne handler både om langsigtede drømme og om helt aktuelle problemer i studie- eller arbejdslivet, fortæller Michael Freiesleben, der i mange år har arbejdet med de udfordringer, som

Nogle deltagere beskriver gruppen som en tryghedsboble: Her behøver man ikke forklare en masse om, hvordan man har det, fordi alle de andre har prøvet det samme. (Modelfoto)

Tryghed. Sådan lyder et af de væsentligste nøgleord, når en gruppe nuværende, tidligere eller kommende studerende,

ramt af psykisk sygdom, fortæller, hvad en ny type mentorsamarbejde giver dem. Forskellen på de etablerede tilbud i uddan-

nessystemet og projekt "Spor i mentorlandet" er, at alle deltagerne selv har personlige erfaringer med psykisk sårbarhed eller sygdom. Deltagerne prøver både rollen som mentor og som hovedperson. Når de får hjælp til at finde sammen i et godt match, bliver det jævnbyrdige fællesskab en god brobygger på vejen mod nye mål i livet.

"Erfaringerne med de ca. 30 deltagere, vi har fulgt det seneste år i Odense, er meget positive. Eksempelvis er tilbagemeldingerne fra en af deltagerne, at han længe har drømt om at blive meritlærer i folkeskolen. Hidtil er drømmen strandet på usikkerhed og overspringshandlinger. Men mentoren har holdt ham fast på drømmen, som han nu tør følge op på," fortæller Michael Freiesleben, der

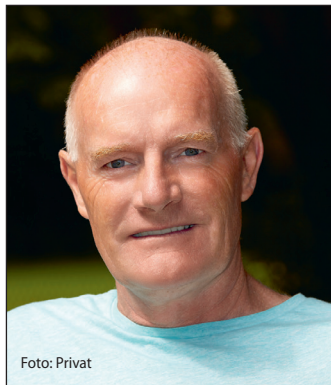


Foto: Privat

"Omverden antager, at når man får en uddannelse, skal man nok klare sig. Men virkeligheden er ofte en anden. Især kan akademiske miljøer være krævende," siger Michael Freiesleben



Foto: Privat

Projektleder og antropolog Lars Holmboe arbejder også med forskning i forbindelse med projektet

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

unge, der har eller ønsker en høj uddannelse, oplever.

“Omverden antager, at når man får en uddannelse, skal man nok klare sig. Men virkeligheden er ofte en anden. Især kan akademiske miljøer være krævende. Og når denne gruppe knytter meget af deres identitet til deres uddannelse, så kan nederlag på arbejdsmarkedet eller i uddannelsessystemet slå ekstra hårdt. Dertil kommer, at hvis det går galt, så har psykiatrien og socialpsykiatrien sjældent tilbud, de kan spejle sig i. Gruppen har derfor høj risiko for social deroute eller selvmord. Heldigvis har vi gennem årene set rigtig mange eksempler på, at de også finder vej til en god plads i livet. Det seneste projekt er ingen undtagelse,” siger Michael Freiesleben.

“På den korte bane er det, som fylder mest for flest, at dosere, hvor meget man engagerer sig. Mange har oplevet, at de i perioder enten knokler alt for meget og alt for længe, eller at de må trække sig helt for at komme sig efter travlhed. Derfor handler dialogen ofte om at se de tidlige tegn på, at der er for travlt. Både på stu-

diet og i projektet,” siger Michael Freiesleben.

I gruppen er det fx naturligt at tage en hvilepause, hvis man har været meget på, eller at spørge andre, om de har brug for en. En af deltagerne i projektet fortæller:

“Hvis mine kompetencer og ressourcer billedligt talt eksempelvis er 30 tons, så kan min psyke, som er kæden, der skal løfte de 30 tons, kun klare 10 tons. Dette billede har vi gennem hele forløbet brugt som et generelt tema.”

En anden af deltagerne siger efter 20 møder med en mentor:

“Min mentor har i kæmpe grad hjulpet mig med at finde en identitet, der er min egen. Min mentor betyder meget for mig og har en stor plads i mit hjerte som en af de, om ikke den vigtigste, relationer i mit liv.”

Guide for mentorer

Hvis du er interesseret i at læse mere om, hvilke metoder “Spør i mentorlandet” har arbejdet med, så kast et blik på projektleder Lars Holmboes bog, “Turen går til Mentorland – en guidebog for mentorer og for dem, der får en mentor”: mentorblog.dk/guidebogen/

Annonce

Book en SIND-foredragsholder

The screenshot shows the SIND website's 'Foredragsholdere' page. At the top, there is a navigation menu with links: Om SIND, Få hjælp, Få viden, Pårørende, Frivillig, Medlem, Foredrag, Nyheder, Kontakt, SIND lokalt, and Presse. Below the menu, there is a search bar and social media icons. The main content area features a list of speakers with their names and photos: Foredrag Jeanette Juul, Foredrag Lars Christensen, Foredrag Maria Anthony Knudsen, Foredrag Mette Damgård Hansen, Foredrag Michael Møller, and Foredrag Michael Reichhave. A prominent red button labeled 'Støt SIND' is visible on the right side of the page.

Mangler din arbejdsplads, uddannelsesinstitution eller forening et godt oplæg til debat?

SINDs foredragsaktiviteter er styrket med flere og mere erfarne foredragsholdere. Foreløbig kan du vælge mellem 11 foredragsholdere, der kan bookes direkte via hjemmesiden.

Emnerne og erfaringerne som foredragsholderne kan fortælle om, spænder vidt. Fx et liv som bruger af socialpsykiatrien, vejen ud af en borderlinediagnose eller en opvækst i skyggen af en psykisk syg bror.

Læs mere på www.sind.dk/foredrag

Skizofreniforeningen tredoblet

Flere aktiviteter, flere henvendelser og mange flere medlemmer. Det er status hos Skizofreniforeningen, der i marts blev en del af SIND

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN



Foto: Privat

Bente Friberg

Med foreløbig 273 medlemmer er Skizofreniforeningen blevet mere end tredoblet, siden foreningen i marts blev en del af SIND. Den voksende medlemskarre tæller både nogle, som har været med i SIND i mange år, og helt nye interesserede. Dertil kommer, at foreningen nu får mange flere henvendelser end tidligere.

”Både pårørende og mennesker, der er ramt af skizofreni, ringer. Navnlig pårørende, hvis søn eller datter lige har fået diagnosen, kontakter os ofte. Så fortæller vi, at selvom det måske

ser sort ud lige nu, så er der håb forude,” siger Skizofreniforeningens formand, Bente Friberg.

Hun og foreningens øvrige aktive har de seneste måneder arrangeret en række nye aktiviteter. Fx samtalegrupper for pårørende i København og flere foredrag. Desuden arbejder nogle af foreningens medlemmer på at oprette en lokalafdeling i Odense. Alle aktiviteterne kan man læse mere om på Skizofreniforeningens hjemmeside.

Dårlige levevilkår

Dette efterår er Skizofreniforeningen først og fremmest optaget af at påvirke den politiske dagsorden.

Bekymringen er især udtalt, når det gælder levevilkårene for mennesker, der er ramt af skizofreni.

”Mange med denne diagnose kommer til at leve et helt liv på overførselsindkomster, fx kontanthjælp. I hverdagen er det hårdt, og det bliver heller ikke let, når de ældre overgår til folkepension, fordi økonomien i årene inden har gjort det umuligt at spare op. Vi har noteret os, at statsminister Lars Løkke Rasmussen (V) i valgkampen lovede at rette op på det, hvilket vi vil arbejde for, at regeringen ikke glemmer,” siger Bente Friberg.

SKIZOFRENIFORENINGEN

Vil du være med?

- Skizofreniforeningen blev marts 2015 en del af SIND.
- Skizofreniforeningens formål er skabe et bedre liv for mennesker med skizofreni. Foreningen er åben for alle – både dem, der har en interesse i at deltage i frivilligt arbejde, og dem, som ønsker at støtte en god sag.
- Det koster ikke ekstra kontingent at deltage i Skizofreniforeningen eller i SINDs aktiviteter.
- Hvis du er medlem af SIND og også gerne vil følge Skizofreniforeningen, skal du blot opdatere dit medlemskab. Læs mere på www.sind.dk/skizofreniforeningen om, hvordan du gør.

Debat: Misforstået ligestilling

I sin relativt korte levetid har Skizofreniforeningen oplevet, at socialforvaltninger og ikke mindst jobcentre ofte behandler alle ens uden at tage hensyn til de vilkår eller helbredsforudsætninger, som mennesker med en sindslidelse kan møde op med

AF HOLGER STEINRUD, BESTYRELSESMEDLEM I SKIZOFRENIFORENINGEN

Blandt Skizofreniforeningens mærkesager er at forbedre den måde, som jobcentre og socialforvaltninger kommunikerer med mennesker, der er ramt af skizofreni. Ofte er kontrasten mildt sagt meget stor til den kultur og imødekommenhed i psykiatrien, som mange skizofreniramte, der er på vej til at få

det bedre, har fået tillid til. Det bør ændres. Og det haster.

Vi oplever fx, at skizofreniramte modtager mødeindkaldelser fra jobcentre og forvaltninger, som samtidig er udstyret med en standardiseret trussel om fratagelse af økonomiske ydelser, såfremt man udebliver fra mødet. Des-

være er det frygteligt belastende for de skizofreniramte, fordi henvendelserne i høj grad kan give denne ”klientgruppe” oplevelsen af øget utryghed, usikkerhed og angst for fremtiden og derved kan medvirke til helbreds-mæssigt tilbagefald. Dertil kan komme angst for jobcenteret.

Efterlysning af sager



Har du oplevelser med truende breve fra jobcentre eller med, at indstillinger fra specialister eller psykiatere underkendes?

Så vil Skizofreniforeningen meget gerne have en kopi til brug for foreningens politiske indsats. Alt, foreningen modtager, behandles anonymt.

Send din sag til Skizofreniforeningens formand Bente Friberg på bentefriberg@gmail.com.

Udover problemerne med trusler er der brug for, at man i kommunerne forud for afgørelser i højere grad sætter sig ind i og respekterer, hvad psykiatere og andre, der har været tæt på den skizofreniramte, skriver med afsæt i deres ekspertise og konkrete erfaringer.

Vi oplever alt for ofte, at kommunerne underkender, hvad specialister, herunder psykiatere, skriver til den skizofreniramtes såkaldte ressourceprofil på jobcenteret. Vi mener, at underkendelserne som hovedregel skal bane vejen for løsninger, der er billigere end, hvad der reelt er brug for.

Ressourceprofilen beskriver fx uddannelse, erhvervs erfaring og helbred, herunder vurdering af arbejdsevnen. Hvis man efter behandling i psykiatrien er nået så langt i ens recovery, at man kan komme til møder i jobcenteret, så er man godt på vej til et bedre liv. Derfor er det vigtigt, at denne del af det offentlige ikke sætter den tillid og fremdrift over styr, som der i andre dele af den offentlige sektor – navnlig psykiatrien – er lagt meget energi i at sikre.

Trusler og underkendelser kan medføre, at den skizofreniramte mister tilliden til både jobcenteret og måske også til behandlingssystemet, der ikke har kunnet beskytte mod de negative oplevelser i kommunen.

Der er virkelig brug for, at jobcentre og forvaltninger rustes til dialogen med denne type borgere. Det arbejder vi for i Skizofreniforeningen.



Holger Steinrud

Speciallæger protesterer og siger op

En lang række speciallæger i Region Hovedstadens Psykiatri har underskrevet en protest mod knappe ressourcer og alt for få sengepladser. Desuden har flere sagt op de seneste år

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN



Julie Nordgaard

Næsten 100 speciallæger fra Region Hovedstadens Psykiatri er nu trådt ind på den del af den politiske arena, hvor antallet af sengepladser er til debat. Protesten i sensommeren var ikke et diskret politisk skridt i retning af mere dialog med beslutningstagerne. Speciallægerne satte foden ned på en så markant måde, at budskabet nåede tydeligt frem til medier, til ledere i sundhedsvæsenet og til politikere. Klagen blev også sendt til Sundhedsstyrelsen og flere ministre, fordi speciallægerne ikke mener, at behandlingen lever op til god faglig standard.

En af initiativtagerne til den underskriftsindsamling, der satte det hele i gang, overlæge Julie Nordgaard, håber, at forholdene med tiden bliver bedre i Region Hovedstadens Psykiatri. Hun kommer dog ikke selv til at opleve eventuelle forbedringer. Julie Nordgaard har sagt op og forladt den almene psykiatri. Hun er nu forskningsoverlæge i en anden region.

“Vi har passeret smertegrænsen for antallet af senge. Niveaulet går ud over alle. Patienterne bliver ikke behandlet ordentligt, når vi ofte må udskrive for tidligt og ikke kan tilbyde tilstrækkelig indlæggelse til nye patienter. Oveni er den ambulante psykiatri også spændt hårdt for. Situationen er uholdbar,” siger hun.

Julie Nordgaard står ikke alene med kritikken. Mange andre speciallæger har ifølgte magasinet “Dagens Medicin” også sagt op. Op imod 50 speciallæger i psykiatri har på fem år forladt deres stillinger, skriver bladet.

Flere retspsykiatriske patienter

Samlet beskæftiger regionen omkring 300 speciallæger i psykiatri. Heraf arbejder nogle i børne- og ungdomspsykiatrien, hvor udfordringerne er lidt anderledes end i voksenpsykiatrien. Med de knap 100 underskrifter er andelen af speciallæger, der har tilsluttet sig protesten mod for få sengepladser, derfor markant.

Julie Nordgaard påpeger, at udviklingen påvirker flere dele af samfundet og psykiatrien. Eksempelvis stiger antallet af retspsykiatriske patienter i takt med, at antallet af senge falder. Dertil kommer, at pladsmanglen i retspsykiatrien skubber flere af denne gruppe patienter over i den almene psykiatri, der også er presset.

“Blandt årsagerne til væksten er, at der udskrives mennesker, der ikke er raske. Jeg frygter, vi kommer til at se, at nogle i frustration begår noget kriminelt for at blive indlagt,” siger hun.

Udsatte patienter

Julie Nordgaard håber, at protesten fra de mange speciallæger kan føre til debat om, hvordan Danmark som samfund vil behandle en udsat gruppe patienter.

“Jeg er klar over, at økonomien er presset i hele sundhedsvæsenet. Men det er vigtigt, vi siger fra på vegne af en udsat gruppe patienter, der sjældent er synlige i medier og i politik,” siger hun.

I næste SINDblad kan du læse om Region Hovedstadens syn på sagen.

SIND er også for ansatte i psykiatrien

Vidste du, at du som ansat i psykiatrien ligesom pårørende eller psykisk sårbare kan benytte dig af SINDs telefonrådgivning, hvis du har brug for hjælp?

Det er fx helt naturligt som ansat at føle sig frustreret eller at være i tvivl om handlemulighederne i en konkret situation, også selvom man som professionel udfylder en rolle, hvor forventningerne er, at du har styr på alt.

Mange nuværende og tidligere ansatte deltager også i SINDs politiske indsats og frivillige arbejde.

Læs mere på www.sind.dk/ansat.

Vanessas anoreksi gjorde også mor syg

Pårørende er vigtige, men også udsatte. Vanessas mor Helle gik ned med stresssyndrom. Hun holdt øje med Vanessa, men ingen holdt øje med Helle. Mor og datter er knyttet tæt sammen af sygdommen og har det meget bedre i dag

AF PETER RATHMANN. FOTO: LARS ERTNER

Mødestedet Café Sult er lukket, så vi går gennem Kongens Have i København, mens forfatter, foredragsholder og tidligere fotomodel Vanessa Joy Hobbs fortæller om sin årelange kamp mod anoreksi. Vanessas anoreksi endte med at gøre hendes mor Helle syg af posttraumatisk stress og sendte hende midlertidigt ud af arbejdsmarkedet som 48-årig.

“Min mor fungerede både som min alene-forælder og fuldtidsbehandler. Det var en tilværelse, som vi var ufatteligt alene om. Til sidst knækkede hun på ansvaret,” fortæller Vanessa.

Hun er 21 år og så smuk, at næppe mange tænker på, hvordan hun har det indeni. Det er svært at forstå og endnu sværere at se, at hun stadig kæmper med anoreksien, selv om hun har det langt bedre end for fem-seks år siden.

“Jeg er endnu ikke helt rask, men jeg har det meget bedre i dag. Spiseforstyrrelsen fylder langt mindre end før, men jeg spiser stadig ekstremt sundt,” siger hun og bestiller mini-mælk i sin caffè latte på den næste café.

Kun lige fyldt 16 år fik Vanessa diagnosen atypisk anoreksi, som afsporede en modelkarriere, der kun lige var begyndt som et eventyr.

Modelbureauerne så dengang et stort potentiale i den 180 centimeter høje teenager trods hendes bøjle på tænderne. Hun gik catwalk og elskede det, men så faldt hun ud over kanten og endte i et spiseforstyrret mareidrt foran spejlet og en livstruende undervægt på 50 kg.

Lille spejl på væggen

“Det forår i 2009 begyndte jeg at få det dårligt og trække mig fra mine veninder. Jeg følte mig ensom og anderledes. Jeg skulle op til eksamen i 9. klasse og havde eksamensangst og store præstationskrav til mig selv.”

En drømmerejse til Japan skulle have været modelkariérens foreløbige højdepunkt, men turen blev aflyst. Hun skulle starte i gymnasiet og var utryk ved alt det nye.

“Det var mange hårde ting på én gang. Jeg gik alene hjemme i sommerferien, min mor arbejdede, og mine venner var ude at rejse. Så var det, at jeg begyndte at kigge mig dybt i spejlet og føle mig mere og mere sindssyg.”

Spejlet fortalte nogle gange, at hun var tyknavet, selv om alle andre så hende som superlank.

Helle tog sin datter med på ferie i Barcelona, hvor Vanessa spejlede sig i butiksruderne og endte med at bryde sammen:



Foto: Lars Ertner

“Det er i høj grad min mors fortjeneste, at jeg har det bedre i dag. Heldigvis er hun også selv kommet på højkant,” siger Vanessa Joy Hobbs

6 Jeg tror, det gik op for hende, at hun havde været alt for alene om alt for meget alt for længe.

“Min mor havde bemærket, at jeg havde været indelukket i et stykke tid. Vi talte om, at jeg måske var på vej ind i en spiseforstyrrelse. Det var en enorm lettelse at tale med hende.”

Hjemme igen fulgte Helle sin datter til lægen:

“Lægen mente, det var en teenage-ting, men min mor insisterede på at få en vurdering fra specialister.”

Tvivlen blev til chokerende vished på Ambulatoriet for Spiseforstyrrelser på Bispebjerg Hospitals Børne- og Ungdomspsykiatriske Center. Behandlingstilbuddet bestod i en times ugentlig samtale.

Helle tog orlov fra sit arbejde som coach og konsulent for at tage sig af sin datter på fuld tid. Dermed undgik Vanessa at blive indlagt, og hun kunne fortsætte i gymnasiet. Modelkarrieren var sat på standby.

“Min mor gav mig muligheden for at fortsætte mit liv, så meget det nu engang var muligt. Jeg fik lov til at beholde min identitet fra før sygdommen, hvor jeg alle andre steder end i gymnasiet følte mig reduceret til anoreksien.”

Fjende og allieret på samme tid

Men det kom til voldsomme opgør hjemme i den toværelses lejlighed på Vesterbro:

“Meget af tiden oplevede jeg min mor som en fjende. Hun skulle sørge for, at jeg tog på. Hun måtte ofte tvinge maden i halsen på mig og indskrænke min frihed til et minimum for at kontrollere, hvornår og hvad jeg spiste. Hun udførte behandlernes krav til mig i praksis, og det følte jeg som et overgreb.”

“Jeg havde aldrig troet, det skulle komme til så hårde opgør. Jeg råbte og skreg og kastede efter hende, hvad der var inden for rækkevidde. Eller jeg lagde hende på is og talte ikke til hende i en uge eller 14 dage.”

Samtidig var Helle sin datters nærmeste allierede. Begge følte en stigende frustration over behandlerne på Bispebjerg:

“Der var stort fokus på at have mine nærmeste med i behandlingen. Det tror jeg er en fordel, hvis man benytter inddragelsen optimalt. Men det var desværre ikke min oplevelse. De tog ikke højde for, hvilken familie de havde med at gøre,” siger Vanessa.

“Min mor var meget alene med mig og anoreksien. Samtalerne blev ikke brugt på at tale om, hvad der var problematisk i mit liv – som for eksempel den splittelse anoreksien skabte mellem min mor og mig. Det handlede udelukkende om mad og målvægt. Men hvorfor dog

ikke behandle patienten psykoterapeutisk, når der er tale om en psykisk lidelse?”

Ferier og kg på trods

Stik imod behandlernes råd tog Helle sin datter med på små ferier til Rom og Milano. De to blev på det kraftigste advaret om, at anoreksien ville få frit spil, hvis Vanessa kom ud af de vant rammer:

“Min mor valgte at gå imod. Det endte med, at jeg efter de ferier havde den største vægtforøgelse i hele forløbet. Jeg husker ferierne som pusterum, hvor det ikke bare handlede om sygdom og kontrol. Min mor kendte mig og vidste, at der også skulle noget andet til. Jeg ville ønske, at behandlerne havde brugt hende som ressource til at lære mig at kende og ikke bare til at overvåge mig. De kunne have skabt en alliance, hvor de var eksperter på sygdommen og hun ekspert på mig.”

Til sidst sagde Vanessa fra med sin mors opbakning. Helle fandt en privat behandling, som skulle have været et supplement. Men det ville behandlerne på Bispebjerg ikke være med til og sagde selv fra.

Hjemme formåede Helle at motivere Vanessa til at spise med et løfte om at opfylde hendes brændende ønske om at genoptage modelkarrieren. Men efterhånden som Vanessa fik det bedre, fik hendes mor det dårligere.

Helle havde ellers genoptaget sit job som selvstændig konsulent, men i sommeren 2013 var hendes kræfter brugt op. Hun fik diagnosen posttraumatisk stresssyndrom. For en tid måtte Helle affinde sig med, at hun selv havde brug for psykiatrisk hjælp.

“Jeg tror, det gik op for hende, at hun havde været alt for alene om alt for meget alt for længe. Hun havde al min frustration og selvdestruktion lige så tæt inde på livet som jeg. Hendes egen sygdom havde været længe undervejs, men hun blev jo nødt til at holde ud og være stærk for os begge. Men modsat mig havde hun ingen til at passe på sig,” siger Vanessa.

“Det er en skam, at man ikke lytter til patienten eller de pårørendes behov. Min mor er ikke den eneste, som er knækket på ansvaret for en spiseforstyrret datter,” siger Vanessa.

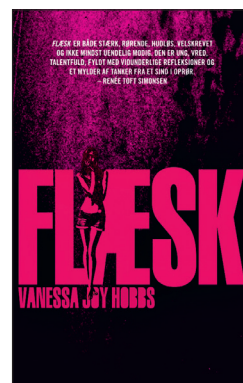
Hun flyttede hjemmefra for et års tid siden til sin egen lejlighed, men de ses flere gange om ugen.

“Det er i høj grad min mors fortjeneste, at jeg har det bedre i dag. Heldigvis er hun også selv kommet på højkant.”

Vanessa tømmer sit glas med friskpresset appelsinjuice, stiller det ved siden af kaffekoppen og forsvinder ind i Kongens Have igen. Ingen kan se, hvad hun – og Helle – har været igennem.

Forfatteren af “Flæsk”

- Vanessa Joy Hobbs (f. 1993) er opvokset på Vesterbro. Som 14-årig blev hun spotet som model og forfulgte drømmen om en modelkarriere sideløbende med gymnasiet.



- I dag arbejder hun som foredragsholder og studerer film- og medievidenskab på Københavns Universitet.
- Vanessa Joy Hobbs er forfatter til bogen Flæsk, som udkom i januar på Gads Forlag. Flæsk er hendes helt egen beretning om anoreksi, vrede, svigt og psykisk sårbarhed. Bogen fik fine anmeldelser, bl.a. i Berlingske.
- “Jeg vil gerne skrive flere bøger, men næste gang bliver det nok fiktion,” siger Vanessa Joy Hobbs til SINDbladet.

Læs mere på www.vanessajoy.dk

Unge voksne pårørende er særligt udsatte

Mange professionelle har desværre ikke øje for, hvad det medfører at være pårørende for unge, der står mellem teenagetiden og etablering i voksenlivet. Kim Bonnesen, leder af SINDs psykologiske rådgivning i København, påpeger, at unge voksne pårørende til en psykisk sårbar skal gennem samme udvikling og omstilling som alle andre unge. De skal både leve et ungdomsliv og et pårørendeliv, som kan gøre overgangen til at blive voksen svær

AF KIM BONNESEN, LEDER AF SINDS PSYKOLOGISKE RÅDGIVNING I KØBENHAVN



Modelfoto: www.colourbox.com

Ud over at skulle forholde sig til den eller dem, de unge voksne er pårørende til, skal de også forholde sig til deres egne belastningsreaktioner. (Modelfoto)

Unge voksne pårørende befinder sig i en særlig udsat aldersgruppe. I SINDs psykologiske rådgivning på Nørrebro i København møder vi ofte disse unge, typisk mellem 18 og 25 år.

De har tilfælles, at de er medlevende, medfølende og i værste fald medlidende med en person, der står dem nær. Relationen er ofte så intens, at de må opgive fokus på sig selv til fordel for den andens ve og vel. Ofte indgår de også i en familie, der er kronisk krise- og stressramt, og hvor familiens energi typisk er koncentreret om den psykisk sårbare frem for de øvrige.

Disse unge voksne er usikre på, hvad der er normalt, og gætter sig til det ved at iagttage andre i det skjulte. De kan være bange for selv at udvikle psykisk sårbarhed og gør sig måske tunge overvejelser over selv at blive forælder engang. Meget ofte udvikler de selv belastningsreaktioner, fx angst, depression, OCD, spiseforstyrrelse, stress og fysiske symptomer af forskellige art. De står tit meget alene med de-

res livsvilkår og oplever, at jævnaldrende ikke forstår dem.

De tumler ofte med spørgsmål som: Hvordan hjælper jeg bedst, samtidig med at jeg kan passe på mig selv? Hvad er mit ansvar, og hvor meget eller lidt skal jeg hjælpe? Hvordan taler jeg med andre om, at jeg er pårørende? Hvordan tager jeg vare på mig selv?

De unge voksnes dobbeltopgave

De unge er i en omskiftelig alder, hvor de skal gå fra at være teenager og til at være voksen, flytte hjemmefra og finde ud af, hvad der er gængs i den voksne verden.

At flytte hjemmefra og stå på egne ben indeholder mange udfordringer – både praktiske og personlige – men ikke mindst den psykologisk-følelsesmæssige udfordring, der først og fremmest handler om at give slip. Netop det at give slip og overlade den pårørende til sit eget liv er oftest noget af det, som er allersværest.

Løsrivelsesprocessen kan derfor blive både udfordrende og forvirrende. For nogle unge

voksne pårørende kan det være en stor berørelse at flytte og stå på egne, om end usikre ben. Den fysiske og følelsesmæssige sammenhæng, de har befundet sig i, bliver brudt, og det er muligt at trække vejret og koncentrere sig om sig selv. Andre har dog svært ved at bryde med den psykisk sårbare, og der er dem, der følelsesmæssigt aldrig rigtigt forlader hjemmet, selv om de flytter.

Endelig er der dem, der helt eller næsten helt bryder med den, de er pårørende til. Det er typisk unge mænd, der ikke forstår den psykisk sårbare og heller ikke ser sig selv som pårørende.

Oftentimes oplever vi, at de henvender sig i andre sammenhænge med personlige vanskeligheder, hvor det ved en nærmere spørger ind til deres familieforhold viser sig, at de også er pårørende. Både voksne børn og søskende slås ofte med alvorlige følgevirkninger af en pårørende baggrund, der blot viser sig i dagligdagen maskeret som problemer med en selv, andre eller (kæreste-, arbejds-, studie-)livet som sådan.



Modelfoto: www.colourbox.com

Endelig er der dem, der helt eller næsten helt bryder med den, de er pårørende til. Det er typisk unge mænd, der ikke forstår den psykisk sårbare og heller ikke ser sig selv som pårørende (Modelfoto)

Ud over at skulle forholde sig til den eller dem, de unge voksne er pårørende til, skal de også forholde sig til deres egne belastningsreaktioner. Mange pårørende ser ikke sammenhængen mellem at være pårørende og selv slås med forskellige psykologiske, sociale og fysiske reaktioner. Ikke sjældent er deres indstilling, at de åbenbart ikke er gode nok som pårørende, hvor sandheden er, at de typisk er alt for gode. Men ikke så gode til at tage vare på sig selv.

Endelig skal de unge pårørende, ligesom deres jævnaldrende, også i gang med vigtige valg med hensyn til arbejde og uddannelse, kærester og bolig. Hvor deres jævnaldrende kan bruge det meste af deres energi på dette, skal de unge pårørende gøre det, samtidigt med at de er belastet af at være pårørende. Unge har ofte også en vis ballast med hjemmefra med hensyn til at etablere sig som voksne, hvorimod pårørende kan have en belastende bagage med, som trækker energi fra selve den udviklingsopgave, som de nu står over for.

Brug for hjælp og støtte

Belastningerne opleves forskelligt fra person til person. For nogle er det særligt belastende

Kim Bonnesen



Foto: Masha Gabery

i perioder, og for andre er det en nærmest kronisk belastning. Den aktuelle belastning skyldes først og fremmest ændringer i situationen hos den, man er pårørende til. Den enkle formel er næsten altid: Jo værre min pårørende har det, desto sværere har jeg det selv. Alligevel udvikler mange en bred vifte af fysiske og psykologiske reaktioner på den særlige belastning, det er og har været at være pårørende.

De langvarige eller kroniske belastninger kan skyldes, hvordan den pårørende har det. Men de kan lige så vel skyldes personlige, sociale og fysiske konsekvenser af det at være pårørende. Hos nogle unge voksne pårørende er konsekvenserne så store, at de selv bliver psykisk sårbare.

Mange psykologer og andre professionelle har desværre ikke øje for, hvad det medfører at være pårørende. Eller de ved ofte ikke, hvordan de skal forholde sig til problemstillingen. Det er vigtigt at forstå, at det unge menneske, man sidder over for, både er ung voksen og pårørende på én og samme tid, og at det er vigtigt at adressere begge dele, hvis den unge skal kunne udvikle sig meningsfuldt i samspil med sin omverden.

Pårørende slås ofte med kronisk dårlig samvittighed, ikke mindst når de gør noget godt for sig selv, og dilemmaet kan af den pårørende udtrykkes således: "Alle siger, at jeg skal passe på mig selv og sætte grænser for min mor, men hvad hjælper det, når jeg er den tætteste person, hun har i sit liv."

Den unge voksne skal derfor både støttes i at have fokus på sig selv, egne behov, følelser og grænser, og have hjælp til at forstå, hvilken betydning det at være pårørende har for hans eller hendes liv.

Du kan læse en længere udgave af Kim Bonnesens artikel i bladet *Psykolog Nyt*. På SINDs hjemmeside kan du finde linket samt information om Kim Bonnesens bog, "Pårørende til psykisk sårbare – en bog til voksne børn, søskende og partnere". Dansk Psykologisk Forlag, 2014. Læs mere på: www.sind.dk/unge-paarørende



Modelfoto: www.colourbox.com

19-årige Louise fik hjælp hos SIND

Hos SINDs psykologiske rådgivning i København er forløb i pårørendegrupper for unge voksne på 18-34 år meget populære. Her er en af deltagernes historie

AF KIM BONNESEN, LEDER AF SINDS PSYKOLOGISKE RÅDGIVNING I KØBENHAVN

Louises forældre blev skilt, da hun var 5 år. Hun havde en far med en paranoid-skizofreni diagnose. Faderen døde, da hun var 17 år. Louise havde meget tæt kontakt med ham, også i teenageårene, hvor hun – eftersom forældrene var skilt, hun selv var enebarn, og faderens familie ikke så ham – overtog ansvaret for hans velbefindende. Faderens meget anderledes opfattelse af virkeligheden fik meget alvorlige konsekvenser for Louises personlige og sociale udvikling. Da Louise gik i gymnasiet, stod alt i hendes liv derfor i skyggen af faderen, fordi hun brugte meget tid og energi på at tage sig af ham. For at dette overhovedet kunne lade sig gøre, måtte hun pause sig selv, egne behov, følelser, grænser og sin naturlige udvikling.

I rådgivningen fik Louise mulighed for at gå i et pårørendegruppeforløb for unge voksne på 18-34 år, hvor hun fik en bedre forståelse af forholdet til faderen, af sin pårørenderolle og af sine meget ambivalente følelser efter faderens død. Hun begyndte at få mere fokus på sig selv.

I dag har hun sat kursen mod universitetet. Hendes drømmefag er inden for humaniora, hvor hun kan være med til at sikre, at børn kan blive mødt på en ordentlig måde, hvilket ikke har været tilfældet for hende selv.



SIND Ungdom Sommer Camp – et trygt break fra hverdagen

Næsten 50 unge fra SIND Ungdoms klubber landet over var samlet i Nyborg sidst i juli 2015 for sammen at skabe en fælles sommeroplevelse

AF MALENE JENSEN, PROJEKTMEDARBEJDER SIND UNGDOM. FOTOS: ANN BRUNSKOV

Sommerferien er for mange mennesker en dejlig tid, hvor man rejser ud i verden eller tager på ture herhjemme. Men for en stor gruppe mennesker kan sommeren være en udfordrende tid, hvor ensomheden nemt kan komme til at dominere. Især hvis man er psykisk sårbar og ikke har enten det psykiske eller økonomiske overskud til at kunne rejse, som mange af ens kammerater måske gør det.

I SIND Ungdom har det derfor længe været et stort ønske at kunne arrangere en national Sommer Camp for de unge, der kommer i SIND Ungdoms klubber rundt omkring i landet. Og fredag den 24. juli 2015 blev dette endelig en realitet. Her mødtes 46 af SIND Ungdoms frivillige og unge fra hele landet til SIND Ungdoms første nationale Sommer Camp, der fandt sted i Nyborg på byens efterskole.

Høvdingebold og hygge

Her blev der arrangeret forskellige aktiviteter, planlagt af de unge frivillige i SIND Ungdom, der har stået for at afvikle dette års camp. Fx blev der spillet høvdingebold, stikbold, rund-

Sommer Camp blev afholdt på en efterskole



bold og basket samt set film om aftenen. Ellers var der lagt op til nogle gode muligheder for at snakke og hygge sammen – noget som kunne stå på ud til kl. 2 om natten. Hvis ikke lysten eller overskuddet var der til at deltage i en af aktiviteterne, var der i stedet mulighed for at tage den med ro og enten bare sidde og snakke eller måske gå en tur i det smukke område. Frirum, der er særdeles vigtig for alle. Maria, deltager fra SIND Ungdom København, fortæller:

“Det, der karakteriserer vores fællesskab i SIND Ungdom, er, at vi er åbne og imødekomende samtidig med, at det er en forståelse for, at man ikke kan alt og ikke har overskuddet til det hele – og at det er helt okay. Det kan de andre unge sætte sig ind i, og derfor er der ikke nogen, der peger fingre af en, hvis man fx ikke har lyst til at være med til at spille.”

Ud over de planlagte aktiviteter bød campen også på et besøg til Nyborg Slot. En tur, som en af de unge fra København havde fået ideen til hjemmefra.

Rummelighed, tryghed og tolerance

Tobias Prentow, der er frivillig i København samt næstformand i SIND Ungdoms bestyrelse, var en af arrangørerne bag campen. For ham var det en vigtig begivenhed:

“Vi ønskede at give de unge muligheden for at komme på en miniferie sammen, hvor vores største opgave som frivillige var at skabe et rum, der var præget af rummelighed, tryghed og tolerance, ligesom vi også gør det ude i klubberne. Vi tror på, det er vigtigt at kunne komme af sted sammen med en gruppe unge mennesker, der forstår ens situation og som man kan skabe nogle gode oplevelser sammen med.”

Netop trygheden spiller en stor rolle, når man som ung psykisk sårbar skal finde modet til at tage af sted på en weekendtur med en masse mennesker:

“Det hjælper mig rigtig meget, at jeg har muligheden for at komme et sted hen, hvor jeg, til trods for, at jeg har svær social angst, ved, at jeg kan være tryk. Det er et sted, hvor jeg kan være en del af noget uden, jeg føler mig presset til at skulle præstere alt muligt. Jeg vil helt sikkert anbefale folk at tage med på næste års Sommer Camp. Nu kan man altid tænke tilbage på, at det var en god sommer, man havde, fordi man for en gangs skyld var ude og lave noget i stedet for at have siddet derhjemme hele sommeren og kigget på alt det, alle andre lavede. Nu har man selv en historie, man kan fortælle kammeraterne, for nu har man selv været på ferie og været ude og lave noget, der var interessant,” fortæller Morten fra Viborg.

I SIND Ungdom er vi utroligt glade og taknemmelige for, at der var så mange unge, der fandt modet til at tage med os på denne første Sommer Camp. Vi ved, at det kræver sit at springe ud på dybt, ukendt vand. I var med til at gøre dette til et uforglemmeligt minde for os alle, og vi tæller allerede ned til at skulle gentage succesen næste år.

Du kan se flere fotos fra SIND Ungdom Sommer Camp på Facebook: www.facebook.com/SINDUngdom

Aktiviteter 2015

SIND Ungdoms aktiviteter oktober-november 2015

SIND Ungdom-sekretariatet

info@sindungdom.dk

www.sindungdom.dk

Telefon: Sjælland 5370 7207/info@sindungdom.dk, Jylland: Cecilie Brøndal tlf. 5376 7072 / mail: cecilie@sindungdom.dk : Malene Jensen tlf. 6179 0835 / mj@sindungdom.dk. 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. Vi slapper af i sofaen, snakker, spiller brætspil og hygger sammen. 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.

Stemmehørekursus

Ønsker du kontrol og styring over stemmerne i hverdagen? Er du en af dem, der hører stemmer og ønsker at være i en gruppe sammen med andre, der hører stemmer? SIND Ungdom tilbyder i samarbejde med Lee Little og Joy Hansen, denne mulighed. Ønsker du at høre mere, er du meget velkommen til at kontakte os på stemmehoeregruppe@sindungdom.dk

Region Hovedstaden – København

Stemmehørerkursus

Mandag kl. 19-21.

Kreativt værksted

Tirsdag kl. 15-21.

Klubaften

Onsdag kl. 15-21.

NB: Det koster 20 kr. at spise med.

Kontakt SIND Ungdom København

Sølvgade 34, kld.

1307 København K

info@sindungdom.dk

Tlf. 5370 7207

Region Syddanmark – Esbjerg

Klubaften

Onsdag 16-21, det koster 20 kr. at spise med.

Kontakt SIND Ungdom Esbjerg

Nørrebrogade 102 1. sal

6700 Esbjerg

esbjerg@sindungdom.dk

Tlf. 5055 1304

Region Midtjylland – Aarhus

Klubaften

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

Kontakt SIND Ungdom Aarhus

Alléskolen 3. sal

Toldbodgade 5

8000 Aarhus C

aarhus@sindungdom.dk

Tlf. 5376 7072

Region Midtjylland – Skive

Klubaften

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

Kontakt SIND Ungdom Skive

Mødestedet

Resenvej 17

7800 Skive

skive@sindungdom.dk

Tlf. 9751 4707

Region Midtjylland – Viborg

Klubaften

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

Kontakt SIND Ungdom Viborg

Fristedet

Dumpen 5A

8800 Viborg

viborg@sindungdom.dk

Tlf. 6179 0835

Region Midtjylland – Silkeborg

Klubaften

Mandag kl. 16-21, det koster 20 kr. at spise med.

Kontakt SIND Ungdom Silkeborg

Kulturhuset

Hostrupsgade 14

8600 Silkeborg

silkeborg@sindungdom.dk

Tlf. 6179 0835



Støttet af:

MINISTERIET FOR BØRN, LIGESTILLING,
INTEGRATION OG SOCIALE FORHOLD

SIND Ungdom tager forbehold for ændringer i programmerne.

Aarhusiansk Lille Skole for Voksne vokser

225 voksne med psykiske problemer løfter hver uge deres selvværd, humør og faglighed på Dalgas Skolen i Aarhus. Denne måned rykker skolen ind i nye lokaler med bedre rammer for fordybelse og nye aktiviteter

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Alle ved, hvad en aftenskole er. Færre har hørt om den håndfuld skoler, hvor mennesker ramt af psykisk sygdom eller sårbarhed kan fordybe sig i og fornøje sig med nøjagtig samme slags fag og foredrag som på aftenskolerne. Ligheden er, at humør, nysgerrighed og faglighed får et løft. Forskellen er, at undervisning og omgangstone på en såkaldt Lille Skole for Voksne gennem årtier er blevet videreudviklet og tilpasset til netop denne gruppe elever. En anden forskel er, at flertallet af skolerne emmer af en særdeles hyggelig atmosfære. Det gælder ikke mindst en af Danmarks ældste og mest populære skoler, Dalgas Skolen i Aarhus. Skolen rykker denne måned ind i nye lokaler på Nørre Boulevard 1 med meget bedre rammer. Og hyggen flytter med.

Noget kan pakkes ned. Fx klaveret i cafeen, de summende computere og de utallige eksempler på elevernes kreativitet med stof eller pensel, der prydede skolens gamle lokaler. Andet opstår automatisk, når elever og ansatte samles igen i nye rammer: Duften af lækker mad fra køkkenet, lyden af hyggensnak-

kende elever og den smittende ro, som afslappede tavse læsere af en god bog eller en spændende avisartikel udstråler.

Forventningerne er positive. Fra 1. oktober kan skolens 225 elever og 33 medarbejdere brede sig på hele 1.170 kvm. Dertil kommer, at en halv snes bybusser og den kommende letbane stopper lige ved døren. Oveni ligger strand og grønne omgivelser kun få minutter væk.

Fordybelse

Skoleleder Kirsten Knudsen fremhæver, at rammerne for undervisning og fordybelse bliver endnu bedre. Skolen lægger vægt på et højt fagligt niveau. Derfor er gode lokaler og ro vigtigt for eleverne, der er mellem 18 og 70 år. Gennemsnitsalderen er 42 år.

"Selve undervisningen af mennesker, der er psykisk sårbare, kræver egentlig ikke særlige pædagogiske metoder sammenlignet med det traditionelle uddannelsessystem. Her er elevernes faglighed og nysgerrighed som alle andre steder. Forskellen er, at de føler sig trykke

her blandt ligestillede, og at holdene er små med højst syv deltagere. Når vi nu får bedre klasseværelser, bliver rammerne for fordybelse endnu bedre," siger hun.

Positive resultater

Dalgas Skolen afspejler, at eleverne har alsidige interesser. Viften af fag er meget bred. Gennem årtier har kurser med høj faglighed, fx engelsk for viderekomne, været populære. Også kreative favntag med fx tekstil, billedkunst, musik og sang tiltrækker mange. For tiden er sundhed og motion – fx yoga og dans – desuden i høj kurs.

Eleverne sætter stor pris på indsigt og inspiration fra skolen. I evalueringer og i den daglige dialog peger eleverne typisk på tre forskellige årsager til, at de er glade for at komme på Dalgas Skolen:

Nogle fremhæver, at skolen er en god ramme om tilværelsen, når man står udenfor arbejdsmarkedet uden kolleger og faglige udfordringer på en arbejdsplads. Her hjælper Dalgas Skolen til at forebygge, at man isolerer sig.

Oplevelser ude i det fri er i høj kurs på Dalgas Skolen



Foto: Dalgas Skolen



Foto: Dalgas Skolen

Kreative fag er populære

Andre lægger vægt på den viden og de sociale erfaringer, skolen kan give dem. Eksempelvis ruster det dem til at engagere sig i fritidsaktiviteter og i foreninger.

Endelig ser nogle elever Dalgas Skolen som et springbræt ind på arbejdsmarkedet eller videre i uddannelsessystemet. Ambitionen kan fx være et skånejob eller at blive studieparat. Udover de traditionelle kurser tilbyder skolen studiemiljø og lektiehjælp, hvis elever er kommet bagud på deres videregående uddannelse. Gennem årene har mange af eleverne fra Dalgas Skolen kunnet forlade universitetet med et eksamensbevis i hånden.

“Hvis man i en sætning skal sammenfatte resultaterne af indsatsen fra medelever og undervisere, så er vi med til at holde folk raske,” siger Kirsten Knudsen.



Foto: Dalgas Skolen

Ofte tager skolen temaer op. Her fx optakt til julen

Dalgas Skolen

- Rundede i juni 25 år på Dalgas Avenue i Aarhus. 1. oktober åbnede skolen på Nørre Boulevard 1.
- Gennemførte sidste år 8.521 undervisningstimer på 163 hold. Gennemsnitsalderen for eleverne var 42 år. 61 pct. er kvinder.
- Står udover undervisning og støtte bag en lang række sociale aktiviteter. Fx motionsdage, udflugter, fester og juleaften. Dertil kommer populære debatarrangementer.
- Samarbejder med andre skoler for psykisk sårbare via Dansk Oplysnings Forbund. Ideen bag skolerne er for mange år siden udsprun-

get af SIND. I dag står skolerne – hvorfra mange elever finder nye veje ind i rollen som aktive i arbejds-, fritids- eller foreningslivet – på egne ben. Flertallet af skolerne har SIND-medlemmer i bestyrelsen. Læs mere på www.danskoplysning.dk

- Læs mere på www.dalgasskolen-aarhus.dk eller på Facebook: www.facebook.com/dalgasskolen.dk

Announce

Pårørende skal huske at passe på sig selv...



Af Kim Bonnesen

Det kan kaste lange skygger ind i ens liv at være pårørende til et psykisk sårbart menneske.

Bogen *Pårørende til psykisk sårbare* beskriver bl.a. via cases den ensomhed, forvirring og usikkerhed, der ofte kendetegner pårørende til psykisk sårbare, samt de udfordringer dette livsvilkår fører med sig.

Der gives anvisninger til, hvordan man kan passe på sig selv, arbejde med sin identitet som pårørende og sætte sig selv i centrum af sit eget liv.

Bogen henvender sig til pårørende til psykisk sårbare personer samt til professionelle, der arbejder med psykisk sårbarhed.

Forfatteren Kim Bonnesen er psykolog og leder af SINDs Psykologiske Rådgivning i København og er desuden privatpraktiserende psykolog. Han har arbejdet med pårørende til psykisk sårbare i en lang årrække.

Medlemstilbud

Som medlem af SIND får du 20% rabat på bogen. Din pris er 199 kr. [normalpris 249 kr.] ekskl. forsendelse.

Bestil bogen på dpf.dk og brug kampagnekoden SIND.

Du kan også kontakte forlaget på info@dpf.dk eller tlf. 4546 0050. Oplys dit medlemskab af SIND ved bestilling.

” ... jeg har fået redskaber til at forstå og videreudvikle mit liv på en mere positiv måde.

– Steen Moestrup,
Medlemsbladet LAP Nr. 3/2014

200.000 er holdt op med at tage benzodiazepiner

Siden BenzoRådgivningen startede for 15 år siden som et projekt i SIND, er antallet af danskere på afhængighedsskabende benzodiazepiner faldet med 40 pct. Samtidig er det samlede forbrug af den vanedannende nerve- og sovemedicin mere end halveret. Men ifølge en psykiater er det langt fra godt nok

AF PETER RATHMANN

BenzoRådgivningens koordinator, Kirsten Midtgaard, holdt for 20 år siden op med nerve- og sovemedicinen benzodiazepin på en såkaldt kold tyrker. Dengang vidste hun ikke, at man faktisk kan dø af at stoppe med benzodiazepiner fra den ene dag til den anden. Kirsten Midtgaard slap med at have det "forfærdeligt" i flere år efter.

I dag rådgiver hun og en halv snes andre ildsjæle i BenzoRådgivningen afhængige mennesker om, hvordan de langsomt kan nedtrappe sig fri af benzodiazepiner. Mange af dem løber rundt i en ond cirkel, hvor pillerne er endt med at forstærke de symptomer, som de egentlig skulle afhjælpe.

"550.000 mennesker i Danmark fik beroligende benzodiazepiner og sovepiller, da vi startede i år 2000. I dag er antallet nede på 345.000, og det samlede forbrug er mere end halveret. Jeg siger ikke, at vi har hjulpet alle 200.000 fri af pillerne, men mange af dem har vi. Det har været fantastisk at være med i den proces," siger Kirsten Midtgaard til SINDbladet.

Det kan synes paradoksalt, at det først i dette årtusinde er lykkedes at bevidstgøre både læger og patienter om, at benzodiazepiner kan skabe afhængighed efter bare få ugers anvendelse. Det har lægevidenskaben nemlig vidst siden 1961. The Rolling Stones sang i 1966 om "Mother's Little Helper" – eller husmoderpillen, som den hed på dansk:

BenzoRådgivningen

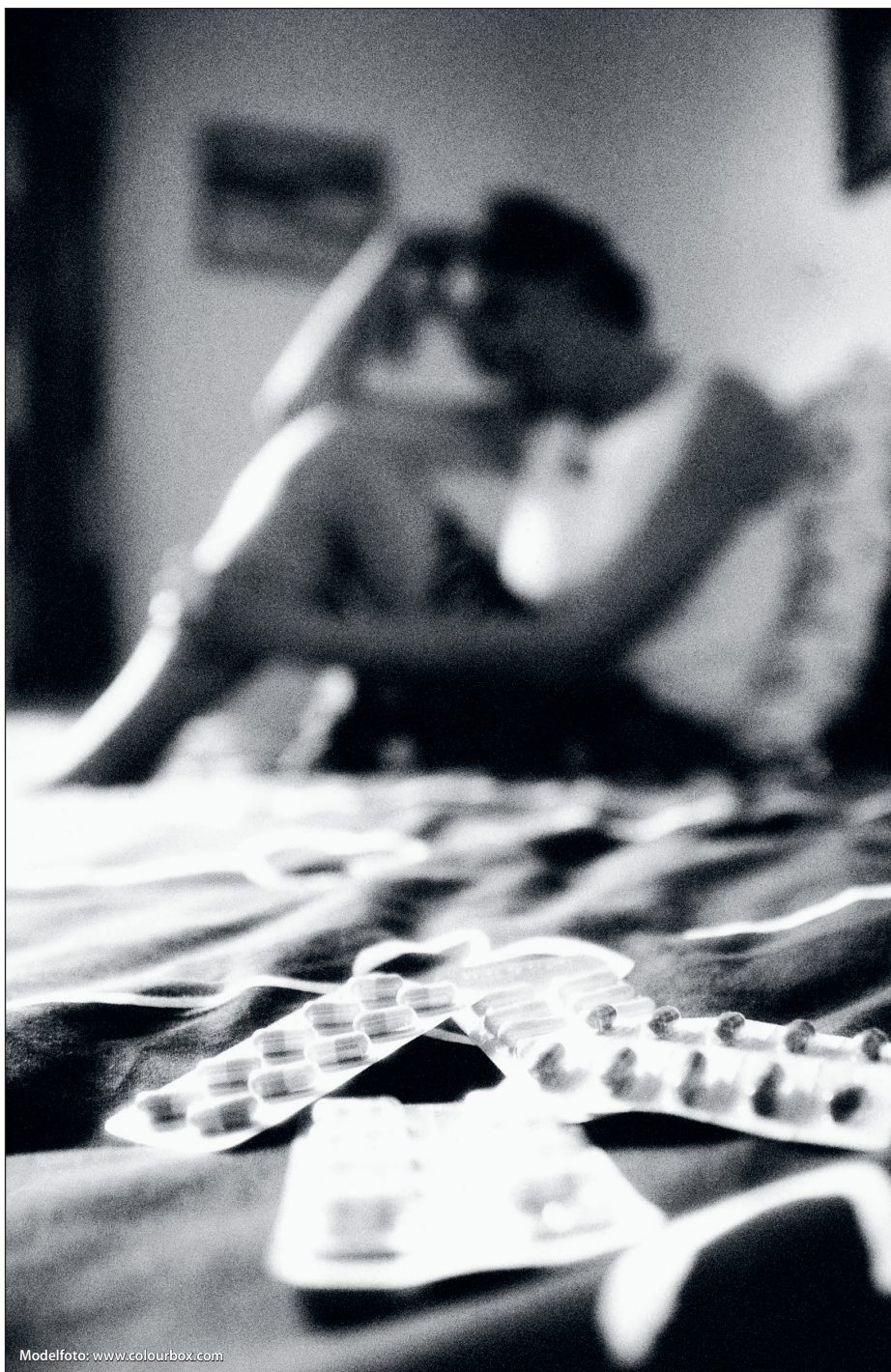
Information og rådgivning om afhængighed af sove- og nervemedicin for brugere, pårørende og sundhedspersonale.

Henvielse til anonym personlig rådgivning og støttegrupper.

Telefon 7026 2510

Læs mere på www.benzo.dk eller på www.sind.dk/benzoraadgivning.

Du kan også følge BenzoRådgivningen på Facebook: www.facebook.com/BenzoRaadgivning



Modelfoto: www.colourbox.com

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at sovemedicin højst bruges i to uger, og at nervemedicin sammenlagt kun anvendes i fire uger



Foto: www.colourbox.com

“Den blev ofte ordineret til husmødre, der ifølge datidens reklamer måske ikke kunne overskue det skrigende barn eller opvasken, der hobede sig op. Så fik de en pille, og roen var genetableret,” fortæller Kirsten Midtgaard.

“Men dengang i 1990’erne, da jeg holdt op med at tage benzodiazepiner, tænkte ingen på, at de skaber afhængighed. De blev udskrevet til alle,” siger hun.

Det stærkeste angstskabende middel

Kirsten Midtgaard anede ikke, hvorfor hun havde det så skidt, indtil hun ved et tilfælde kom i kontakt med en speciallæge i psykiatri, Jens Frydenlund. Psykiateren førte dengang sin egen indædte kamp mod danskernes overforbrug af nerve- og sovemedicin. Nu fik han følgeskab af bl.a. Kirsten Midtgaard samt Erik og Ingelise Svendsen fra SIND i Vestsjælland.

“Vi holdt foredrag om benzodiazepiners vedvarende virkning og vigtigheden af langsom nedtrapning. Efterhånden kom der vældig meget fokus på benzodiazepinerne,” fortæller Kirsten Midtgaard.

Sammen med flere andre pionerer stod hun i år 2000 bag oprettelsen af BenzoRådgivningen som et projekt i SIND.

“Ingen vidste dengang, hvad man skulle stille op. Alkoholikere og stofmisbrugere kunne komme i behandling, men der var ingen behandlingstilbud til benzodiazepin-afhængige. Filosofien var, at lægerne havde udskrevet pillerne, altså måtte de selv sørge for, at patienten kom ud af afhængigheden,” siger Kirsten Midtgaard.

I dag anbefaler Sundhedsstyrelsen, at sovemedicin højst bruges i to uger, og at nervemedicin sammenlagt kun anvendes i fire uger. I 2008 kom en anbefaling om ikke at køre bil på de sløvende benzodiazepiner. De flourer også på det sorte marked, idet benzodiazepiner forstærker virkningen af stemningsændrende stoffer, såsom alkohol. De skaber tolerans, og patienten skal med tiden have flere og flere for at opnå den oprindelige virkning.

Selv om benzodiazepiner umiddelbart er angstdæmpende, kan selv kort tids brug i sig selv skabe angstsymptomer. Virkningen kan altså forværre den psykiatriske problematik snarere end at afhjælpe den.

“Benzodiazepiner er det stærkeste angstskabende middel, der findes, hvis de bruges ud over ganske kort tid,” siger psykiater Jens Frydenlund. Den såkaldte rebound-effekt gælder også benzo-sovemedler:

“Benzodiazepiner forstyrrer og ødelægger søvnen,” siger psykiateren. Han afvæner benzodiazepin-afhængige og kalder det et Sisfyos-arbejde, fordi der hele tiden kommer nye – og unge – patienter til.

Flest kvinder søger råd

Jens Frydenlund er også tilknyttet BenzoRådgivningen, som har fem rådgivninger og støttegrupper i Aalborg, Frederikshavn, Sønderborg og to i København. Telefonen er åben 10 timer om ugen. Også pårørende til afhængige og sundhedspersonale kontakter rådgivningen.

Sidste år fik BenzoRådgivningen 2.100 henvendelser. 70 pct. af henvendelserne er fra kvinder mellem 45 og 70 år. De har som oftest fået udskrevet pillerne gennem en længere år-række og har brug for støtte til at komme igen med den hårde omgang med nedtrapning og abstinenser.

Abstinenserne bliver typisk meget voldsommere for patienter, der har taget store doser benzodiazepiner i lang tid. Men selv den mindste dosis kan medføre abstinenssymptomer: Angst, depression, søvnløshed, koncentrationsbesvær, hukommelsessvigt og meget andet skidt.

“Selv langsom nedtrapning kan medføre langvarige abstinenser for omkring en fjerdedel af patienterne. Typisk dem som har taget benzodiazepiner gennem mange år. En fjerdedel kan slippe med “noget ubehag”, mens halvdelen kommer igennem uden særlige problemer – hvis de ellers har en fornuftig plan for deres nedtrapning og holder sig fra alkohol,” siger Kirsten Midtgaard.

Nu ringer telefonen igen til BenzoRådgivningen. Kirsten Midtgaard vender tilbage efter samtalen:

“Det var en typisk opringning fra en ældre kvinde, som har fået beroligende benzodiazepiner i mange år. Nu vil lægen have, at hun skifter til et andet benzopræparat, som ikke medfører de samme abstinenser, når hun skal trappe ned. Hun var forvirret og forstod ikke

beskeden, men jeg kunne forsikre hende, at lægens vurdering er helt korrekt.”

“Men der er stadig læger, som siger til patienten, at han eller hun bare skal holde op.”

Det er et dårligt råd: Der kan i sjældne tilfælde opstå livstruende tilstande, hvis man brat holder op efter årelang anvendelse af benzodiazepiner som nervemedicin.

“Men heldigvis er lægerne langt bedre i dag, både til at holde igen med at udskrive benzodiazepiner, men også til at rådgive om en langsom nedtrapning,” siger Kirsten Midtgaard.

Psykiater Jens Frydenlund er mindre begejstret:

“Forbruget er faldet, men ikke i nær samme grad, som det burde være. Jeg har unge mennesker i behandling for afhængighed, fordi de får udskrevet benzodiazepiner langt ud over Sundhedsstyrelsens grænser. Men styrelsen tager ikke fat i de læger, som fastholder deres patienter i langtidsbehandling. Det ville svare til, at politiet undlod at udskrive fartbøder til bilister, som kører for stærkt,” siger psykiateren til SINDbladet.

Annonce

BenzoRådgivningen

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

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

Telefon 70 26 25 10

benzo@sind.dk www.benzo.dk



Siden for dig, som hjælper andre

SIND-værested lægger ny strategi

Travlhed i åbningstiden og tilfredshed blandt brugerne er ikke ensbetydende med, at et SIND-værested også i fremtiden kan tilbyde, hvad der er allermest brug for. Måske er der behov for forandring. SIND Skive har taget hul på en strategiproces og opfordrer andre SIND-væresteder til at overveje det samme

AF BIRGITTE LARSEN OG NIELS ODGAARD, FORMAND OG NÆSTFORMAND, SIND SKIVE



Foto: SIND

Mellem 25 og 35 brugere besøger hver dag Mødestedet i Skive

Det er svært at forstå udvikling, når man står midt i den. Væresteder er kendetegnet ved et stort engagement fra mange interessenter. Der lægges energi, iderigdom og et stort engagement i at skabe de optimale forhold for brugerne. Midt i de daglige gøremål kan ansatte, frivillige og brugere derfor måske have svært ved at se, hvad der kræves for at følge med samfundsudviklingen på længere sigt. SIND i Skive har et højt værdsat værested, Mødestedet, som er åbent for brugerne 70 timer ugentligt og drives af få ansatte samt en større gruppe frivillige. Der kommer dagligt et sted mellem 25 og 35 brugere. Der er en god kommunal opbakning og støtte til stedets drift, og alt er i gode rammer.

Dertil kommer, at SIND Ungdom har en dygtigt ledet ungdomsgruppe, som mødes her mindst en gang om ugen. De har godt fat på, hvad der rører sig blandt de unge med et behov for en særlig støtte.

Men selvom det går godt, har bestyrelsen alligevel besluttet at sætte fokus på, hvordan vi sikrer, at Mødestedet også om tre til fem år er et godt tilbud til psykiske sårbare i Skive Kommune.

Ny vision

Processen startede med, at bestyrelse og ansatte med afsæt i tidligere års nedskrevne mål og visioner sammen formulerede en foreløbig ny vision: *Skives mest unikke samlingspunkt: Mødestedets Cafe, hvor aktiviteter og socialt samvær er i fokus.* Vi fik på mødet god hjælp af en proceskonsulent fra Social & Sundhedsskolen.

Bestyrelsen har besluttet, at processen skal løbe over 2015 og endelig besluttes på generalforsamlingen 2016, hvor inddragelse af frivillige og brugere intensiveres i efteråret.

Færre førtidspensionister – flere i job

Hvad er udfordringen? Reformen af de sociale systemer, især beskæftigelses- og pensionsreformen, må forventes at medføre, at flere brugere end nu vil være erhvervsaktive. Sagt med andre ord vil gruppen af førtidspensionister blive reduceret væsentligt i fremtiden.

Men hvilken tilværelse, tryghed og opbakning vil de enkelte brugere føle, at de har i hverdagen – det står meget uklart for os. Er det danske velfærdssamfund måske på vej til at skabe en tilværelse for den enkelte præget af større uafklarethed? Hvad betyder det,

hvis borgere med psykiske vanskeligheder mødes med en mere og mere nedværdigende behandling af de, som skal yde dem støtte? Samfundets behov for effektivitet – de velfungerendes arbejdsmoral om at være til nytte og den enkeltes angst for ikke at kunne være med – er en relevant trussel for mange af vores brugere. Hvad vil og kan vi stille op for at hjælpe?

Der bliver og opleves at blive længere og længere til dem, som professionelt skal yde støtte. Sundhedssystemet, de private læger og kontakt til ansatte i pengeinstitutter, kommunale myndigheder som pensionskontoret er væsentligt ændret. Det er desværre blevet sværere og sværere for vore brugere at møde medmenneskelige holdninger, accept og respekt af en anden måde at klare tilværelsen på. Hvad skal og kan et værested stille op som erstatning herfor?

Spørgsmålet er, hvordan vi fremover kan leve op til den samfundsudvikling, som vi alle er en del af og står midt i, men som vore brugere mærker og føler har store medmenneskelige konsekvenser? Vil vi slutte ring om vores måde at gøre tingene på og grænse os af mod alt som truer? Formår vi at tage udfordringerne op, eller vil vi bare være stedet der imødekommer, hvad der suser i vinden?

Vores værdier "Åbenhed – Trivsel – Respekt" har bestyrelsen sat til debat og besluttet, at der skal være nye fra 2016, hvor vi hele tiden skal have fokus på vores måde at leve op til "Et værested i udvikling."



Foto: SIND

Det danske sundhedssystem set med ugandiske øjne

I mange år har SIND hjulpet søsterorganisationen Mental Health Uganda. MHUs direktør Derrick Kizza hentede i sommer inspiration i Danmark

AT EMILIE STAUNSTRUP HENRIKSEN

Hvis du står og mangler en psykiater i Uganda, er du ilde stedt. Der er nemlig kun fire hospitaler i landet, hvor der er tilknyttet psykiatere. Det betyder også, at medicin er langt mere tilgængeligt og dermed også den form for behandling, de fleste med psykiske lidelser modtager. Men selv om medicin er mere tilgængeligt, så betyder det ikke, at tilgængeligheden er god nok. Mange må nemlig ud på en længere rejse for at få den medicin, de har brug for.

Faktisk er det en stor udfordring at være patient i det ugandiske sundhedssystem. Det fortæller Derrick Kizza, der er direktør i Mental Health Uganda, og som i sommer var i Danmark som led i et Danida Fellowship-kursus. Her brugte Derrick Kizza tre uger på at sætte sig ind i og få nogle værktøjer til, hvordan han og resten af Mental Health Uganda kan udvikle organisationen og gøre den mere bæredygtig.

I alt råder hospitalerne cirka over 30-40 psykiatere. Hertil kommer, at nogle af psykiaterne bruger en del af deres tid på at undersøge eller forske, og så bliver der brugt mindre tid på patienterne. En del færdiguddannede vælger også at rejse til andre lande, hvor de er mere værdsat. Det er nemlig både hårdt og dårligt lønnet at være psykiater i Uganda. Til sammenligning er der i Danmark omkring 1.100 psykiatere. Det svarer til 16 psykiatere per 100.000 borger.

Familie og venner hjælper

Antallet af psykiatere er langt fra den eneste forskel på psykiatrien i de to lande. Hvor Danmark er bygget op omkring et velfærdssystem, som borgeren bliver indplaceret i og hjulpet igennem, er der i Uganda mere fokus på netværk via familie og venner. I Uganda er der nemlig ikke et velfærdssystem



Foto: SIND

Derrick Kizza oplevede mange sider af det danske samfund, da han besøgte SIND og andre organisationer



Foto: SIND

som det danske. Her må man bero på netværk.

"I Uganda er det meget vigtigt, at familie og venner er der som støtte. Familier giver identitet, sikkerhed, tilhørsforhold og en følelse af, at du er værdifuld. I Danmark er det ikke nødvendigvis sådan, da man er mere afhængig af systemet", fortæller Derrick Kizza.

Han peger på, at arbejde også er en rigtig vigtig identitetsmærker; dels fordi man er uafhængig af andre mennesker økonomisk og dermed kan bidrage til familiens økonomi, og dels fordi man indgår i et fællesskab med andre mennesker.

Under Derrick Kizzas ophold i Danmark var han forbi Slotsvænget i Lyngby, der er et socialpsy-



Foto: SIND

simpelt i Uganda. I kirkelig sammenhæng siger man nemlig, at hvis en stemme siger, du er god, så er det Gud, der taler. Men siger stemmen, at man er et dårligt menneske, er det Satan. Man går ikke ind og understøtter patienterne i at håndtere stemmerne på samme måde.

"Når en person hører stemmer, handler det rigtig meget om at sikre, at personen føler sig tryk og dermed kan lukke af over for det, som stemmen siger. Derfor er det vigtigt, at personalet har nogle ressourcer til at håndtere stemmehørere. De skal trænes i at kunne respondere i særlige kriser", lyder det fra Derrick Kizza.

I Uganda er der fx rigtig mange, der begår selvmord, fordi de hører stemmer. Ofte har de ingen at tale med om det. Dermed går de rundt og plages af stemmerne i hovedet, som vokser sig større og større. Patienterne ved, at det ikke er normalt at høre stemmer. Derfor holder de det for sig selv, da de er bange for at blive ført væk til den lukkede afdeling, hvor de bliver isoleret og medicineret.

Alt i alt var det en positiv og lærerig oplevelse for Derrick Kizza at være i Danmark. Til efteråret går turen så den anden vej. Her tager frivillige fra SINDs internationale arbejde en tur til Uganda for at følge et fælles projekt for psykisk sårbare og et gadeprojekt for psykisk sårbare hjemløse i Kampala. Sidstnævnte projekt er støttet af Det Obelske Familiefond.

kiatrisk tilbud til mennesker med sindslidelser. Her var han særligt imponeret over faciliteterne.

"Jeg lagde mærke til, at både toiletterne og maden var af utrolig høj kvalitet. Det, at i Danmark har så høj en service og gode faciliteter til rehabilitering er helt unikt", fortæller han og forklarer, at man nok ikke skal regne med lignende kvalitet og service i Uganda.

Når Gud taler

På Slotsvænget fik Derrick Kizza også en snak med personalet om stemmehøring. Her har de nemlig en tilgang til stemmehøring, hvor der både fokuseres på de positive og negative stemmer, hvor det handler om at kunne håndtere begge typer. Der er det lidt mere

Læs mere på
[www.sind.dk/
internationalt_
samarbejde](http://www.sind.dk/internationalt_samarbejde)



Foto: SIND

Regnponcho

Også her i efteråret er vejret lunefuldt. Alle kan blive overrasket af en regnbyge. Derfor er den nye SIND-regnponcho altid god at have ved hånden. Med logoet på for- og bagside kan du samtidig reklamere for en god sag, indtil vejret bliver bedre.

Regnponchoerne koster ti kr. stykket. Du kan bestille dem på SINDs hjemmeside.

PJECER

Børn i familier med psykisk sygdom*

Information til pårørende*

Skizofreni*

Samvær med mennesker med psykoseproblemer*

Værd at vide om depression*

Medicinafhængighed – information og rådgivning om sove- og nervemedicin

Borderline*

FOLDERE

Vi har brug for din støtte. (Hvervefolder)

Bliv frivillig i SIND-nettet

Få en frivillig besøgsven fra SIND-nettet

Lokalfoldere

Bestil eller bliv foredragsholder

Tag en bisidder med

BØGER

“Håndbog for psykiatribrugere og pårørende – Kend dine rettigheder”

Forsendelsesomkostninger

NYE VARER

Logoclips, pose med 20 stk. 25,-

Regnponcho til engangsbrug, SIND-logo på for- og bagside 10,-

Lykønskingskort og specialkuvert, A7-format 10,-

Lykønskingskort, A6-format 10,-

Taske med SIND-logo og plads til ringbind 25,-

Sort T-shirt med SIND-logo 100,-

ANDET

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

Rollup stander (ikke på lager, men kan leveres). Ved levering kan tekst m.m. “skræddersys” 1.000,-

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 www.sind.dk/webshop

Pjecer markeret med * kan også downloades fra www.sind.dk/brochurebibliotek

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

SIND Aalborg

På sidelinjen – informationsaften om stress v. psykolog Linda Mari Holmsund Jepsen

6. oktober kl. 19.00-21.30

I dette foredrag sættes der fokus på pårørende og de stressbelastninger, denne gruppe kan blive udsat for i mødet med systemet og den psykiske sygdom, og ikke mindst de belastninger, der opstår i relationen til den sindslidende selv.

Formålet med foredraget er at give nogle bud på, hvordan vi som mennesker bedst kan passe på os selv og ikke mindst hinanden i disse svære situationer.

Foredraget foregår i festsalen på Aalborg Psykiatriske Sygehus.

Entré: 25 kr. for medlemmer, 75 kr. for ikke-medlemmer.

Tilmelding via Sindskolerne på tlf. 9813 8066.

Den gode dialog mellem borger og kommune v. forfatter og karrierevejleder Tina Campbell

21. oktober kl. 19.00

Tina er vokset op med en skizofrenramt far. Hun er siden blevet gift med en mand med ADHD, har en biologisk datter med ADHD og præmatur sensitivitet, samt en bonusdatter med ADHD, OCD og Tourette. Hun skiller et liv med sygdom, mistillid og tæt kontakt med systemet i hårfin balance. Der lægges op til debat omkring den gode dialog mellem borger & kommune, den pårørendes rolle og muligheden for et godt liv og en god livskvalitet trods en hård start på livet.

Tilmelding via aktivitetskalenderen på sind.dk.

Sorg og krise ift. at få en psykisk sygdom og at være pårørende v. Malene Viderup Worm

4. november kl. 19.00

Malene er autoriseret psykolog og arbejder med kognitiv adfærdsterapi, Acceptance and Commitment Therapy (ACT) og mindfulness. Med udgangspunkt i Acceptance and Commitment Therapy fortæller hun om sorg og krise ved at få stillet en psykisk diagnose samt sorg og krise ved at være pårørende til en person, som er ramt af en psykisk lidelse. I ACT tages der udgangspunkt i, at man kan vælge og leve et rigt og meningsfuldt liv, hvor man lærer at acceptere de smerter og lidelser, der uundgåeligt opstår i livet. Man tilegner sig nye færdigheder til at være med det svære i livet, bære det lettere og handle værdibaseret for at komme tættere på at leve det liv, man gerne vil.

SIND Frederikshavn

Psykelløbet 10.10.10

10. oktober kl. 10



I anledning af Sindets Dag 2015 inviterer SIND Frederikshavn og samarbejdspartnere til Psykelløb på 10 km for personer, der selv er psykisk sårbare, pårørende, deres netværk og andre interesserede. Det Musiske Hus i Frederikshavn omdannes denne dag til en stor vidensbank med udstilling af mange psykiatriens medspillere og dagen sluttet af med et foredrag af Jesper Skibby om hans op- og nedture på cyklen.



“Cykling bidrager til en bedre livskvalitet”, udtaler Klaus Bondam, direktør i Dansk Cyklistforbund. Derfor bliver cykling så meget mere end blot transport og motion. Dansk Arbejder Idrætsforbund og Dansk Cyklistforbund ser derfor mange muligheder i at gå sammen om at gøre cyklen til en kombination af transport og bevægelse.

Forud for cykelløbet planlægger Psykelløbets styregruppe en lang række arrangementer som optakt til Sindets Dag. Så hold øje med 10.10.10-logoet og læs mere på facebook.com/101010Frederikshavn.

Hverdagscykling som optakt til Sindets Dag

Torsdage kl. 13.00 og fredage kl. 13.30

Mob Din Krop cykler om torsdagen fra Mariested, Sæbygaardvej 36 i Sæby, og om fredagen fra Bakkely, Kalkværksvej 7 (bagdøren) i Frederikshavn.

SIND Morsø

Åbent hus på Sindets dag

9. oktober, kl. 9.30-13.00

Her vil vi gerne se brugere af Sind-huset samt pårørende og andre, som har lyst at komme til åbent hus. Der serveres lidt godt til ganen. Hør også om Landsforeningen SIND.

SIND Mariagerfjord

Psykofarmaka i et recovery-perspektiv v. farmaceut Bertel Rüdinger

2. november kl. 19.00-21.30

Bertel Rüdinger fortæller sin egen historie om tiden med indlæggelser i psykiatrien og erfaringerne med psykofarmaka. Han er i dag rask og arbejder som konsulent. Han hjælper mennesker med psykiske lidelser til at bruge deres medicin som et led i en recovery-proces. Han mener, at psykofarmaka skal bruges som et værktøj til at komme sig og ikke som en forudsætning for at kunne fungere. Bertel siger, at der er et behov for, at behandlingen tilpasses den enkelte bedre, end det sker i dag.

Arrangementet finder sted mandag den 2. november kl. 19-21.30 i Hobro Medborgerhus.

Pris: Pris 25 kroner.

Tilmelding via LOF på tlf. 2447 9969.

Nord- og Syddjurs kommuner

Kom med til stiftende generalforsamling

Indkaldelse til stiftende generalforsamling i forbindelse med oprettelse af lokalafdeling af SIND i Nord- og Syddjurs kommuner.

Torsdag, den 22. oktober 2015 kl. 19.00
Moesbakken 72, 8410 Rønde

Dagsorden: Valg af dirigent, vedtægtsgen-nemgang og vedtagelse af vedtægter. Derefter opstilling og valg til bestyrelse.

SIND Randers

Sindets Dage 2015

Flere arrangementer i oktober, som SIND, 17 foreninger og Randers Kommune står bag. Fx arrangeres:

8. oktober kl. 10.00-18.30 og 19.00-21.00

Sindets Dag fejres med udstillinger, foredrag, livshistoriefortællinger og workshop. Der berøres emner som stress, angst, børn og unge, mønsterbrydning og meget andet. Se mere på www.sindiranders.dk

Arrangementet finder sted i Randers Bibliotek, Semannsgade 2, Randers.

Fri entré i dagtimerne. Til aftenarrangementet, bl.a. med foredrag af Lisbeth Zornig Andersen, er der 200 pladser. Det koster 50 kr. at deltage og billetter skal reserveres på trine.juel@randers.dk eller betales ved indgangen senest kl. 18.30.

Alle er hjerteligt velkomne.

Ord som befrier

15. oktober kl. 19.30

Vores vanemæssige ordvalg fastholder vores tankemønstre. På arrangementet præsenteres to metoder:

Om at tale – oplev hvordan man med et bedre ordvalg kan undgå negative domme og i stedet opleve frihed og fremdrift.

Om at lytte og svare – en metode til at vise at du lytter, så folk føler sig hørt.

Arrangementet finder sted på Fritidscentret, Vestergade 15, Randers.

Det er gratis at deltage for medlemmer af LAP, mens det koster 50,- kr. for ikke-medlemmer.

Temaaften om autisme og spisevanskeligheder

21. oktober kl. 19.00-21.00

Kender du det, at du står og laver mad, men lige meget hvad du forsøger dig med, så vil dit barn ikke spise maden? – medmindre det er en af de få retter, som I kender til hudløshed...

Aftenen vil hovedsageligt handle om ensformige spisevaner. Du vil få viden om, hvad der kan ligge til grund for, at mange børn og voksne med autisme udvikler ensformige spisevaner. Vi vil også komme ind på emnerne overvægt og undervægt.

Arrangementet finder sted i Helligåndshuset, Erik Menveds Plads 1, Randers.

Der er 40 pladser og det koster 25 kr. at deltage. Tilmelding sker senest 16. oktober via valnodde@yahoo.dk og betalingen sker ved indgangen.

SIND Silkeborg

Sindets Dag 2015 på Silkeborg Torv

10. oktober kl. 10

I forbindelse med Sindets Dag 10. oktober har lokalafdelingen SIND Silkeborg-Skanderborg i samarbejde med Bipolarforeningen, Foreningen Krigen Ansigt og andre foreninger boder på Silkeborg Torv med materialer og lejlighed til samtale om psykisk sygdom, sårbarhed og traumer.

Sindets Dag 2015 – lighed og værdighed for psykisk sårbare

8. oktober kl. 14.00-17.30

Hvordan skaber vi lighed mellem fysisk og mental sundhed? Sindets Dag i Silkeborg byder på oplæg om inklusion på arbejdsmarkedet, tabuer og stigmatisering i samfundet, samt et foredrag ved Henrik Dahl, som bag facaden som energisk og fandenivoldsk tv-vært i mange år har gemt på en diagnose som mani-depressiv. Yderligere vil der være klassisk guitarkoncert ved chilenske Pedro Oyarzo.

Der serveres kaffe, te og boller, og kage kan købes.

Læs mere i aktivitetskalenderen på sind.dk.

SIND Vejle

Som at dø v. skuespiller Henning Jensen

7. oktober kl. 19.00

Henning Jensen var fra 1987 til 2002 ansat på Det Kongelige Teater og har i store dele af sit liv været ramt af depression. Han har siden besluttet at tale åbent om emnet og fortælle om den alvorlige sygdom, der spredes hastigt over hele verden. Han er desuden medlem af Psykiatrifondens præsidium og holder i dag en lang række foredrag om sit eget liv med depression, for herved at hjælpe andre til at komme igennem lidelsen.

Foredraget foregår i Sundhedshus Vejle, Vestre Engvej 51B, Vejle, og dørene åbnes kl. 18, hvor publikum kan besøge foreningernes stande. Tilmelding via Psykinfo Region Syddanmark på tlf. 9944 4546 eller på psykinfo.regionsyddanmark.dk.

SIND Køge Bugt

Mindeord

Kirsten Hansen fra Køge Bugt lokalforening gik bort i juni måned.

Hun var en stærk person og havde sine holdninger.

Vi kommer til at savne hende. Æret været hendes minde.

Køge Bugt lokalafdeling / Inge Volder

SIND Holbæk Odsherred Kalundborg

Er I klædt på til dialog?

Der var rift om brochurer og gode råd, da SIND Holbæk Odsherred Kalundborg i sommer var på gaden

Hver eneste uge er der rift om materialer og merchandise fra SIND. Navnlig Psykinfo og forskellige dele af psykiatrien aftager meget, men også SINDs lokalafdelinger og regioner bestiller flittigt på www.sind.dk/webshop. En af dem er fx SIND Holbæk Odsherred Kalundborg. I sommer deltog lokalafdelingen i den årlige sundhedsdag på hovedgaden i Holbæk, som bl.a. kommunen og regionen står bag. En lang



Dialog med gæster på SINDs stand



Inge Okkerholm fik en rose af en tilfældigt forbigående blandt publikum sidst på dagen. Og den ville hun gerne lade sig forevige sammen med

Region Hovedstadens Psykiatri
Psykiatريفoreningernes Fællesråd

REGION

Børn er også pårørende

- Hvordan hjælper vi børnene, når der er psykisk sygdom i familien?

Torsdag d. 8. oktober 2015 kl. 17-20
Nationalmuseet, Ny Vestergade 10
1471 København K

Se hele programmet på www.psykiatri-regionh.dk

Tilmelding på:
psykinfo@regionh.dk eller 3864 1300

Bliv klogere på:

- At være barn, forælder og bedsteforælder, når der er psykisk sygdom i familien
- Hvordan Region Hovedstadens Psykiatri arbejder med børn som er pårørende
- Nyt fra forskningen - hvordan hjælper vi bedst familierne?

række foreninger og firmaer fortalte her om deres tilgang til sundhed.

Selvom en meget bred vifte af foredrag, arrangementer og stande bejlede til de flere tusinde deltageres opmærksomhed, så søgte rigtig mange mod SINDs stand, der lå midt i det hele.

SINDs frivillige – Anne Maradi, Inge Okkerholm, Hans Møller og Kim Knudsen – hjalp bl.a. med råd og vejledning om at leve med psykisk sårbarhed. Især de problemer, pårørende kan opleve, optog mange. Efterspørgslen på brochurer var meget større, end SIND havde forventet.

Har du lyst til at være med, næste gang SIND Holbæk Odsherred Kalundborg eller en anden lokalafdeling skal på gaden? Se bagerst i bladet eller på www.sind.dk/lokal, hvordan du kommer i kontakt med bestyrelsen for den nærmeste lokalafdeling.

SIND Region Hovedstaden

Reduktion af tvang og Patientklagenævnens arbejde

7. november kl. 11.00-16.00

Regionalt kursus for bestyrelses- og patientklagenævnens medlemmer med oplæg, erfaringsudveksling og debat. Hør om Region Hovedstadens Psykiatris handleplan for nedsættelse af tvang i psykiatrien og etablering af bæltrefrie afsnit.

Hør om udviklingen inden for patientklagenævnens arbejde og om de problemstillinger og udfordringer, nævnen arbejder med.

Arrangementet finder sted i DH-Huset, Bleginge Boulevard 2, 2630 Taastrup.

Tilmelding senest 22. oktober via sindhovedstaden@gmail.com eller på tlf. 2326 0310.

SIND Fredensborg-Hørsholm

Sindets Dag i Hørsholm

10. oktober kl. 14.00-17.00

SIND Fredensborg-Hørsholm markerer Sindets Dag sammen med Åstedet i Hørsholm. Dette sker ved et arrangement i Sognegården, Barakstien 2.

Alle er velkomne og deltagelse er gratis.

Depression – en folkesygdom v. psykoterapeut og antropolog Ulla Vincentsen

9. november kl. 19.00-21.30

Foredraget sætter fokus på de psykologiske og følelsesmæssige mekanismer bag depression og giver et indblik i, hvordan man kan bruge følelserne som navigationsinstrument og redskab til at få det bedre. Hør desuden hvad du kan gøre som pårørende, ven eller kollega for at støtte en depressionsramt.

Foredraget finder sted i Spiessalen i Kulturhuset Trommen, Bibliotekstorvet 1, Hørsholm.

Workshop om konflikthåndtering for pårørende v. psykoterapeut og antropolog Ulla Vincentsen

28. november kl. 9.00-16.00

På workshoppen arbejdes der med temaerne: "dit forhold til konflikter", "konfliktløsning", "verbal kommunikation" og "non-verbal kommunikation og sprog". Det er muligt at arbejde med eksempler fra deltagernes hverdag.

Workshoppen finder sted i Fredensborg Bibliotek, Jernbanegade 6, Fredensborg.

Det koster 50 kr. for medlemmer og 100 kr. for ikke-medlemmer. Der er plads til 14 deltagere, så tilmelding er nødvendig via

foghsind@gmail.com. Der serveres frokost og pauseforplejning.

Caféer for vores brugere

Onsdage og hver anden lørdag

For vores voksne brugere driver vi en café hver anden lørdag i Frivilligcentret på Teglgaardsvvej i Humlebæk.

Samtidig driver vi en café om onsdagen for unge mellem 18 og 35 år, som kæmper med psykiske problemer.

Det er gratis at deltage i caféerne.

Ring til Susanne på tlf. 4143 2833 hvis du vil vide mere.

SIND Frederiksberg

Foredrag om Jeppe Aakjær og Carl Nielsen v. Jeannet Ulrikkeholm

13. oktober kl. 19.30

Kom og hør et spændende og interessant foredrag om to af de helt store skikkelser i dansk musikliv: Carl Nielsen som komponist og Jeppe Aakjær som tekstforfatter. Der vil være lejlighed til at komme med kommentarer og stille spørgsmål.

Arrangementet finder sted i Sct. Thomas Huset, Rolighedsvej 23A, Frederiksberg.

Det er gratis at deltage og alle er velkomne.

Foredrag om Aspergers syndrome v. Dennis Knudsen

17. November kl. 19.30

Dennis fortæller om, hvad vil det sige at have Aspergers syndrom og hvilke problemer, det indebærer. Der er tale om et usynligt handicap, som man ikke ved nok om i jobcentrene. Handicappet gør det vanskeligt at fastholde job og menneskelige relationer.

Arrangementet finder sted i Sct. Thomas Huset, Rolighedsvej 23A, Frederiksberg.

Det er gratis at deltage og alle er velkomne.

Fitnesshold for foreningens medlemmer

Hver onsdag og fredag kl. 10

SIND Frederiksberg tilbyder gratis fitnessundervisning for medlemmer på Sylows Allé 1 i kælderens.

Ring til Jesper på 2515 8862, hvis du har lyst til at deltage.

SIND Frederikssund-Egedal

Beatles teaterkoncert i Tivolis Koncertsal

29. november

Beatles teaterkoncerten "Come Together" finder sted i Tivolis Koncertsal (Varighed: ca. 130 min. inkl. pause). Vi tager med S-toget ind til et juleudsmykket Tivoli. Først finder vi et hyggeligt sted og nyder et glas gløgg (eller andet). Derpå er det tid til at se på udsmykningen, inden vi skal i "salen".

Forestillingen begynder kl. 16 og efterfølgende er der spisning på restaurant Hercegovina, som ligger ved hovedindgangen.

Yderligere oplysninger fås hos Aage Lundsby Andersen på tlf. 5151 7483 / 4717 5569 eller på ala0711@hotmail.com

SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby



Når psykisk sygdom rammer familien - hvad gør vi?

Torsdag d. 1. oktober 2015 kl. 19-21

Hvordan kan vi hjælpe børn i familien med psykisk sygdom?

Hør Louises personlige fortælling om at vokse op med en mor med en psykisk sygdom.

Hør også hvordan kommune og behandlingspsykiatri i dag arbejder for at støtte børn og unge, der vokser op i familier med psykisk sygdom.

Torsdag d. 22. oktober 2015 kl. 19-21

At være forælder med en psykisk sygdom - hvordan kan vi hjælpe?

Nanna er mor til to. Hun fortæller, hvordan det er både at skulle komme sig efter psykisk sygdom og have fokus på børnene.

Bliv også klogere på hvilken støtte psykiatrien og kommunen kan tilbyde forældre med psykiske udfordringer.

For alle. Gratis.

Tilmelding: Tlf. 44 98 35 79 eller gladsaxe.dk/debattilmelding

Sted: Forebyggelsescenteret, Søborg Hovedgade 200, 2880 Søborg

Arr.: SIND-Gladsaxe-Gentofte-Lyngby, Gladsaxe Oplysnings Forbund, De Frivilliges Hus og PsykInfo i Region Hovedstadens Psykiatri



Psykiatri



Viden der får dig videre

PsykiInfo



Når børn får en psykisk sygdom - der er hjælp at hente

Tirsdag d. 17. november 2015 kl. 19-21.30

Når et barn eller ung får en psykisk sygdom, bliver hele familien påvirket.

Hør personlige erfaringer om at være forældre til et barn, der kæmper med psykisk sygdom. Hør også hvilken hjælp børne- og ungdomspsykiatrien og kommunen kan tilbyde.

For alle. Gratis.

Tilmelding: kehove@gmail.com eller 23 26 03 10

Sted: Frivillig Center Gentofte, Smakkegårdvej 71, 2820 Gentofte.

www.sind.dk/gladsaxe-gentofte-lyngby



Psykiatri



Viden der får dig videre

PsykiInfo

Guidet tur i Køge

2. oktober

Vi skal på oplevelse i Køge, hvor vi mødes med vores guide på Torvet. Først en rundtur med indlagt pause. Turen ender ved havnen, hvor vi skal nyde en platte på Skibberkroen. Vi slutter af med at dele os i to museumshold,

hvor det ene besøger KØS Museum og det andet besøger Køge Museum. Til sidst mødes vi på Torvet.

Yderligere oplysninger fås hos Aage Lundsby Andersen på tlf. 5151 7483 / 4717 5569 eller på ala0711@hotmail.com



REGIONSFORMAND:

Jens Ibsen
2327 0034
ibsenjens@gmail.com

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

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

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

Mariagerfjord
Birthe Jørgensen
2982 3526
birthe_47@yahoo.dk

Thy
Grete Amby
9798 1685/2460 3542
ambynors@mvb.net

Morsø
Steen Jensen
7774 2251
steen@morsland.dk



REGIONSFORMAND:

Tove Tolstrup
2078 8875
tove@tolstrup.org

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

Viborg
Orla Annexgård
8662 6457
familien.annexgaard@mail.dk

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

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

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



REGIONSFORMAND:

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

**Fyn (Kommunerne Middelfart,
Bogense, Kerteminde,
Assens, Odense, Nyborg, Få-
borg-Midtfyn, Svendborg,
Langeland og Ærø)**
Inge Nybo Mikaelson
4027 6281
ingenybo@skovparknet.dk

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
Lars Møller Nielsen
2938 8049
lars.nielsen.privat@hotmail.com

Kolding
Lisbeth Bennedsen
3162 4209
lisbeth@bennedsen.dk

Fredericia
Bjørn Medom
2684 4703
medom@medom.dk

**Syd-Vest (kommunerne Es-
bjerg, Fanø, Varde og Vejen)**
Karen Baungaard
2979 4845
karbaun@gmail.com

Billund
Henrik Bartels Christensen
76720600
henrik_psyk@msn.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-Kalund-
borg**
Ingelise Svendsen
5991 2805/2299 8956
issv42@gmail.com

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

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

Køge Bugt (Kommunerne Greve, Solrød, Køge og Stevn)
Søren Andersen
2049 4781
valore@post10.tele.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
4241 0034
lenigrund10b@gmail.com

SIND-NETTETS KOORDINATORER

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

AALBORG
Kirsten Midtgaard
5050 4509
km@sind.dk

ALBERTSLUND-BALLERUP-LYNGBY-FREDERIKSBERG

Julie B. Andersen
5360 2200
sindnett@gmail.com

FREDERIKSHAVN

Jette Christensen
3011 3341
cjattedk@hotmail.com

ODENSE

Hanne Madsen
2749 8658
hbm1954@hotmail.com

AARHUS

Gitte Troelsen
2173 0473
sindnetaarhus@sind.dk

RØDOVRE

Kirsten Falster
3641 4904
kirsten.falster@mail.dk

SVENDBORG

Bente Rasmussen
6126 0568
skaaruporevin@c.dk

SKANDERBORG-SILKEBORG

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

**REGIONSFORMAND:**

Kirsten E. Hove
2326 0310
sindhovedstaden@gmail.com

København (Kommunerne København, Dragør og Tårnby)

Christian Ingemann
3337 4451
christian.ingemann@ft.dk

Frederiksberg

Jesper Steen Andersen
2515 8862
sindfrederiksberg@dbmail.dk

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

Helle Nees
5356 4104
helle.nees@klogesen.dk

Rødovre

Kirsten Falster
3641 4904
kirsten.falster@mail.dk

Frederikssund-Egedal

Thomas Wester
4731 4030
thulwes@live.dk

Ballerup-Furesø-Herlev

Randi Kristensen
2672 3102
randi.kristensen@gmail.com

Gladsaxe-Gentofte-Lyngby

Svend Balle
5045 6402
svendbax@hotmail.com

Hillerød-Allerød

Birgithe Veistrup-Petersen
4090 3201
birgithvep@gmail.com

Fredensborg-Hørsholm

Esbjørn Molander
4914 7079
emol@pc.dk

Rudersdal

Merete Elleboe
3060 0530
merete.elleboe@gmail.com

Helsingør

Anni Jacobsen
4925 3383

Gribskov

Martin Holgersen
3116 5681
martin.holgersen@jubii.dk

Halsnæs

Linda Hansen
2164 8868
linvil@youmail.dk

Bornholm

Lars Christensen
5119 6444
larboch@paradis.dk



Helge Toksvig Bjerre
2071 4707
helge@sindungdom.dk



SKIZOFRENIFORENINGEN

Bente Friborg
2172 0112
bentefriborg@gmail.com

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 kontakte:

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
Rådgivningen foregår mandage mellem kl. 16-18 i Randers Sundhedscenter, Thors Bakke, Biografgade 3, 8900 Randers C

Se evt. www.sindiranders.dk.

STOPPESTEDET

Jernbanegade 24B
5000 Odense C
Tlf. 6619 0326 – infostoppestedet.dk

PSYKOLOGISK RÅDGIVNING – SIND I KØBENHAVN

Gratis psykologisk rådgivning, samtaler og grupper for pårørende og psykisk sårbare. Åben for personlig og telefonisk henvendelse hver tirsdag og torsdag kl. 17-19.
Slotsgade 2, 2. tv.
2200 København N
raadgivningen@sind-kbh.dk
3536 0904.
Se mere på www.sind-kbh.dk.

BENZO RÅDGIVNING

Information og rådgivning om afhængighed af sove-nervemedicin
www.benzo.dk.
Mandag-torsdag 18-20 onsdag 9-11
7026 2510.

ÅBEN ANONYM RÅDGIVNING

HILLERØD

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

PSYKOLOGISK RÅDGIVNING

FREDERIKSBERG

Onsdag 17-18
2349 0201.

PSYKOLOGISK RÅDGIVNING

HJØRRING LOKALAFDELING

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

HAR DU BRUG FOR EN SIND-BISIDDER?

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



Støt SIND

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

Virkelighed som fiktion

Hvorfor advare mod medicinafhængighed i en fagbog, når man kan skrive en spændingsroman? Forfatteren Tore Bakken er med sin seneste udgivelse gået utraditionelle veje for at lægge op til debat i Norge

AF TORE BAKKEN

Ordinerer lægerne for meget sovemedicin for længe og af de forkerte årsager? Også i Danmark er vanedannende medicin en kilde til besvær og fortvivelse for mange. Ikke blot for patienterne, men også for lægerne, som udskriver medicinen. For narkotika er og bliver narkotika, selv om lægen vel-signer brugen med sin underskrift på recepten.

Sundhedsstyrelsens retningslinjer ved udskrivning af narkotiske lægemidler – som fx sovetabletter og beroligende medicin – er krystallklare: *Langtidsbrug er sjældent god medicin*. Ingen læge, som har bestået sin embedseksamen, kan med hånden på hjertet sige, at han ikke kender de alvorlige bivirkninger. Medierne fortæller ofte om patienter, som har fået vendt op og ned på deres liv efter mødet med "de små hjælpere". Alligevel fortsætter recepterne med at komme og forgifte livet for patienter og pårørende.

Hvorfor vælger enkelte læger at fortsætte udskrivningen, selv om de påfører patienten et problem? Det handler min norske roman om. I bogen bliver en mand i sin bedste alder invali-

deret af vanedannende medicin. Lægen burde have forstået, at hans lægepraksis ikke fulgte de gældende retningslinjer og dermed påførte patienten skade. Derfor titlen på bogen – *PATIENTSKADEN* – en tankevækkende bogtitel.

I tillid til at patientens livskrise bare løses med den rette medicincocktail fortsætter lægen sit medicinske eksperiment. Ikke fordi han vil påføre patienten skade, men fordi afhængigheden har sat sig fast hos dem begge. Patienten er lige så afhængig af pillerne som lægen er afhængig af receptblokken. Det eneste, som kan lindre, er endnu en ny recept, en ny runde i afhængighedens mørke labyrint. Patienten følger hjælpeløst med – indtil han en dag brat vågner op og stiller lægen til ansvar.

Men hvorfor en roman og ikke en fagbog? Fordi det er lettere at vække interesse for sagen blandt et bredt publikum med en spændingsroman end med en fagbog. Kun få læser medicinske fagbøger.

Bogen har høstet mange rosende ord fra læserne. Engagerende, oplysende og tanke-

vækkende er ord, som går igen. Nogle er begyndt at stille spørgsmålstejn ved deres eget forbrug af medicin efter at have læst bogen.

Men har patienten ikke også et ansvar? Selvfølgelig. Og naturligvis findes der patienter, som misbruger tabletter og ønsker at flygte fra hverdagen via en rus. Men det er ikke dem, bogen handler om. Her er det lægens forfejlede behandling og udskrivning af sovemedicin, som sættes under lup.

Hvis færre patienter i fremtiden skal udvikle afhængighed, er det nødvendigt at fokusere på arnestedet: lægens praksis, hvor problemet skabes, udvikles og vedligeholdes.

Læs mere her: www.pasientskaden.com



Foto: Oddvar Schjølberg

I SINDbladets bagsideklumme giver medlemmer og samarbejdspartnere indblik i deres egen verden og hverdag. Den personlige klumme, som ikke nødvendigvis udtrykker SINDs holdninger, er denne gang skrevet af den norske forfatter Tore Bakken. Læs mere om bogen på www.pasientskaden.com og om medicinafhængighed på side 26 eller på www.sind.dk/benzoraadgivning