



SINDblad^{et}

Nr. 5 | Oktober 2016 | SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed

**Mød SINDs
foredrags-
holdere**

**Ses vi til Sindets Dag?
SIND-arrangementer over hele Danmark**

**Selvmondsforebyggelse | Servicehunde | Undgå gæld
Utilstrækkeligt udspil om bosteder**

Flere pladser og hænder i stedet for flere låse!

Nej tak til mere tvang – det løser ikke de problemer, vi har med vold og trusler



Foto: Niels Åge Skovbo

AF KNUD KRISTENSEN, LANDSFORMAND

Siden påskens tragiske drab på Lindgården har der været fokus på de elendige vilkår, der hersker på en række botilbud, og på de vanskeligheder, der er med at få behandling i den regionale hospitalspsykiatri (nægtelse af indlæggelse og/eller for hurtig udskrivning).

Den 1. september offentliggjorde regeringen den længe ventede rapport om forebyggelse af vold på botilbud. Arbejdsgruppen peger på otte indsatsområder og kommer med 23 anbefalinger. Samlet set er der mange gode anbefalinger. Bl.a. styrkelse af kompetencer og forbedringer af arbejdsmiljøet på botilbud.

SINDs forslag om at styrke samarbejdet og koordinationen mellem Arbejdstilsynet og socialtilsynene har fundet vej til anbefalingerne.

Der tales om at styrke sammenhæng i indsatsen mellem den regionale psykiatri og botilbud (igen-igen kunne man fristes til at udbrøde!). Konkret peges der på, at der nu for alvor gøres mere for at få brugt udskrivningstalerne og koordinationsplanerne.

Indsatsen for mennesker med psykisk lidelse og et samtidigt misbrug skal styrkes. Her peges der på fælles undervisningsforløb på tværs af sektorerne og en undersøgelse af, om der er tilstrækkelig viden og de nødvendige kompetencer i indsatsen.

Samarbejdet om retspsykiatriske patienter skal intensiveres og den sundhedsfaglige rådgivning på botilbud skal styrkes. Endelig skal der strammes op omkring visitation

til botilbud i kommunerne, og der skal ske en styrket indsats mod kriminalitet i og omkring botilbud.

‘ Alt i alt en vifte af særdeles velkomne forslag; men...

Desværre overskygges de gode forslag helt og aldeles af, at der lægges op til at indføre en ny tilbudsform, hvor der skal være vidtgående adgang til at anvende tvang.

Der skal være adgang til mere indgribende tvangsformer, og kriterierne for, hvornår tvang kan anvendes, skal lempes i forhold til det, der gælder efter psykiatriloven.

Dette er, efter SINDs mening, et stort skridt i den helt forkerte retning. Et synspunkt, der heldigvis deles af stort set alle aktører og interessenter på området – herunder af Institut for Menneskerettigheder.

Som det er i dag, skal man være psykotisk (sindssyg, som det hedder i loven). Herudover skal man være farlig for sig selv eller andre; eller udsigten til helbredelse skal blive væsentligt forringet, hvis man ikke behandles.

Den nævnte fare skal være nærliggende og væsentlig.

På de nye tilbud skal man ikke være psykotisk. Det er tilstrækkeligt, at man har en svær psykisk lidelse (uden at det defineres, hvad det

er). Faren skal heller ikke være nærliggende og væsentlig; det er tilstrækkeligt, at man er til fare for andre og er uforudsigelig i sin adfærd.

Herudover skal man have nedsat psykisk funktionsevne og/eller svære sociale problemer. Endelig skal man have gentagne indlæggelser eller mindst én længerevarende indlæggelse på en psykiatrisk afdeling bag sig.

Den tvang, der kan anvendes, kan være særdeles indgribende. Der kan bl.a. blive tale om aflåsning af yderdøre samt værelsesdøre, tilbageholdelse, tilbageførsel og personlig skærmning – altså egentlig frihedsberøvelse.

Bemærk i øvrigt muligheden for aflåsning af værelsesdøre. Dette er i dag kun tilladt i fængsler og på Sikringsafdelingen.

Herudover foreslås det, at der bliver mulighed for besøgsrestriktioner, åbning og kontrol af post, undersøgelse af beboerens opholdsrum og ejendom samt kropsvisitation.

Bæltefikseringer bliver ikke tilladt.

I stedet for mere tvang ønsker SIND, at der bliver så mange pladser og medarbejdere, at de, der skal være indlagt på en psykiatrisk afdeling, kan blive og forblive det, så længe det er nødvendigt. Eventuelt på misbrugspsykiatriske specialafsnit.

Samtidig ønsker SIND, at botilbuddene differentieres, så der både bliver tilbud om stof-frie botilbud og tilbud, der kan rumme mennesker med en sindslidelse og et samtidigt misbrug.

Plads og hænder i stedet for låse, tak.



SINDbladet
45. årgang
ISSN 1603-7057

Udgiver
SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed
Blekinge Boulevard 2,
2630 Taastrup
Tlf.: 3524 0750
landsforeningen@sind.dk
www.sind.dk
Mandag-torsdag kl. 10-14
Fredag kl. 10-13

Redaktør
Henrik Harring Jørgensen

Redaktion
Knud Kristensen (ansvarshavende), Jesper Steen Andersen, Lenart Karlin, Bjørn Medom Nielsen, Niels Chr. Jensen og Ingelise Svendsen.
redaktionen@sind.dk

Følgende har også bidraget:
Mette Mortensen, Peter Rathmann, Maja Einfeldt Molberg, Jimmi Choi Brink Jensen.

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

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

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

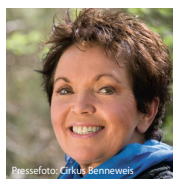
Forsidefoto
Colourbox

Layout: SIND/bia

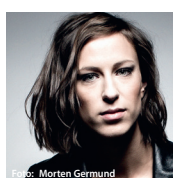
SINDs ambassadører



Poul Nyrup Rasmussen



Diana Benneweis



Mathilde Falch

Materiale til bladet

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

Vi gør opmærksom på, at vi modtager meget mere stof til bladet, end vi kan få plads til. Du modtager desværre derfor 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
8.000.

Girokonto
540-3944

SINDs pressetalsmand

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

Protector

Hendes Kongelige Højhed Kronprinsesse Mary er protector for SIND.



SIND arbejder for sundhedsfremme gennem trivsel, forebyggelse og recovery.





7

Modelfoto: www.colourbox.com



8

Foto: Privat



12

Foto: SIND



15

Modelfoto: www.colourbox.com



28

Foto: Jørn Medom Nielsen

I DETTE NUMMER

- /7 7 Utilstrækkeligt udspil om bosteder**
Mens dette blad går i trykken, arbejder SIND fortsat for at få ændret regeringens udspil om at løfte tryghed og sikkerhed på bosteder. Navnlig øget adgang til brug af tvang er et af de punkter i forslaget, som SIND er imod.
- /8 Vis, at du er rede til at lytte**
Selvmordstallet i Danmark overgår antallet af dødsfald ved fx trafikulykker, men meget få kan psykisk førstehjælp. Hanne Gullestrup er leder af organisationen Stop Selvmord Nu og uddanner i samarbejde med SIND frivillige i selvmordsforebyggende førstehjælp. I hendes optik handler forebyggelse i høj grad om at forsøge at forstå den selvmordstruede og få bragt vedkommende i sikkerhed.
- /10 De unge udsatte bliver fremtidens store problem**
Socialpolitisk Forenings formand Knud Aaruo er gæsteskribent i dette SINDblad og lægger op til debat om de udsatte unge mellem 15 og 30 år. De har fået det dårligere psykisk og socialt, og der er kommet flere af dem. En effektiv indsats forudsætter en tidlig indsats – før de kommer i puberteten. Skal det lykkes, kræver det mod til at lave en sammenhængende, målrettet og langt mere håndholdt social indsats end tidligere.
- /12 "Nu tænker jeg mest på hunden"**
En servicehund i hjemmet kan for en person med posttraumatisk stress betyde, at hverdagen kommer til at fungere. Med alt, hvad det indebærer: Det bliver mere overskueligt at komme ud blandt andre mennesker, man kan måske bedre tage offentlig transport eller få handlet ind uden at stivne midt i det hele. Servicehundeforeningen tester for tiden, hvad det giver krigsveteraner at få deres egen specialtrænede hund.
- /14 Peer-støtte: De tre vigtigste erfaringer**
Når dette års Psykiatritopmøde den 1. oktober går i gang, er temaet Peer-støtte. SIND og Peer-Netværket, der står bag en workshop på topmødet, deler her de vigtigste erfaringer, man vil præsentere i dialoggruppen "Er vi ens eller anderledes? Du kan følge topmødet på Facebook, hvis du ikke er blandt deltagerne.

- /15 Tema: Vil du booke en af de 18 SIND-foredragsholdere?**
På de midterste otte sider i bladet kan du møde SINDs 18 foredragsholdere, der alle er medlemmer af SIND. De kan formidle deres livserfaringer – fx som psykisk sårbar, pårørende eller professionelle – og stiller gerne sig selv, deres viden og erfaring til rådighed for alle, der vil vide noget om sindslidelser og psykisk sårbarhed. Fx ved foredrag, debatarrangementer, konferencer og undervisning. Du kan også selv blive SIND-foredragsholder. Læs mere på side 15-22.
- /23 Lasse ville købe en gummibåd**
Kvik-lån og impuls køb af ting, vi slet ikke har brug for, bringer mange sindslidende ud i gæld. Rådgivning er den bedste udvej.
- /26 Frikadeller i symbiose**
Hvordan går det, når foreninger og selvstyrede fællesskaber mødes? Når tradition møder "de forhåndenværende søms" princip? Når diagnose møder ikke-diagnose? De spørgsmål og den type samarbejde har SIND Fredericia og den selvstyrede gruppe Utopia Special indgående erfaring med. Erfaringerne er særdeles positive.
- /29 Ses vi til Sindets dag?**
Over hele verden markeres den 10. oktober hvert år som Sindets Dag – også i Danmark og i særdeleshed hos SIND. Overalt i Danmark har vi arrangementer, hvor du er meget velkommen. Nogle, men ikke alle, arrangementer næede med i bladet inden deadline. Du kan finde flere på www.sind.dk og på Facebook. Temaet for Sindets Dag 2016 er psykologisk og mental førstehjælp. Du kan læse mere om dette års tema på www.sind.dk/sindets_dag.
- /36 Nyt medlemstilbud: Mød SIND og få rabat på medlemskontingentet**
Hvis du ikke allerede er medlem af SIND, så har vi et godt tilbud til dig: I oktober, november og december kan du via din nærmeste SIND-lokalafdeling få et SIND-medlemskab i 15 måneder for 100 kr. Så hvorfor ikke prøve at deltage i et af de næste måneders mange arrangementer? Normalt koster et SIND-medlemskab 200 kr. om året. Så der er altså penge at spare, hvis du kontakter din lokalafdeling. Ses vi?

FASTE RUBRIKKER

- /02 Leder**
- /02 Kolofon**
- /04 SIND i medierne**
- /25 Skizofreniforeningen**
- /24 SIND Ungdom**
- /28 Bøger**
- /28 Støt SIND**
- /29 Webshop**
- /30 Lokalnyt**
- /34 Regions- og lokalformænd**
- /34 SIND-nettets koordinators**
- /34 SINDs udvalgsformænd**
- /35 SINDs rådgivninger**

SIND i medierne: SIND særdeles ofte citeret om bosteder

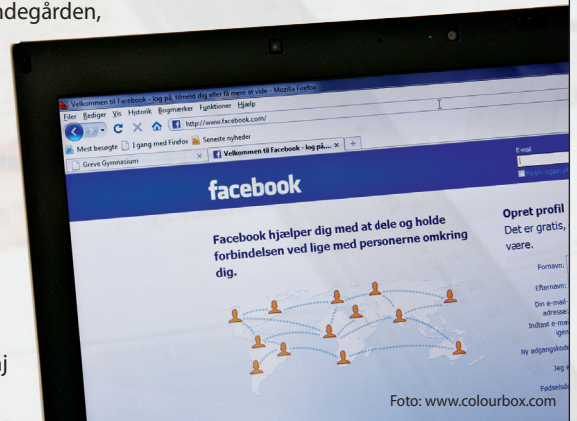
Redaktionen sammenfatter ved hver deadline, hvor, hvorfor og hvor ofte Landsforeningen SIND omtales i medierne. På disse sider er nogle af eksemplerne, men slet ikke alle.

Medieomtalen i august og september, som SIND har været involveret i, lignede en gentagelse af juli og august: Det absolut overskyggende emne var bosteder. Forskellen var, at omtalen bredte sig ud over flere bosteder end Lindegården, hvor der skete et tragisk drab i påsken. Flere andre bosteder kom i overskrifterne, bl.a. det tidligere Sundbygård i København.

Medieomtalen af bostederne og af regeringens politiske udspil, som du kan læse om på side 2 og 7 i dette blad, har været omfattende og alsidig. Samlet set har SIND de seneste måneder været den absolut mest citerede interesseorganisation for patienter, psykisk sårbare og/eller pårørende, hvilket vidner om, at medierne og dermed omverden lytter til landsforeningens argumenter.

Husk, at du altid kan følge med i SINDs medieomtale via hjemmesiden eller Facebook. Det sker ofte, at SINDs opslag skaber debat. Hvis du har lyst til at læse selv eller bidrage, så skal du blot søge på SIND på Facebook eller klikke på linket øverst på forsiden af www.sind.dk.

/hhj



Fagbladet FOA:

Adskillige anmeldelser af voldtægter på bosteder ryster SIND

(6. september) Flere medier delte i september Fagbladet FOAs afsløring af, at der er anmeldt en lang række voldtægter af psykisk syge på tre kommunale botilbud. SINDs landsformand Knud Kristensen var rystet og frygtede, at anmeldelserne af de i alt 16 overgreb kun er toppen af isbjerget:

“Voldtægterne er jo grove krænkelse af et menneske, og de sker på bosteder, som kommunen har anbragt dem på. Jeg mener, det her er krænkende i en grad, så det nærmer sig det, som Europarådets Anti Torturkomite kalder umenneskelig behandling,” sagde han.

Flere medier: Stadig store problemer på bosteder

(15.-29. august) Gennem sommeren har der været en del debat omkring de sociale bosteder. Dette medførte en række artikler i flere af de danske aviser om både problemerne og forventningerne til de tiltag, der er nødvendige for at ændre situationen. Her er nogle men slet ikke alle indslag og artikler.

Risiko for drab

D. 15. august skrev Ekstra Bladet, at der tilsyneladende stadig er risiko for, at der kan ske endnu et drab. I artiklen efterlyste SINDs landsformand Knud Kristensen også politisk handling, så beboere, der har brug for behandling, kan få hjælp: “Det her handler jo ikke om, at der er nogle få beboere, som er onde. De er syge, og alle bliver i virkeligheden ofre af den situation. Systemet har ganske enkelt spillet fallit.” Formanden for FOA, Dennis Kristensen, udtrykte enighed i kritikken: “Man kan ikke håndtere situationen i dag. Slet ikke på en måde, hvor der skabes sikkerhed for de øvrige beboere og de ansatte.”

Samme dag kunne man også læse om forventningerne til re-

geringens udspil, der skal forhindre, at der sker flere drab, ved at oprette en ny type institutioner, der kombinerer tvang og medicin fra de psykiatriske afdelinger. SINDs landsformand Knud Kristensen udtalte til Ekstra Bladet: “Jeg er bekymret for, at det bliver en lappeløsning. Man debatterer en mellemløsning, hvor der skabes noget, som ligger mellem bostederne og de psykiatriske afdelinger. Det er bare et langt større problem i psykiatrien, som ligger bag, at vi nu har en hård kerne, der har brug for mere hjælp.” I samme artikel rettede landsformanden også en skarp kritik mod politikerne: “Den dag, der sker et nyt drab, burde de ansvarlige ministre og Folketinget – alle 179 medlemmer – gå ud på Slotspladsen og højt sige: Det her er vores skyld. De har i årevis udsultet området, så tingene ikke kan fungere.”

Trecifret millionbeløb

D. 23. august var Knud Kristensen i TV2 News for at kommentere på forlydender om, at regeringen ville afsætte et trecifret millionbeløb til det på det tidspunkt kommende udspil om bosteder. Knud

Kristensen understregede i indslaget bl.a. behovet for hjælp og sengepladser til de mennesker, der har brug for behandling af deres sygdom.

Overfald

D. 24. august bragte Jyllands-Posten overskriften: “Skal den syge eller den ansatte flyttes efter vold på bostedet?” Artiklen rejste spørgsmålet om, hvis rettigheder man skal beskytte efter en volds-episode, beboerens eller den ansattes, og tog udgangspunkt i et fempunktsudspil fra Socialdemokraterne. Et af punkterne handler om, at det skal være muligt at flytte en beboer, hvis personen overfalder en ansat. Men sådan et forslag kan give en række andre problemer, mente SINDs landsformand. Han udtalte: “Jeg kan selvfølgelig godt forstå, at der er brug for at beskytte utrygge medarbejdere, men der skal jo være et kvalificeret sted at flytte beboeren hen. Man skal ikke bare flytte vedkommende for at undgå, at han eller hun skal være i nærheden af medarbejderen, men fordi man kan give en bedre indsats.” Knud Kristensen påpegede også følgende:

“Langt de fleste voldtæftsfælde foregår jo mellem to beboere. Og hvis man så stiller krav om, at en overfaldet medbeboer heller ikke skal kunne møde sin overfaldsmand på gangen dagen efter, vil der jo blive en del flytteri.”

KL og SIND

D. 29. august kunne man læse indlægget “Fejlplacering koster liv” på altinget.dk. Dette var skrevet i fællesskab af SINDs landsformand Knud Kristensen samt Thomas Adelskov, formand for Social- og Sundhedsudvalget i Kommunernes Landsforening, (KL). I indlægget blev det bl.a. fastslået: “Det er afgørende, at vi får fundet et alternativt tilbud. Nu! Og det tilbud skal forankres i psykiatrien og være et behandlingstilbud. Indholdet skal være psykiatrisk behandling i kombination med en pædagogisk og terapeutisk indsats, som skal være målrettet den enkelte borger.”

/jcbj

Politiken: Kritik af bosted i København

(9. september) Sundhedsskadelige forhold. Meget få medarbejdere. Ensomhed. Risiko for overgreb fra andre beboere.

Sådan er nogle af eksemplerne på den markante kritik i en ny rapport fra Socialtilsynet for Hovedstaden om det tidligere Sundbygård, der i dag er om-døbt til Sundbygårdsvej og Røde Mellemvej. Rapporten følger op på Socialtilsynets kritik af bostedet for et halvt år siden. Intet tyder på, at forholdene er blevet bedre. SINDs landsformand Knud Kristensen mener, at Københavns Kommune bør gøre mere for at løse problemerne:

“Det tager selvfølgelig tid at vende en skude, der er på så gal kurs. Men det fortvivlende er, at jeg ikke kan mærke, at kommunen for alvor erkender, at de skal tage sig dybtgående af det her,” sagde han til Politiken.

Jyllands-Posten: Socialtilsyn bør kunne uddele straks-påbud

(10. september) Udover Politiken omtalte også Jyllands-Posten, at Socialtilsynet nu for anden gang i år har kritiseret forholdene på to bosteder i København. Den første rapport udkom i januar. Ifølge Socialtilsynet er der fortsat problemer på bostederne.

I Jyllands-Posten efterlyste SINDs landsformand Knud Kristensen flere initiativer fra Københavns Kommune. Samtidig foreslog han, at socialtilsynene får mulighed for at uddele straks-påbud.

/hj

Jyllands-Posten: Forlist naboskab

(12. august) I august kunne man i Jyllands-Posten læse en læn-gere artikel om dét, der skulle have været en god historie om godt naboskab.

Udgangspunktet for historien var et alment boligbyggeri, hvor en række ressourcestærke familier lige var flyttet ind, og botilbud-det Sundbygårdsvej for sindslidende, der lå overfor. Ideen bag denne placering var baseret på den såkaldte recovery-tilgang. Botilbuddets beboere skulle have muligheden for at blive en del af samfundet og ikke være lukket inde på en institution. Desværre forløb historien ikke, som man havde håbet.

Derimod fulgte en række ubehagelige episoder, hvor nogle af beboerne bl.a. kom med tilråb, gik ind i andres haver eller blev hentet af politi og ambulanceddere. Episoderne fik flere af de nytillfattede naboer til at føle utryghed og afmægtighed.

SINDs landsformand Knud Kristensen opsummerede problemet således til Jyllands-Posten: “Recovery-tankegangen fokuserer på, at de sindslidende får det bedre. Men det gør de jo ikke altid. Og når de så i deres egen lejlighed bliver dårlige, mangler der hjælp. Og naboer, pårørende og boligselskaber må så vente på, at de bliver så dårlige, at de er til fare for dem selv eller andre, og at politiet kommer for at tvangsindlægge eller anholde dem. Og så starter recovery-processen forfra.”

/jcbj

Ritzau: Narkomaner dør med nervemedicin i blodet

(12. august) Forskning foretaget af Line Krückow, læge på Retsmedicinsk Institut i København, viser, at flere stofmisbrugere dør med nervepåvirkende stoffer i blodet.

En artikel fra Ritzau rejste derfor spørgsmålet om, hvorvidt det kan skyldes, at stofferne er havnet på det illegale marked. SINDs landsformand Knud Kristensen sagde om den mulighed: “Det har vi jo blandt andet set i sagen om den såkaldte psykiater fra Vestjylland, der udskrev Ritalin med rund hånd, som efterfølgende blev handlet ulovligt.”

/jcbj

Flere medier: Oplysninger om psykiatriske indlæggelser havnede hos kinesisk firma

(20. juli) I juli kunne man på nyheder.tv2.dk læse, hvordan danske CPR-numre ved en fejl var havnet hos et privat kinesisk firma. Dette betød bl.a. at firmaet havde adgang til millioner af danskeres personlige sundhedsoplysninger om fx psykiatriske indlæggelser. SINDs holdning var klar: “Den ansvarlige styrelse sendte data ukrypteret, og Post Danmark sendte et anbefalet brev til den forkerte modtager. To fadæser i samme sag. Et ansvar bør placeres!”

/jcbj

Jyllands-Posten: Forskelsbehandling med straffeattester

(14. august) Danskere, der er eller har været psykisk syge, og som har fået en bøde eller en betinget dom, må ofte vente op til fem gange så mange år som alle andre, før straffeattesten er uden anmærkninger. Den forskelsbehandling er urimelig, mener SIND.

SINDs landsformand Knud Kristensen udtalte sig i august til Jyllands-Posten om sagen:

“Det er en helt urimelig forskelsbehandling, fordi vi efterhånden ved, at flere og flere psykisk syge kan blive helt raske,

og de skal jo tilbage på arbejdsmarkedet. Der er en plettet straffeattest et reelt problem, for det udelukker fra masser af job – man kan jo ikke blive kassedame eller flaskedreng, hvis der står noget grimt på straffeattesten.”

SIND kontaktede også justitsminister Søren Pind (V.) og påpegede bl.a. at den negative forskelsbehandling forhindrer eller forsinkes, at mennesker, der er blevet raske, kan returnere til arbejdsmarkedet. I henvendelsen til justitsminister Søren Pind (V.) opfordrede SIND også

til, at “Bekendtgørelse om behandling af personoplysninger i Det Centrale kriminalregister (Kriminalregisteret)” blev ændret, så mennesker, der er kommet sig fra deres psykiske sygdom, ligestilles med alle andre danskere og får lettere ved at finde fodfæste på arbejdsmarkedet.

Henvendelsen fra SIND til justitsminister Søren Pind (V.) kan læses på SINDs hjemmeside.

/jcbj

Annonce

BenzoRådgivningen

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

Henvisning 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



Alsidig debat på SINDs medlemskonference



De 135 deltagere i SINDs medlemskonference i Horsens den 17. og 18. september vendte efter en begivenhedsrig weekend hjem med masser af nye argumenter og ideer i bagagen

TEKST OG FOTO: MIA MEHLSSEN, JEANETTE JUUL QUADE, WILLY HUNDBORG OG HENRIK H. JØRGENSEN

SINDs medlemskonference i Horsens den 17. og 18. september om det rummelige arbejdsmarked bød på meget, som kan omsættes i handling. SIND er efter konferencen blevet skarpere på, hvad politikerne bør gøre, hvordan dialogen med arbejdsmarked og organisationer kan målrettes og hvad landsforeningen selv kan gøre. Både politisk, med projekter og i den personlige dialog med mennesker på kanten af arbejdsmarkedet.

Sådan lyder essensen af de positive tilbagemeldinger fra deltagere fra podiet, i pauserne og på evalueringsskemaerne.

Konferencen kombinerede debat og ideudvikling med oplæg fra ti talere, bl.a. beskæftigelsesminister Jørgen Neergaard Larsen (V). Derudover fik deltagerne inspiration fra bl.a. Nina Smith, professor i økonomi ved Aarhus Universitet og tidligere økonomisk vismand, fra repræsentanter fra fire projekter, der skaber job, samt fra andre frivillige og fagfolk. Du kan se mere om talerne på www.sind.dk/medlemskonference.

Et modigt valg

Alle, der følger den socialpolitiske debat i Danmark, ved, at SIND er imod de seneste års stramninger omkring fx førtidspension, fleksjob og kontanthjælp, herunder kontanthjælpsloftet og 225-timers reglen. Alligevel stillede ministeren op til debat og dialog, hvilket SINDs næstformand Kristian Bennedsen ved konferencens åbning med et smil betegnede som et modigt valg. Kristian sagde også:

“Kun hver 4. person, der har været eller er ramt af psykisk sygdom, er i arbejde. Hvorfor skal det være så svært at få et job, hvis man har været syg?”

Beskæftigelsesministerens indlæg og engagement i debatten viste, at han også deler ambitionen om at give flere en plads på arbejdsmarkedet. Regeringen er bl.a. optaget af at løfte antallet af virksomheder, der tilbyder fleksjob, og af at forbedre kvaliteten af kommunernes ressourceforløb og øvrige indsats.

Debatten var livlig efter Jørgen Neergaards indlæg. Mange tog ordet. Undervejs i oplægget og debatten kom det frem, at ministeren ønsker at fremtidssikre grundlaget for socialøkonomiske virksomheder:

I dag har disse virksomheder en midlertidig dispensation fra reglerne for, hvor mange medarbejdere der må være ansat på særlige vilkår, fx skånejob. Foreløbig er dispensationen forlænget et år. Denne dispensation ønsker beskæftigelsesminister Jørgen Neergaard nu at gøre permanent. Det er en ambition, SIND støtter.

Frivilligt arbejde gør godt

Man behøver ikke være minister, professor eller tidligere økonomisk vismand for at bidrage med superrelevante erfaringer, når andre skal inspireres til at tænke nye tanker om beskæftigelse og arbejdsmarked. Det beviste Klavs Serup Rasmussen, da han delte en personlig historie om, hvordan både arbejde og engagement i foreningslivet hjalp ham med at lægge sygdom bag sig. Klavs



Højt humør i Horsens



På konferencens såkaldte ide-træ hængte deltagerne forslag, SIND kan arbejde videre med



Beskæftigelsesministeren fik en særlig SIND-gave med hjem til kontoret: To store glasvaser. Den ene fyldt med kugler i vidt forskellige farver, der symboliserer de mange vidt forskellige mennesker, som gerne vil ind på arbejdsmarkedet. Den anden vase er foreløbig tom. Her kan Jørgen Neergaard flytte en kugle over, hver gang han har bidraget til at skabe et nyt job

droppede førtidspensionen i 2013 og er i dag i job på samme vilkår som alle andre lønmodtagere. Klavs sagde bl.a. at mange kommer sig via det frivillige arbejde:

“Der er også andre steder, du får det bedre og samler lyst og inspiration. SIND kan også være et netværk, hvor psykisk sårbare og pårørende kan finde et fællesskab,” sagde han bl.a.

På www.sind.dk/medlemskonference kan du læse mere om konferencen og om de øvrige taleres indlæg. Her finder du også links til tidligere artikler i bladet med fire af talerne fra konferencen.

SINDs hørings svar:

Udspil om bosteder er utilstrækkeligt

I disse uger opsøger SIND indflydelse på regeringens udspil om øget tryghed på de danske bosteder. Udspillet er trods enkelte forbedringer samlet set utilstrækkeligt og lægger op til øget brug af tvang, hvilket ikke løser problemerne

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

dk/politik, er et ja tak til behandling af mennesker, der har brug for hjælp, og et klart nej tak til mere tvang.

For få sengepladser

SIND ser en risiko for, at der opstår discountudgaver af retspsykiatriske afdelinger med færre ressourcer og mindre retssikkerhed og påpeger i hørings svaret, at der slet ikke er behov for de nye botilbud. Problemerne kan i stedet løses ved at udbygge de eksisterende tilbud i psykiatrien og på bostederne samt ved at forbedre samarbejdet.

“En del af denne mindre målgruppe vil med fordel kunne behandles i den regionale sygehuspsykiatri. SIND ser gerne, at der i hver region etableres særlige misbrugspsykiatriske enheder. En anden del af denne mindre målgruppe vil med fordel kunne tilbydes ophold på botilbud, der er oprettet og bemanded til at tage sig af fx svært sindslidende med et samtidigt misbrug. Nogle af disse botilbud skal have et stærkt fokus på en rehabiliterende og recoveryorienteret indsats. Andre botilbud skal måske have mere fokus på at kunne rumme disse dobbelt-udfordrede mennesker og arbejde ud fra en skadesreducerende tilgang. Der findes eksempler på botilbud, der med held har kunnet tage sig af målgruppen,” skriver SIND bl.a. i hørings svaret.

Nej til mere tvang

Udspillet lægger op til øget brug af tvang uden de nuværende reguleringer og ankenmuligheder i psykiatriloven, hvilket SIND tager afstand fra. Dels fordi den enkelte borgers retssikkerhed svækkes, og dels fordi mere tvang ikke løser problemerne på bostederne. Desuden peger SIND på, at hvis mulighederne for at anvende tvang udvides, så vil tvang også i højere grad blive brugt. I Danmark har der hidtil været bred enighed om at reducere brugen af tvang.

SIND gør opmærksom på, at de foreslåede tvangsformer er særdeles indgribende.

“Fx er aflåsning af værelsesdøre end ikke tilladt på lukkede psykiatriske afdelinger, men kun på sikringen. Vi advarer kraftigt mod at udvide ‘paletten’ af tvangsmuligheder, og vi advarer mod at svække retssikkerheden. Flere af de foreslåede tvangsformer er frihedsberøvelse i grundlovens forstand, så her vil der være krav om fx adgang til en særlig domstolsprøvelse. Også af den grund, er det langt bedre, at

Du kan læse hele hørings svaret samt SINDs politik for bosteder på www.sind.dk/politik

man holder sig til psykiatriloven,” skriver SIND i hørings svaret.

Enkelte forbedringer

På en række punkter rummer udspillet dog også fremskridt og forbedringer. SIND fremhæver bl.a. at der lægges op til en opkvalificering af indsatsen for de borgere, der bevæger sig mellem hospitalspsykiatrien og de kommunale botilbud. I udspillet peger regeringen desuden bl.a. på, at man med en vifte af initiativer ønsker at løfte fx sammenhængen i indsatsen, samarbejdet på tværs, den sundhedsfaglige rådgivning og udredning samt medarbejdernes kompetencer. Desuden lægges op til en mere målrettet indsats mod kriminalitet.

Dette er initiativer, SIND overordnet set støtter, men ønsker udvidet.

Det store spørgsmål er, om der bliver ressourcer nok til at ændre udviklingen og styrke indsatsen for de 150 beboere på bosteder, som man skønner, har brug for hjælp og andre rammer. SIND advarer mod, at pengene hentes fra andre områder.

“På længere sigt er de øvrige indsatsområder langt vigtigere, og på kort sigt kan pengene anvendes langt mere hensigtsmæssigt på udvidelse af kapaciteten i den regionale sygehuspsykiatri og nogle særlige botilbud til de hårdest belastede borgere,” skriver SIND.

Når dette blad bliver omdelt af postbuddet, er de politiske favntag om regeringens udspil om tryghed på bosteder langt fremme, men næppe afsluttede. Kritik og negativ respons fra folketingsmedlemmer, foreninger, fagfolk og mange andre er så omfattende, at intet tyder på hurtig enighed om løsninger af et af psykiatriens mest presserende problemer. Tværtimod.

Regeringens udspil, som du også kan læse om i lederen på side 2 i dette blad, kom den 1. september. Ugen efter modtog Sundheds- og Ældreministeriet samt Social- og Indenrigsministeriet SINDs hørings svar, der supplerer landsforeningens løbende dialog med en lang række politikere, medier og samarbejdspartnere.

Udspillet lægger op til en ny type bosteder, drevet af regionerne, som kan blive en slags mellemstation mellem psykiatrien og bostederne. På landsplan forventes bostederne at få plads til op til 150 beboere, hvis sygdom, adfærd og måske misbrug skaber utryghed for ansatte og de øvrige beboere på de nuværende bosteder. På de nye bosteder, der tidligst forventes at kunne åbne i 2018, får personalet mulighed for at anvende forskellige former for tvang, fx låste døre.

Essensen af SINDs detaljerede hørings svar, som du kan læse i fuld længde på www.sind.dk.

Vis, at du er rede til at lytte

Selvordstallet i Danmark overgår antallet af dødsfald ved fx trafikulykker, men meget få kan psykisk førstehjælp. Hanne Gullestrup er leder af organisationen Stop Selvmord Nu og uddanner i samarbejde med SIND frivillige i selvmordsforebyggende førstehjælp. I hendes optik handler forebyggelse i høj grad om at forsøge at forstå den selvmordstruede og få bragt vedkommende i sikkerhed

AF METTE MORTENSEN

“Selvmordsforebyggelse angår ALLE, og ALLE kan blive ramt af selvmordstanker”, er et af Hanne Gullestrups hovedbudskaber, når det drejer sig om selvmordsforebyggelse.

Hun er konsulent, foredragsholder og leder af organisationen Stop Selvmord Nu, og hun brænder for at punktere myter om selvmord og selvmordstanker, så emnet bliver mere naturligt at snakke om og forholde sig til i alle dele af samfundet.

I ugerne, dagene eller timerne inden en akut situation måske gør det nødvendigt at ringe 112, er det vigtigt at kunne ane faresignalerne:

Hvad gør du, hvis du kender én, som formentlig har selvmordstanker? Hvordan spotter du, at nogen har det så dårligt, at de har brug for hjælp – og hvordan får du bragt vedkommende i sikkerhed? Disse spørgsmål er kernen i selvmordsforebyggelse, forklarer Hanne Gullestrup og uddyber:

“Det handler i høj grad om at turde række ud til et andet menneske. At tage det ind, når nogen udtrykker, at de har det dårligt”.

Hannes personlige baggrund for at kaste sig ud i at arbejde professionelt med selvmordsforebyggelse tager bl.a. afsæt i egne erfaringer med en datter, som gennem sine teenageår og begyndende voksenliv havde en svær psykisk lidelse. Hun skadede sig

selv og har flere gange forsøgt selvmord.

“Jeg har i høj grad følt en magtesløshed som mor”, siger Hanne og fortæller om det store behov, hun har haft for at ‘fikse’ tingene, så datteren hurtigt kunne blive rask og glad igen.

Datteren havde, set i bakspejlet, mere behov for ro og et lyttende øre, end en ‘fikser’ af en mor, ræsonnerer Hanne, der også fortæller om den stigmatisering, hendes i dag 30-årige raske datter stadig møder. Hun har en kæreste, er under uddannelse og er vordende mor til barn nummer to, men oplever ofte en distance fra mennesker, der ser hendes ar efter selvskaade.

“Stigmatiseringen er tung at have med at gøre, men hun vælger at holde hovedet højt og ikke lade sig påvirke af andres fordomme, beretter Hanne, hvis datter er åben omkring sin historie og indforstået med, at Hanne inddrager sin personlige pårørendehistorie i både undervisning, medieomtale og på tryk – senest i bogen “Pårørende på tværs”.

Fakta frem for myter

Der er ifølge Hanne Gullestrup mange myter om selvmord, som ikke har hold i virkeligheden.

“En af de største misforståelser er, at de fleste selvmord sker pludseligt, uden varsel. Op til næsten alle selvmord har den selv-



Modelfoto: www.colourbox.com

I ugerne, dagene eller timerne inden en akut situation måske gør det nødvendigt at ringe 112, er det vigtigt at kunne ane faresignalerne

FAKTA

Selvord i Danmark

- I gennemsnit tager to personer om dagen deres eget liv
- Der er ca. 20 registrerede selvmordsforsøg pr. dag
- Mange dødsfald registreres ikke som selvmord, selvom de reelt er det.

Kilde: WHO

Sådan kan du hjælpe:

Hvis personen er ved at skade sig selv eller har gjort det, skal der ringes 114 eller 112. Ellers er fremgangsmåden:

- 1: Udtryk din bekymring: "Jeg har lagt mærke til, at du..." og prøv at generalisere det, du ser: "Når mennesker, der ellers er udadvendte, sidder for sig selv og virker fjerne, kan det være tegn på, at noget er galt. Jeg er bekymret for dig".
- 2: Stil spørgsmålet: Har du selvmordstanker? Hvis vedkommende svarer ja, handler det om at lytte til, hvad der ligger bag tankerne – uden at forsøge at løse problemet.
- 3: Spørg: Hvad kan der gøres lige nu for at få dig i sikkerhed?
- 4: Støt at familie eller andre kontaktes.

Hvem kan kontaktes?

Livlinien: Tlf. **7020 1201**
SINDs rådgivning:
Tlf. **7023 2750**

Det glæder Hanne Gullestrup, at de fleste kursister gerne vil dele deres egne historier om livets svære sider



Foto: Privat

mordstruede udsendt advarsels-signaler. Det vil sige, der har været anledninger til, at andre kunne undre sig over ændret adfærd, sindsstemning eller lignende. "Der var noget i hans øjne...", er fx en bemærkning, man ofte hører folk sige, når det tragiske er sket.

Hvad forhindrer folk i at reagere og handle, hvis de har en mistanke om, at en anden person er på vej ud over kanten?

"Det 'normale' er at dele, når man har det godt. Derfor bliver mange handlingslammede, og vil ikke risikere at puste til ilden ved at spørge: "Tænker du på selvmord?" Men ligesom med fysisk førstehjælp, er det afgørende, at nogen træder til og godt tør være i situationen. Der er intet at tabe ved at vise, at man er rede til at lytte og hjælpe", siger Hanne Gullestrup, som efter uddannelse af offentligt ansatte tidligere i år for første gang kunne slå dørene op til uddannelse af frivillige i selvmordsforebyggende førstehjælp.

Undervisningen, som blev arrangeret af SIND Hovedstaden, har

Hanne intention om at fortsætte med, når hun finder midlerne.

De frivillige lærer en teknik til at komme over deres egen forlegenhed. De benytter blandt andet en samtalemodel, som langsomt guider fokus væk fra døden og hen mod at få den selvmordstruede til at indse nødvendigheden i at tale om sikkerhed.

Foreløbig har 50 personer modtaget træning og fået erfaring med at være førstehjælper. De frivillige, som eksempelvis er engageret i organisationer som SIND, Headspace og SIND Ungdom, har efterfølgende evalueret kurset med vendinger som: "Det har overrasket mig, hvor berøringsangste, vi har været" og "Det har stor betydning for mig at kunne lære noget så svært".

Mange årsager

De fleste føler skam ved at have selvmordstanker, hvilket afholder dem fra at søge hjælp. De er måske bange for at blive stempet som psykisk syge – og her kommer en anden myte ind i bil-



Foto: Privat

Foreløbig har 50 frivillige lært selvmordsforebyggende førstehjælp af Hanne Gullestrup og Susanne Sondrup

ledet; nemlig, at kun mennesker med psykiske lidelser bliver selvmordstruede.

"Selvmordsadfærd indikerer et dybt ulykkeligt menneske, men ikke nødvendigvis en psykisk lidelse. Omvendt er mange mennesker, der lever med diagnosticerede sindslidelser, jo ikke selvmordstruede", understreger Hanne.

Tanker om døden som en løsning på svære problemer kan opstå af mange grunde. Pludselige ændringer i livet som fx skilsmisse, afskedigelse eller dårlig økonomi kan føre til selvmordstanker, men også sorg, ensomhed eller svære kroniske smerter kan gøre det. Det er vigtigt at sætte ind, hvis man som pårørende, kollega eller blot medmenneske har en mistanke om, at en person har det rigtig skidt, mener Hanne Gullestrup.

På hendes kurser om forebyggelse, som kollegaen Susanne Sondrup er medunderviser på, får kursisterne mulighed for at snakke om deres egne oplevelser med og syn på selvmord. Efterhånden,

som kurset skrider frem, når man frem til konklusionen, at ingen er sikre i forhold til risikoen for at udvikle selvmordstanker.

Hvad får dig til at fortsætte arbejdet med selvmordsforebyggende førstehjælp?

"Jeg bliver opmuntret af, at så mange er villige til at dele deres egne historier om livets svære sider, og at alle på holdene gerne vil gøre en indsats for at redde liv. Hvordan vi bliver bedre til at tale med hinanden om svære ting, optager mig generelt".

At nå folkeskolelæreren, pædagogen i ungdomsinstitutionen og den ansatte i hjemmeplejen og andre, der omgås mennesker uden for behandlingsinstitutionerne, er også vigtigt for Hanne Gullestrup, der via faggrupper som disse ønsker at skabe mere dialog om livets udfordringer, som vi alle møder.

Kilder: WHO og stopselv mord.nu.

Husk Sindets Dag den 10. oktober. Se www.sind.dk/10-10





De unge udsatte bliver fremtidens store problem

Socialpolitisk Forenings formand Knud Aarup er gæsteskrivent i dette SINDblad og lægger op til debat om de udsatte unge mellem 15 og 30 år. De har fået det dårligere psykisk og socialt, og der er kommet flere af dem. En effektiv indsats forudsætter en tidlig indsats – før de kommer i puberteten. Skal det lykkes, kræver det mod til at lave en sammenhængende, målrettet og langt mere håndholdt social indsats end tidligere

AF KNUD AARUP, FORMAND FOR SOCIALPOLITISK FORENING

Social og Indenrigsministeren udsendte før sommerferien i år den første Socialpolitisk Redegørelse 2016. Den viser et bekymrende billede af, hvordan det går udsatte børn, unge og voksne samt mennesker med handicap. Det billede, som tegnes, viser en socialpolitik i hastigt forfald.

De udsatte unge får ikke uddannelse, bl.a. fordi de har "et svagere fagligt afsæt fra grundskolen. Dårlige oplevelser fra en skolegang præget af mistrivsel og mangel på selvtillid er en anden forklaring, og mindre opbakning og støtte fra forældre og netværk kan også spille en rolle. Der ligger fortsat en betydelig udfordring i at øge uddannelsesniveaet for udsatte børn og unge."

Redegørelsen viser, at der ikke de seneste tyve år har været nogen nævneværdig forbedring i andelen af udsatte unge, som har gennemført en ungdomsuddannelse som 25-årige. Blandt de udsatte unge har hver fjerde ikke påbegyndt en ungdomsuddannelse, mens det for andre unge drejer sig om 6 pct. Når udsatte unge ikke får uddannelse, ender de i langt højere omfang end andre i kriminalitet. At uddannelse er vejen frem, viser redegørelsen tydeligt, og får man ikke den, klarer den unge sig dårligere senere i livet. Man havner hyppigere i misbrug, får en psykiatrisk

diagnose, ender på forsorgshjem og i en eller anden form for overførselsindkomst. Til sidst dør man en alt for tidlig død, som det fremgår af diagrammet her på siden.

I den sammenhæng er det voldsomt bekymrende, at situationen for de dårligst stillede 15-30-årige ser ud til at blive stadig dårligere. Det fremgår af Sundhedsstyrelsens "Narkosituationen i Danmark 2015", at antallet af narkotikamisbrugere under et er stigende, og at der er en forholdsvis stor gruppe af de yngre end 25-årige, som har et skadeligt misbrug. Der er også blandt de unge og specielt de helt unge under 16 år, at der kan konstateres et forbrug ikke blot af hash, men også af hårde stoffer. Dele af den udvikling hænger bl.a. sammen med stigning i den psykiske sårbarhed blandt de unge.

Konklusionen er derfor klar: der er en stor gruppe af udsatte unge, som ikke har det godt i livet, og gruppen er stigende. Dertil kommer, at den økonomiske situation for de udsatte unge og deres familier bliver dårligere, hvilket kan få antallet af udsatte og hjemløse til at vokse yderligere.

Med de lavere ydelser for flere mennesker grundlægges en række sociale problemer for en lang række børn, som senere i livet gør, at de bliver udsatte voksne. Der er bl.a. doku-

menteret i en meget omfattende amerikansk forskningsredegørelse "Scarcity" i 2013. Fattige børn er derfor børn, som i fremtiden vil få komplekse sociale problemer. Rådet for Socialt Udsatte vurderer i deres Årsrapport 2015, at der i Danmark i 2013 var 40.000 fattige, hvoraf de 9.300 var børn under 17 år. Arbejderbevægelsens Erhvervsråd har beregnet, at man som konsekvens af regeringens ændringer på integrations- og kontanthjælpsområdet vil få en stigning i antal børn, som lever i fattigdom, på yderligere 7.000. Det er i denne gruppe af børn, som lever i fattigdom, at vi finder de fremtidige hjemløse.

Behov for en håndholdt tilgang i kommunerne

Der er igennem de seneste 10 år lavet mange forskellige indsatser rettet mod de hjemløse voksne. Der er rigtig gode eksempler på, at man lokalt kan gøre noget for at give voksne hjemløse et værdigt liv og dermed en stabil base, hvorfra de kan arbejde videre med deres liv. I den forstand er alle gode hensigter velkomne, og i den forstand kan en vidensbaseret tilgang bruges til at give mennesker mulighed for at flytte sig selv.

Der har også været iværksat mange gode projekter målrettet de unge, fx ved at få dem



Modelfoto: www.colourbox.com

Udsatte unge mellem 15 og 30 år har det ikke godt, viser flere undersøgelser. Modelfoto

væk fra forsorgsinstitutioner og over i særlige ungeinstitutioner. Det har været båret af et klart ønske om at undgå, at unge under 30 år skulle opleve den negative socialisering, som ofte sker på vokseninstitutioner, hvad enten det er forsorgshjem eller for den sags skyld fængsler. Andre ungeprojekter har været rettet mod at få unge ind på en anden vej via utraditionelle tilgange som boksning eller knallertværksteder

Imidlertid er der behov for mere langsigtet og målrettet arbejde over for gruppen af 15-30-årige. Enkeltstående projekter kan ikke for alvor flytte indsatsen.

For mig at se bør kommunerne i langt videre omfang begynde at samtænke de forskellige typer af indsatser og målrette dem mod de udsatte i gruppen af 15-30-årige. Det er ikke nok med de mere formelle koordinationsorganer som SSP (Skole-Social-Politi) eller PSP (Politi, Sociale myndigheder og Psykiatrien). Disse samarbejder kan være gode lokalt, men ender

ofte som mere formelle og pligtorienterede mødefora. På samme måde har enkelte kommuner etableret et godt kriminalpræventivt samarbejde mellem socialforvaltningen, skoleforvaltningen og ungdomsskolen, hvor politiet er en afgørende medspiller. Andre steder bruges energien på den bandekriminalitetsforebyggende side af spekeret.

Hvis vi virkelig skal forbedre mulighederne for de 15-30-årige og give dem bedre værktøjer til at øge livsdueligheden, er det nødvendigt at gå mere radikalt til værks og etablere noget helt nyt. Det kunne være i form af etablering af en særlig ungeforvaltning (under og over 18 år) eller en taskforce, som er sammensat på tværs af kommunens forskellige dele og måske også på tværs af stat, region og kommune. Det afgørende er, at man får en kompetent og sammenhængende dag-til-dag indsats rettet mod den udsatte unge og dennes familie. Fokus skal være på at bryde siloerne ned imellem de forskellige lovgivninger, de forskellige forvaltninger og samfundssektorer. Man er nødt til at arbejde med en håndholdt indsats i forhold til enkeltpersoner over flere år for at sikre, at de, som er på vej i "udenforskab", som det hedder på svensk, bliver hjulpet til en ny og anderledes strategi for deres liv.

Man kunne lade sig inspirere af den måde, man fx på sygehusene har etableret en fremskudt udredningsenhed med de dygtigste læger for at undgå, at patienterne skal gå fra Herodes til Pilatus, inden man finder ud af, hvad de fejler. Måske kunne man arbejde med en lignende tankegang i forhold til de udsatte unge, dvs. en tværforvaltnings-taskforce, som havde kompetence og kunne trække på ressourcer på alle lovgivnings- og forvaltningsområder ud fra en konkret vurdering af behov. Der er i hvert fald behov for et nytænkning på området og helst en nytænkning, som kunne holde den enkelte unge på sporet i de næste 10 år.

I 2014 kom Danmark op på 263 narkorelaterede dødsfald. I samme år kom vi ned på 182



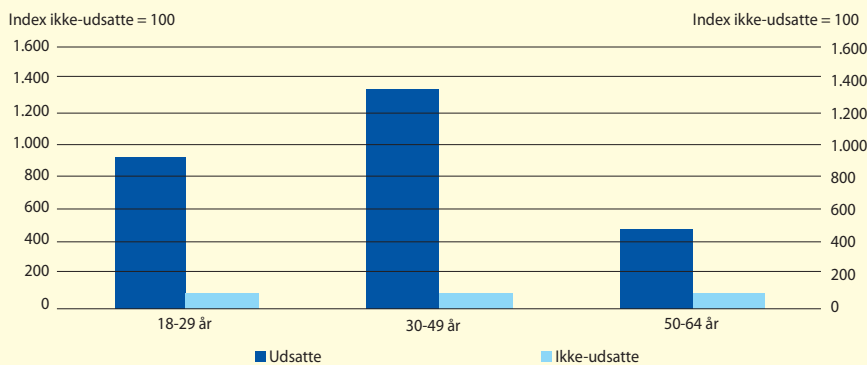
Foto: Socialpolitisk Forening

Knud Aarup efterlyser flere initiativer og mere samarbejde

trafikdræbte. De to tal har ikke noget med hinanden at gøre, men de viser tilsammen forskellen mellem at lade stå til, som der sker på narkoområdet, eller lave en sammenhængende og målrettet indsats, som vi har gjort på trafikområdet.

Skal vi for alvor forandre vilkår og muligheder for de udsatte unge og reelt leve op til målet om en fælles indsats mod hjemløshed, forudsætter det et langt større kontinuerligt fokus på de udsatte unge mellem 15 og 30 år. Når man tænker på, hvor megen koordineret og samordnet indsats, det har krævet at komme ned på 182 dræbte i trafikken, hvor mange sektorer som har skullet arbejde sammen og hvor langsigtede investeringer, der har skullet laves, kan det undre, at der ikke er større villighed til at udvirke en tilsvarende indsats over for samfundets mest udsatte 15-30-årige. Det er hverken menneskeligt eller samfundøkonomisk i orden.

Dødelighed blandt socialt udsatte voksne og ikke-udsatte



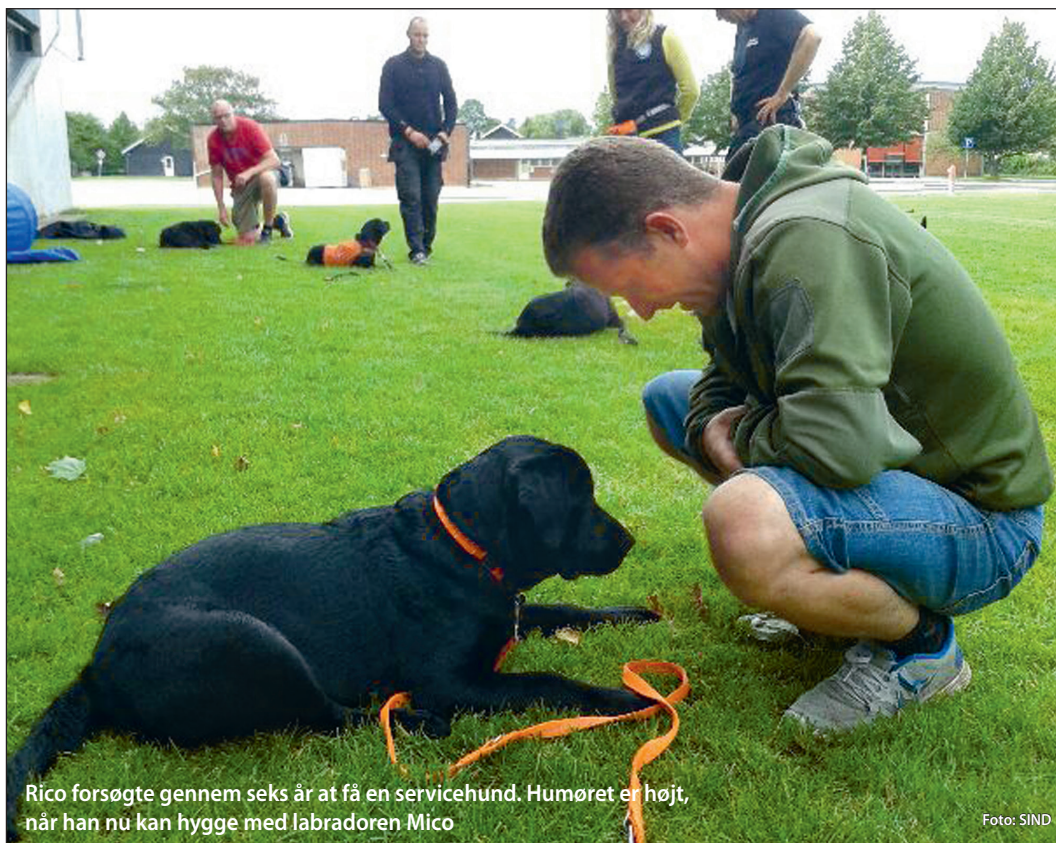
Anm.: "Udsatte" omfatter personer, som har været i ikke-anonym, offentligt finansieret alkoholbehandling, visiteret til stofmisbrugsbehandling eller har overnattet på et forsorgshjem eller herberg i 2013. Dødeligheden er opgjort på baggrund af antallet af personer i befolkningsregisteret 1. januar 2013, der er registreret i dødsregisteret i perioden 2013-2015. Alder er opgjort ultimo 2012.

Kilde: Egne beregninger på Danmarks Statistiks registerdata.

Kilder

- Social- og Indenrigsministeriet, Socialpolitisk Redegørelse 2016, juni 2016
- Sundhedsstyrelsen, Narkotikasituationen i Danmark 2015, november 2015
- Sendhil Mullainathan & Eldar Shafir, Scarcity: Why Having Too Little Means So Much, Time Books, New York 2013
- Rådet for socialt udsatte, Årsrapport 2016, juni 2016
- AE, Regeringen fordobler antallet af fattige børn, 1. juli 2016
- Vejdirektoratets årsstatistik, http://www.vejdirektoratet.dk/DA/viden_og_data/statistik/ulykkestal/%c3%85rsstatistik/Sider/default.aspx

Ofte dør udsatte unge en alt for tidlig død



Rico forsøgte gennem seks år at få en servicehund. Humøret er højt, når han nu kan hygge med labradoren Mico

Foto: SIND



Hunden Sambo har hjulpet Henning, til et bedre liv

Krigsveteran med servicehund:

“Nu tænker jeg mest på hunden”

En servicehund i hjemmet kan for en person med posttraumatisk stress betyde, at hverdagen kommer til at fungere. Med alt, hvad det indebærer: Det bliver mere overskueligt at komme ud blandt andre mennesker, man kan måske bedre tage offentlig transport eller få handlet ind uden at stivne midt i det hele. Servicehundeforeningen tester for tiden, hvad det giver krigsveteraner at få deres egen specialtrænede hund

AF METTE MORTENSEN

Dagen bliver lidt lysere med en hund i huset. Det ved mange. Ingen af de krigsveteraner, SIND mødte en sensommerdag til hundetræning, ville da heller ikke for noget i verden undvære deres i dag halv-voksne, specialtrænede ven.

De tidligere soldater er med i et pilotprojekt, hvor de selv hver især er såkaldte foderværter for – og med til at træne – deres egen servicehund. Cheftræner Hanne Troensegaard fra Servicehundeforeningen står for projektet, og der er også en psykolog samt en hjerneforsker med på sidelinjen.

Hundene vil senere på året blive trænet intensivt af instruktører, og derefter foregår træningen i hjemmene hos veteranerne, som alle har psykiske vanskeligheder og/eller posttraumatisk stress, PTSD.

En af de tidligere soldater, Henning, har været udstationeret i blandt andet Cypern, Kosovo og Afghanistan og har fået ar på sjælen af

nogle voldsomme oplevelser under sin sidste udsendelse. Han har udviklet social fobi og har i flere år undgået kontakt med andre mennesker, når han færdedes ude. Og så har han lidt af voldsomme mareridt om natten.

Hunden Sambo, der er en dejlig blanding mellem en puddelhund og en retriever, har dog radikalt ændret tilværelsen for Henning.

“Jeg kommer ud blandt folk nu, går lange ture – 10 kilometer, rundt om søen nær mit hjem – og har planer om også at begynde at løbe med Sambo. Nu tænker jeg mest på hunden. Alt det, jeg har oplevet som soldat, træder i baggrunden, og jeg har yderst sjældent mareridt,” siger han.

Lang ventetid

Henning ville ønske, at det var lettere for psykisk sårbare at få tildelt en servicehund. Der kan være lang ventetid på et få en, hvis man søger om det, og da flere af mændene på hol-

det her eksempelvis har fået halveret deres medicinforbrug, efter de har fået en dygtig hund, ville det ifølge Henning give god mening, hvis alle, der har brug for det, meget hurtigere kunne få en servicehund.

En specialtrænede hund ville kunne forebygge, at psykiske lidelser blev længerevarende, mener han. Ikke kun hos mennesker med PTSD, men også for andre med psykisk sårbarhed.

Reglerne for almene boliger er i dag, at mennesker, der har en psykisk lidelse, har ret til at have en servicehund i hjemmet i lighed med fysisk handicappede. Det er Rico rigtig glad for. Hans hund, labradoren Miko, må gerne være på veteranhjemmet, hvor han bor. Og de andre beboere er også glade for hunden.

Rico fortæller dog – i forlængelse af Hennings pointe – at han personligt i seks lange år forsøgte at få en servicehund, før det nu endelig er lykkedes ham via Forsvaret.



der er tidligere soldat,

Foto: SIND

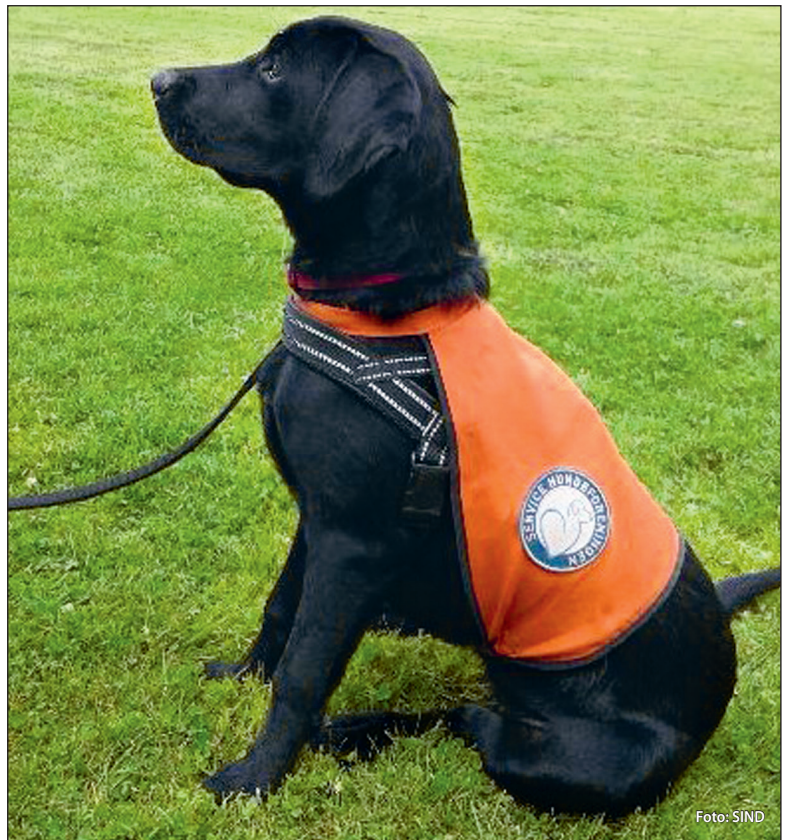


Foto: SIND

Rico har PTSD og fik tilbage i 2007 en søvnpsykose. I dag har han fortsat søvnvanskeligheder, men ikke i nær så høj grad, som han har haft. Hans medicinforbrug er gradvist blevet halveret gennem det halve år, han har haft Mico, og han giver hunden æren for fremgangen.

Tryghed og stabilitet

Hanne Troensegaard forklarer i en pause, at servicehunde til psykisk sårbare naturligvis skal have andre færdigheder end hundene, hun oplærer til at hjælpe fysisk handicappede.

“Begge typer hunde skal være lydige og vel fungerende. Men da en psykisk sårbar har et særligt behov for tryghed og stabilitet, skal hunden eksempelvis lære at trøste sin ejer ved stille at lægge sit hoved på låret af ham eller hende. Den skal helst ikke vælge sin ejer fra, men være samarbejdsvillig, tilpasningsdygtig og bevare roen i pressede situationer.”

De halvstore hvalpe på græsplænen her nord for København bliver vejledt og trænet professionelt, til de er cirka 1 1/2 år. Så er de og deres ejere klar til at stå på egne ben, men der vil stadig ind imellem blive sat x i kalenderen til et lille servicetjek fra Hannes side.

Erfaringen fra projektet med servicehunde til krigsveteraner er foreløbig, at der er utallige glæder forbundet med at få hunden, have ansvar for den og være sammen med den 24 timer i døgnet. Projekts metoder og rutiner bliver hele tiden tilpasset og rettet til, så det giver det optimale resultat for veteranerne. Dermed kommer deres erfaringer og oplevelser fremtidige hundeejere til gode.

En ung hund under uddannelse til servicehund plejer at bo hos en fodervært eller -familie, indtil den er klar til at komme videre til

en instruktør og derefter et menneske med et særligt behov. Og den procedure vil man med de nye erfaringer in mente bevare i fremtiden. Også selvom det kniber med at finde personer, som gerne vil være foderværter for en servicehund. Den opfordring er hermed givet videre, hvis du sidder derude og er glad for dyr.

Læs mere på Servicehundeforeningens hjemmeside

- Servicehundeforeningen træner og leverer specialtrænede hunde til mennesker med et psykisk eller fysisk handicap.
- Servicehunde til mennesker med psykiske lidelser er nøje udvalgt og skal leve op til en række krav.
- Hvis du bor i en almen bolig, hvor man normalt ikke må have hund, kan lejelovgivningens regler alligevel åbne mulighed for en servicehund.
- Hvis du ønsker at komme i betragtning til en servicehund, skal både kommunen (typisk Socialforvaltningen) og Servicehundeforeningen kontaktes og have en ansøgning.
- På Servicehundeforeningens hjemmeside kan du læse mere om, hvad ansøgningen skal indeholde: www.servicehundeforeningen.dk/ansoegning



Foto: SIND

Cheftræner Hanne Troensegaard fortæller, at erfaringerne fra projektet med servicehunde til krigsveteraner er positive

Peer-støtte: De tre vigtigste erfaringer

Når dette års Psykiaritopmøde den 1. oktober går i gang, er temaet Peer-støtte. SIND og Peer-Netværket, der står bag en workshop på topmødet, deler her de vigtigste erfaringer, man vil præsentere i dialoggruppen "Er vi ens eller anderledes?" Du kan følge topmødet på Facebook, hvis du ikke er blandt deltagerne

AF PETRINE SEVERIN, PROJEKTKONSULENT I PEER-NETVÆRKET OG TIDLIGERE PEER-STØTTE MEDARBEJDER



Psykiaritopmødet den 1. oktober sætter fokus på de levede erfaringer og peer-støtte. Der er allerede mange gode erfaringer med ansættelse af peer-støtte medarbejdere, og vi forventer, at antallet vil stige støt i de kommende år, både i det offentlige og det private. I Peer-Netværket oplever vi dagligt vores medlemmers store engagement og glæde ved arbejdet, men vi oplever også, at de bliver udfordret på arbejdspladsen.

Typiske spørgsmål og overvejelser kan fx være: Hvad tænker de øvrige kollegaer? Hvad er min rolle? Er jeg klædt ordentligt på til at varetage funktionen? Hvilke opgaver kan jeg varetage? Har arbejdspladsen forberedt sig, og hvordan gør man overhovedet dét? Det er nogle af de temaer, vi løbende diskuterer i Peer-Netværket.

Her er essensen af vores vigtigste erfaringer:

Erfaring #1: Forberedelse er vigtigt

"Vi kunne godt tænke os at ansætte en peer-støtte medarbejder – hvordan gør vi?" Som arbejdsplads skal man forberede sig grundigt på at modtage peer-støtte medarbejdere, men man skal også

huske, at det "bare" er en ny kollega, der bliver taget imod. Det er en hårfin balance.

Ledelse og medarbejdere bør have mulighed for at reflektere sammen. Om man vælger at lave workshops, holde dialogmøder med forskellige aktører eller noget helt tredje, er ikke så vigtigt. Men det er vigtigt med dialog. Ofte er det en ledelsesbeslutning at ansætte peer-støtte medarbejdere, og der skal være plads til at udtrykke bekymring og frustration, når "brugeren bliver kollega".

Peer-støtte medarbejderen har gjort sig nogle erfaringer, der nu kan komme andre til gode. Både borgere og kolleger. Det er viden, der ikke er formaliseret som en traditionel uddannelse, men som mange steder er blevet et væsentligt supplement til den faglige indsats.

Jo bedre man bliver til at involvere alle i implementeringsfasen, jo større udbytte får alle af det nye partnerskab.

Erfaring #2: Peer-støtte medarbejderens rolle skal være klart defineret

Ofte er det ikke tydeligt på arbejdspladsen, præcis hvilken rolle peer-støtte medarbejderen har, og det kan skabe usikkerhed hos alle.

Derfor skal peer-støtte medarbejderens rolle være klart defineret.

Peer-støtte medarbejderens arbejdsliv kan være overvældende og fyldt med dilemmaer – foruden at være en linedans mellem det personlige og det faglige. Langt fra snorlige og perfekt.

Det kræver personligt overskud at bevare fokus, når man skal navigere i den traditionelle tilgang til mennesker med psykiske vanskeligheder og samtidig holde fast i, at man som peer-støtte medarbejder bidrager med noget helt særligt, der kan være med til at sætte forandringsprocesser i gang både hos borgerne, men også hos de øvrige kollegaer.

Erfaring #3: Peer-støtte som et samskabelsesprojekt

Peer-støtte tilgangen forudsætter, at man inddrager alle relevante ressourcer på og udenfor arbejdspladsen. Fx ledelse, fagpersonale, peer-støtte medarbejderens erfaringskompetencer, borgerens levede erfaringer samt deres netværk og eksterne aktører. Udover en vigtig forventningsafstemning mellem alle parter kræver det åbenhed, nysgerrighed og risikovillighed, når man skal favne det nye og i fællesskab finde frem til kernen i samarbejdet og den li-

Læs mere om peer-netværket på www.peernet.dk

På Facebook rapporterer både Psykiatrinetværket og SIND den 1. oktober fra Psykiaritopmødet.

geværdige relation mellem borger og medarbejder. I samskabelsesprocessen har alle en vigtig rolle og er aktivt medskabende, og hvis vi ønsker en indsats, hvor borgeren er involveret, så skal vi også gøre det muligt.

I samskabelsestanken er der også et vigtigt element af nyskabelse og forandring. Peer-støtte medarbejderne kan være en katalysator for denne vej til forandring. De er nemlig levende eksempler på, at forandring er mulig.



Foto: Privat

Petrine Severin

Husk Sindets Dag den 10. oktober. Se www.sind.dk/10-10





Læs mere i SINDs folder 'Bestil eller bliv foredragsholder'. Du kan bestille eller printe folderen via www.sind.dk/webshop

Vil du booke en af de 18 SIND-foredragsholdere?

På de næste syv sider kan du møde SINDs 18 foredragsholdere, der alle er medlemmer af SIND. De kan formidle deres livserfaringer – fx som psykisk sårbare, pårørende eller professionelle – og stiller gerne sig selv, deres viden og erfaring til rådighed for alle, der vil vide noget om sindslidelser og psykisk sårbarhed. Fx ved foredrag, debatarrangementer, konferencer og undervisning

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN. FOTOS: PRIVAT

Hvordan er det at leve med en sindslidelse? Hvordan er det at vende tilbage til hverdagen, hvis man er kommet sig? Hvad sker der, hvis et familiemedlem eller en nær ven pludselig bliver syg? Hvad kan du selv gøre?

Sådan lyder nogle af eksemplerne på de spørgsmål, som SINDs foredragsholdere er godt forberedte på at besvare. På de næste syv sider kan du møde 18 mennesker, der brænder for at nuancere dit og andres billede af livet for sindslidende og deres pårørende. Foredragsholderne er frivillige og stiller som udgangspunkt gratis op bortset fra rejseudgifter.

SINDs foredragsholdere deltager fx i foredrag, konferencer, høringer, temadage og undervisning. De henvender sig til både foreninger, ud-

dannelsessteder, professionelle, politikere, brugere, pårørende og alle andre interesserede. Hvis du skal arrangere et debatarrangement eller undervisning, er du velkommen til at kontakte foredragsholderne for yderligere information om, hvad de kan fortælle om.

Diagnoser, recovery og arbejdsmarked

Foredragsholdernes erfaringer spænder vidt. Nogle har allerede holdt mange foredrag, mens andre først for nylig er kommet med i ordningen. Fællesnævneren er, at de alle har meget på hjerte og er gode til at formidle det.

Blandt emnerne, foredragsholderne kan fortælle om, er både meget konkrete erfaringer med sygdom – enten personligt eller som pårørende – og mere overordnede eller reflekterende spørgsmål om fx recovery eller arbejdsmarkedet. Eksempelvis:

- At være pårørende – fx som barn at have en far, der var ramt af skizofreni.
- At leve med en sygdom. Blandt foredragsholderne er mennesker, der fx kan fortælle om psykoser, skizofreni, depression, spiseforstyrrelser, fødselsdepression, angst, bipolar affektiv sindslidelse og personlighedsforstyrrelse.
- At overvinde stofmisbrug og psykisk sygdom.
- At møde ansatte i kommunerne eller regionerne, når man selv er syg.

- At komme tilbage til arbejdsmarkedet efter stress og sygdom.

Du kan læse meget mere på de følgende sider og på www.sind.dk/foredrag.

Vil du selv være foredragsholder?

Har du viden, erfaringer eller en god historie, som du gerne vil dele med andre? Så er det måske noget for dig at blive foredragsholder.

- Du skal være medlem af SIND og have lyst til at arbejde frivilligt og bidrage til at varetage SINDs interesser.
- Du skal have viden om et eller flere områder inden for psykiatrien, der har interesse for andre. Gerne med udgangspunkt i egne erfaringer som psykisk sårbar, sindslidende, pårørende eller professionel.
- Du skal være eller kunne blive en god formidler.
- Du skal have prøvet at holde oplæg eller foredrag før.

Er du interesseret, så send en mail til foredragsholder@sind.dk og hør om muligheden for et uforpligtende møde. Vi forventer ikke, at du lever op til alle kriterierne, men til flertallet af dem, og at du har lyst til at lære resten.

Sådan booker du en af SINDs foredragsholdere

Du kan kontakte foredragsholderne direkte, hvis du vil booke dem til et arrangement. Se kontaktinformation ud for hver enkelt foredragsholder på de følgende sider eller på www.sind.dk/foredrag.

Som udgangspunkt stiller foredragsholderne gratis op, når de taler på vegne af SIND. Det forventes dog, at foredragsholdernes rejseudgifter dækkes af arrangørerne.

Mette Lauritzen

Mette Lauritzen er født i 1984 og uddannet social- og sundhedshjælper. Gennem sin opvækst har hun været pårørende til psykisk sårbare forældre. Hun er ambassadør for landskampagnen En Af Os og bruger både kropssprog, mimik og lyde i sine foredrag. Mette bruger blandt andet malerier, hun selv har lavet, i sine foredrag, og spiller sange, som har betydning for hende og hendes liv, på tværføjte.

■ Du kan kontakte Mette på solen1984@hotmail.com eller tlf. 3033 9722.

Mette bor i Børkop mellem Vejle og Fredericia og holder foredrag i hele landet. Ved større afstande dog kun fredag til søndag om aftenen.



Eksempel på foredrag omtalt på www.sind.dk/foredrag:

Tro, håb og stædighed

Et foredrag om hvordan det som barn og ung var at være pårørende til min far, som var ramt af skizofreni. Hvordan det var at blive mobbet i skolen, fordi jeg var anderledes (særligt sensitiv) og havde vanskeligheder med stavning. Og hvordan det var, at min far døde, at flytte og at min mor blev alkoholiker.

Jeg fortæller om, hvordan det var for mig at være pårørende til en alkoholiker, og hvordan det var for mig at tackle det som enebarn, der gerne ville have sit eget liv.

Til sidst fortæller jeg om, hvordan det var for mig, at min mor døde, og jeg stod alene

som 30-årig uden forældre, søskende eller bedsteforældre.

En fortælling om at kæmpe sig frem og til sidst få sig en uddannelse.

Varighed: Ca. 45 minutter med debat.

Tommy Kjøge Mortensen

Tommy Kjøge Mortensen er født i 1966 og er lærer. Han har tidligere været højskolelærer og er uddannet judotræner. Det er Tommys klare opfattelse, at en dybere forståelse af mennesker med psykoser samt mulige årsager til psykoser er yderst relevant. Tommy har selv diagnosen bipo-

lar affektiv sindslidelse og har over en periode på 15 år, mellem 1999 og 2014, haft ni psykoser.

■ Du kan kontakte Tommy på t.j.mortensen@hotmail.com eller tlf. 2184 9184.

Tommy bor i Silkeborg og holder foredrag i hele landet.



Eksempel på foredrag omtalt på www.sind.dk/foredrag:

Psykoser fortæller noget

Michaels ærinde er at bidrage til forståelsen af psykoser og mennesker bag. Han fortæller bl.a. om familiebaggrund, hobby og arbejde, om psykisk sårbarhed og om svigt og erfaringer med og tanker om psykoser. Michael kommer også ind på tab, negative følelser og tanker samt objektivisering.

Oplæsning af egne digte m.v. kan indgå i foredraget.

Varighed: Ca. en time. Halvanden time med debat.

Andre foredrag kan udarbejdes.

Lise-Lotte Efyrd Vejen-Jensen

Lise-Lotte Efyrd Vejen-Jensen er født i 1969 og har diagnosen paranoid skizofreni. På trods af diagnosen er det lykkedes hende at leve et almindeligt liv med familie, børn og uddannelse. Lise-Lotte har lært, at det nytter at kæmpe og kæmpe hårdt – der ER håb! Hun har holdt omkring 50 foredrag for alt fra skolebørn til seniorklubber. Lise-Lotte får altid megen ros for sine foredrag og får ofte en tåre frem i øjnene hos publikum – og mange

gode spørgsmål. Hun holder foredrag i hele landet, så længe rejseudgifterne refunderes. Og hvis hun ved det i god tid, kan de fleste tidspunkter passes ind.

■ Du kan kontakte Lise-Lotte på JVJ@skjern-net.dk.

Lise-Lotte bor i Skjern og kan bookes til foredrag i hele landet



Eksempler på foredrag omtalt på www.sind.dk/foredrag:

Vejen tilbage til arbejdsmarkedet

Varighed: Ca. en halv time. Suppleres gerne med efterfølgende debat.

Mit liv med skizofreni

Foredraget er en lille solstrålehistorie om et barn, der led meget, om en teenager der kæmpede, og en voksen der landede i livet. En historie om kampen mod psykoser, vrangforestillinger og angst.

Varighed: Ca. 50 minutter. Suppleres gerne med efterfølgende debat.

Jette Boe

Jette Boe er født i 1981 og var godt halvvejs i uddannelsen til diakon/socialpædagog, da hun blev syg, måtte stoppe med sin uddannelse og hendes liv gik på standby. Det har været op ad bakke, frustrerende og har kostet tårer, men i dag har Mette en hverdag, der fungerer – og hvor hun fungerer. Mette har været ambassadør og oplægsholder for En Af Os siden august 2014 og er peer-uddan-

net på det første hold i Viborg. Hun har erfaring i at holde oplæg i forbindelse med skizofreni, psykisk sygdom og vejen tilbage til arbejdsmarkedet.

■ Du kan kontakte Jette på jetteboe81@gmail.com eller tlf. 4060 2898.

Jette bor i Stoholm mellem Skive og Viborg og holder foredrag i hele landet

Eksempler på foredrag omtalt på www.sind.dk/foredrag:

Jeg er OGSÅ kæreste, datter, søster og faster

Som 24-årig er jeg i gang med drømmeuddannelsen som diakon/socialpædagog, da jeg i efteråret 2004 får en depression.

Efterfølgende får jeg orlov fra min uddannelse, og inden et år er jeg gået fra at være studerende og have en depressionsdiagnose, til ikke at kunne være i mig selv, være flyt-

Vejen frem

Målgruppe: Hovedsageligt personale, der i deres virke har at gøre med personer med psykiatriske diagnoser.

Jeg har været heldig og langt hen ad vejen mødt de rigtige personer i systemet. Det gælder både sagsbehandlere og sundhedspersonale, hvilket har været med til at give en viden og ballast i mit forløb.

tet på bosted og nu have diagnosen paranoid skizofreni.

Det har både været op og ned ad bakke, men med en masse støtte og nogen til at hjælpe med at bære håbet, sidder jeg i dag som 35-årig, godt nok med en førtidspension, men med et skånejob jeg er glad for, bor i eget

Jeg har haft en kæmpe støtte fra min familie, hvor der er blevet talt åbent om det at være sat uden for alting og pludselig have en hverdag, der er sat på standby. Jeg har haft opbakning og nogen til at skubbe på i de perioder, hvor det har været svært at kigge op fra hullet.

Ved hjælp af hårdt arbejde og et godt netværk af personale, familien og kæresten, har



hus sammen med kæresten og har ingen kontakt til psykiatrien. Og så rummer jeg mange andre ting end bare at være Jette og have en diagnose.

Varighed: Ca. en time med debat.

jeg arbejdet mig fremad til i dag at være glad for livet og have en hverdag, jeg er glad for.

Foredraget lægger vægt på, hvor meget det har givet mig at blive mødt med forståelse og engagement fra diverse behandlere og øvrigt netværk. To skridt frem og et tilbage er trods alt fremad.

Varighed: Ca. en time med debat.

Klaus Bentzen

Klaus Bentzen har megen erfaring med at holde foredrag om vidt forskellige emner. Med sit foredrag om psykiske lidelser ønsker han at være med til at dæmme op for, at mænd og kvinder med forskellige psykiske lidelser oplever det som tabu og ligeså for deres omgivelser og resten af samfundet. Han vil medvirke til at skabe holdningsændringer i forhold til psykiske lidelser, så marginalisering af psykisk udsatte og sygdomsramte

undgås, så vi kan opnå bedre støtte, mere selverkendelse og tilsikre en hurtigere behandlingsindsats af psykiske lidelser.

■ Du kan kontakte Klaus på klausbentzen@icloud.com eller tlf. 2093 1404.

Klaus Bentzen kan holde foredrag i hele landet.

Eksempel på foredrag omtalt på www.sind.dk/foredrag:

Det er bedre at leve, fremfor blot at overleve

– Et livsbekræftende foredrag om en tilværelse med stress, depression og det gode liv

“Kvinder bruger selvmordsforsøg som nødråb – mænd gør det.”

Citat: Svend Aage Madsen, chefpsykolog hos Rigshospitalet.

Depression er en folkesygdom, men kun halvdelen af mænd med depression er i behandling for lidelsen. Vi ved ikke nok om, hvorfor det forholder sig sådan, men vi ved, at mænd med depression er dårligt behandlede, ofte trives dårligt, isolerer sig, har høj selvmordsrisiko og at de kan udvikle misbrugsproblemer.

Mens symptomerne på depression hos kvinder ofte er indadvendthed, magtesløshed, stor tristhed og manglende kræfter, så kan tegn på depression hos mænd være mere udadrettede og vise sig som øget irritabilitet, vredeudbrud, aggression, rastløshed, svag impulskontrol og en tendens til at arbejde alt for meget.

I dette foredrag fortæller jeg om forskellige reaktionsmønstre hos mænd og kvinder ud fra en faglig synsvinkel samt med udgangspunkt i egen oplevelse med stress og depression, behandlingsforløb, overlevelse og hvordan jeg



selv kom videre i livet med nye ressourcer og livserkendelse.

Trods det alvorlige emne er udgangspunktet i foredraget optimisme.

Jeg siger selv, at: “Depression skal lægges i gips i længere tid. Det klør rigtig meget, men når gipsen kommer af, venter genoptræningen og det gode liv. Du kan godt komme tilbage på fodboldbanen.”

Varighed: Ca. 45-60 minutter. Suppleres gerne med efterfølgende debat.

Flere foredrag på hjemmesiden. Se også side 31, foredrag i Hobro den 27. oktober.

Hanne Kirkegaard

Hanne Kirkegaard er født i 1970 og uddannet cand.mag. i dansk og psykologi samt ID Psykoterapeut fra ID Academy i Silkeborg. Hanne har 10 års undervisningserfaring og har holdt foredrag over hele landet siden 2007. Hun arbejder som Psykoterapeut MPF (6 års klinisk erfaring), coach, mentor og foredragsholder i sit eget firma, holder gruppeforløb og skriver artikler. Hun har været mentor ved Aarhus Kommune siden 2012, og før det 2 år ved Aarhus Akademi samt Højskolen på Kalø. Via sine 6 år som mentor har Hanne stor erfaring med borgere med ADHD, depression og angst samt personlighedsforstyrrelser. Hun har gennem mange år specialiseret sig fagligt i spise-

forstyrrelser, herunder overspisningsproblematikker, og har videreformidlet sin personlige og faglige viden om emnet i 10 år som selvstændig foredragsholder samt arbejdet gruppedynamisk med emnet. Hanne er gruppeleder for grupper, hvor emnet er psykologisk overvægt og overspisning. Hun er medlem af Dansk Psykoterapeutforening.

■ Du kan kontakte Hanne på hej@hannekirkegaard.dk.

Hanne bor i Aarhus og holder foredrag i hele landet



Eksempler på foredrag omtalt på www.sind.dk/foredrag:

Tynde mennesker har ingen problemer – et foredrag om BED (overspisning)

Foredragets titel er ironisk, fordi den illustrerer den typiske følelse og tankegang, som jeg selv bar rundt på i mange år, og som mange overvægtige kan identificere sig med.

I foredraget får du min personlige historie om, hvordan jeg kom ud på den anden

side. Mine bedste råd til, hvordan du overvinde egne overspisningsmønstre og skaber nye handlemåder ud fra min personlige erfaring og faglige viden som psykoterapeut.

Målgruppen er dig, der er personligt berørt af overspisning, pårørende, behandlere og professionelle fagfolk.

Varighed: Ca. halvanden time med debat.

Dansen om den varme grød

Hvordan møder vi et medmenneske med tegn på spiseforstyrrelse – et foredrag om spiseforstyrrelserne anoreksi, bulimi, overspisning og ortoreksi

Foredragets omdrejningspunkt er, hvad der sker, når vi i vores dagligdag kommer i den situation, at en i vores omgangskreds – fx et familiemedlem, en kollega eller en medstude-

rende – tilsyneladende ikke trives og lider af en spiseforstyrrelse.

Hvad gør vi, når vi opdager dette? Danser vi om den varme grød? Eller tager vi kontakt og taler om det?

Mistrivsel kan bl.a. komme til udtryk i form af spiseforstyrrelse eller anden form for selvskade. I de tilfælde, hvor vi holder os tilbage, er

det ofte ud fra en følelse af magtesløshed, eller fordi vi mangler viden i forhold til de problemer, vi iagttager hos det menneske, som lider af en spiseforstyrrelse.

Målgruppen er personligt berørte mennesker, pårørende, behandlere og professionelle fagfolk.

Varighed: Ca. halvanden time med debat.

Flere foredrag på hjemmesiden.

Diana Funch Turell

Diana Funch Turell er født i 1981 og opvokset i en dysfunktionel familie, hvor hverdagen bestod af vold, psykisk terror, seksuelle overgreb og svigt af grov karakter. Hun blev "voksen" ret tidligt og har aldrig haft en rigtig barndom. Hun boede på observations- og behandlingshjem, havde klippekort til psykiatrien og selvmedicinerede sig ved hjælp af stoffer, alkohol og mad. Diana har fået diagnoser som borderline og OCD, har oplevet voldsomt selvskadende adfærd og identitetskrise (Hvem er jeg?), og at rene linjer, farveorden og struktur på et skadende plan var hverdag. Der skulle en dobbeltdiagnose til, for at hun kunne

blive rask og lære at leve livet på livets betingelser: Jeg er ikke min diagnose, den er blot en lille del af hele mig. Diana har holdt en del foredrag og undervist i en døgnbehandling. Under sin uddannelse som misbrugskonsulent fik Diana undervisning i foredragsteknikker af to fantastiske skuespillere.

■ Du kan kontakte Diana på miss.di.turell@live.dk.

Diana bor i Helsingør og kan bookes til foredrag i Københavnsområdet, i Nordsjælland og Midtsjælland.

Eksempel på foredrag omtalt på www.sind.dk/foredrag:

Fra psykisk syg stofmisbruger til rask og viljestærk kvinde

Foredraget handler om min opvækst i en dysfunktionel familie og om, hvordan mine psykiske skader indtræder. Om kampen for at være som de fleste, når man langt fra er det. Om selvmedicinering ved hjælp af stoffer, alkohol og mad.

Overdosis på godt og ondt. Vejen ud af helvede og at leve livet på livets betingelser: Mit liv i dag.

Dobbeltdiagnose er et emne, som sjældent er oppe at vende. Vi ved, at disse patienter eksisterer, og derfor mener jeg, der skal fokus på

det, da det er et langt mere fremskredent problem, end man lige vil indrømme i dagens Danmark. Så derfor er en debat altid godt ved mine foredrag.

Varighed: Ca. 45 minutter. Suppleres meget gerne med efterfølgende debat.



Sophie Bech Tønners

Sophie Bech Tønners er uddannet cand. merc. jur., mor til to og har oplevet angst, depression, OCD og spiseforstyrrelse på egen krop. Hun ønsker med sine foredrag at skabe åbenhed omkring disse emner, da psykisk sygdom efter Sophies opfattelse er præget af tabuisering. Dette kan gøre recovery ekstra svær, og Sophie håber derfor at kunne udbrede budskabet om, at man ikke skal skamme sig over disse lidelser, samt at det kan ske for os alle. Sophie har levet med en psykisk syg bror, siden hun var 12 år. Hun har, som konsekvens af at være det raske barn, lært

sig selv at lægge låg på egne følelser og behov – en mekanisme, der har fået konsekvenser i voksenlivet. Det er en hjertesag for Sophie at fortælle om at være søskende til en psykisk syg samt hvilke konsekvenser, det kan få for et menneske at vokse op i skyggen af et sygt barn.

- Du kan kontakte Sophie på sophie_andersen@hotmail.com eller tlf. 6077 7320. Sophie kan holde foredrag på Sjælland



Eksempler på foredrag omtalt på www.sind.dk/foredrag:

Skyggebarn – søster til en alvorligt psykisk syg

Foredraget handler om at være søskende til en alvorligt psykisk syg person. Om at vokse op i skyggen af en psykisk syg bror og hvilke konsekvenser, det har haft for mig gennem min opvækst og i mit voksne liv, herunder da jeg selv blev mor.

Foredragets formål er at give søskende til psykisk syge en stemme og få en højere grad af fokus på, hvilke konsekvenser det kan have på lang sigt, såfremt der ikke findes en balance

mellem det syge og det raske barn. For mit vedkommende blev det til angst, depression og spiseforstyrrelse.

Foredraget vil have fokus på de følelser, der kan følge med, når man ikke får lov at udvikle sig normalt, men hele tiden skal træde til side for det syge barn og sætte egne følelser og behov til side. Foredraget handler om vrede og skyldfølelse, for hvordan kan man være vred på en person, der ikke kan gøre for det? Fore-

draget handler også om den loyalitet, børn har over for deres forældre, og på hvilken måde min vigtigste mission blev at hjælpe mine i de mange svære stunder, der har været.

Kort og godt vil foredraget handle om at være et skyggebarn, hvor udviklingen af min person er visnet i takt med, at opmærksomheden ikke var til mig, og hvordan man kommer videre.

Fødselsdepression – hvor svært kan det være at være mor?

Foredraget handler om de to fødselsdepressioner, som har fulgt i kølvandet på fødslen af begge mine børn, og om hvordan man håndterer følelsen af, at ens barn ville være bedre tjent med en anden mor. Hvordan man elsker sit barn over alt på jorden, men ikke orker at passe det. Hvordan det føles at opleve sit liv som en skibbruden på åbent hav uden redningskrans. Hvordan ens omverden al-

drig opdager, hvor skidt man egentlig har det, fordi man er excellent til at opretholde en facade, og der derfor ikke er nogen, der opfatter ens råb om hjælp. Hvor tyk man kan blive af at trøstespise sig gennem dagen for at overleve, og hvor ked af det, man kan blive over at tro, at folk griner af en, fordi man er tyk. Hvor svært det er at genfinde troen på sig selv, når man føler, man fejler i det mest basale, nem-

lig at få et barn. At føle at alle andre kan finde ud af at være mor og være ensom med sine følelser. Hvordan man lever med en konstant følelse af skyld over for sit lille barn og føle, man aldrig gør det godt nok. Sidst, men ikke mindst handler foredraget om, hvordan man kommer videre.

Varighed: Ca. en time. Suppleres meget gerne med debat undervejs eller bagefter.

Flere foredrag på hjemmesiden.

Michael Holm Vinum

Michael Holm Vinum er født i 1991 og har været tilknyttet psykiatrien siden 2006. I 2011 fik han diagnosen paranoid skizofreni og generaliseret angst – herunder social fobi. Siden 2010 har Michael været på overførselsindkomst – først sygedagpenge og derefter kontanthjælp. At tage ud og fortælle om sine oplevelser – især hvordan

man bliver modtaget af det offentlige – er for Michael en del af det at komme tilbage til livet.

- Du kan kontakte Michael på michaelvinum@hotmail.com eller tlf. 2147 8829. Michael holder primært foredrag i København, men stiller mod rejsegodtgørelse også gerne op på Sjælland og Lolland-Falster.

Eksempel på foredrag omtalt på www.sind.dk/foredrag:

Livet med skizofreni

Michael fortæller bl.a. om udfordringer i dagligdagen, betydningen for samlivet og forholdet til andre mennesker, livet uden medicinering og konsekvenserne, tabuisering og misforståelser fra flere sider – fx familie, venner og offentligheden.

Han beskriver også, hvordan kommunen, psykiatrien og somatikken både arbejder for og modarbejder den syge.

Dertil kommer netværket: Hvordan familie, venner og samleveres opførsel påvirker den syge – både negativt og positivt. Frustrationerne over manglende forståelse, åbenhed om

sygdommen og lignende udfordringer.

Under Michaels foredrag er der stor mulighed for debat, spørgsmål og generel snak.



Mai-Britt Mikkelsen

Mai-Britt Mikkelsen er uddannet stewardesse, men har primært arbejdet som sælger, underviser i ESDH-systemer og salgschef. For nuværende afventer hun afklaring vedr. fleksjob. Mai-Britt har, qua sine jobs som sælger og underviser, stor erfaring med at stå foran en gruppe og formidle et budskab. Hun er struktureret, åben og imødekommende og kan tilrette foredraget til den målgruppe, hun skal holde foredrag for.

■ Du kan kontakte Mai-Britt på maisen25@gmail.com eller tlf. 3144 1900. Du kan også besøge hendes hjemmeside: www.facebook.com/mit-liv-med-paranoid-skizofreni.

Mai-Britt bor i Aalborg og kan holde foredrag i hele landet. I Syddanmark og på øerne dog først efter kl. 10.00



hvilke fordomme man bliver mødt med og hvordan livet igen kan give mening.

Eksempel på foredrag omtalt på www.sind.dk/foredrag:

Mit liv med paranoid skizofreni

Jeg fortæller om tiden op til min første psykose, om tiden under psykoserne, mens jeg var indlagt, og om hvordan jeg fik diagnosen paranoid skizofreni.

Endvidere handler foredraget om det at leve med en skizofrenidiagnose, herunder hvad det vil sige at have skizofreni, hvad en psykose er, de udfordringer der følger med,

Bodil Kjeldgaard

Bodil Kjeldgaards baggrund er at have haft flere depressioner, som blev nogenlunde behandlet med medicin. Hun har haft flere indlæggelser med svingende resultater og har haft angst, hvor hun følte, at hun levede i en boble. Efter den sidste svære depression i overgangsalderen blev Bodil tilskyndet til at søge pension fra jobbet som lærer, da man ikke mente, man kunne gøre mere for hende. Hun blev også afskediget fra jobbet på grund af for mange sygedage. Hendes pen-

sion gik hurtigt igennem. Hun begyndte at drikke. På Foldbjergcentret ville embedslægen tale med en psykiater, han kendte, og dét blev hendes redning.

■ Du kan kontakte Bodil på bkck@c.dk eller tlf. 9894 2232/5170 7389.

Bodil bor i Hirtshals og kan holde foredrag i Nord- og Midtjylland.



Begyndende depressionssymptomer

Overgangsalder med meget svær depression, efterfulgt af skønne år uden symptomer.
Varighed: Ca. to timer med spørgsmål og debat.

Eksempler på foredrag omtalt på www.sind.dk/foredrag:

Hvordan er det at have en svær depression?

Fra en svær depression og til et nyt liv – fra sorg til glæde.

Hvordan ens mand og døtre måtte klare en hustru og mor, der ikke kunne vise empati, men kun var inde i sin skal.

Erik Petersen

Erik Petersen har en historie med angst og depression og har været inde og ude af behandlingssystemet i cirka 20 år. Han har prøvet mange forskellige behandlingstyper og kan derfor levende fortælle, hvordan de forskellige opleves set fra hans (patientens) synspunkt. Erik har tidligere

været foredragsholder i SIND og er nu vendt tilbage med mere på sinde.

■ Du kan kontakte Erik på annetteogerik@hotmail.com eller tlf. 6160 3945.

Erik kan holde foredrag på Sjælland, Lolland og Falster.



Eksempel på foredrag omtalt på www.sind.dk/foredrag:

Depression og angst

I dette foredrag vil jeg fortælle om, hvorfor jeg blev ramt af disse to sygdomme, og hvordan det har påvirket mig og min familie med flere indlæggelser og behandlinger. Jeg vil også for-

tælle om, hvordan jeg, efter 20 år, endelig har fundet den rigtige behandling til mig.

Varighed: Ca. to timer, inklusiv en halv times debat.

Jeanette Juul Quaade

Jeanette Juul Quaade fortæller i foredraget "Den grimme mønsterbryder" om at gå ned med stress og at skulle finde sin vej tilbage til arbejdsmarkedet. Hun oplevede selv at blive kastet rundt i et system i stedet for at få hjælp og anerkendelse.

■ Du kan kontakte Jeanette på jjq@lillys-minde.dk eller tlf. 5051 7224. Du kan også besøge hendes hjemmeside: www.jjq.dk

Jeanette bor i Struer. Hun kan holde foredrag i hele Danmark, men helst ikke tidligt om morgenen.

Eksempel på foredrag omtalt på www.sind.dk/foredrag:

Den grimme mønsterbryder

Foredraget er en personlig beretning om stress, om mødet med det kommunale sygedagpengesystem og om vejen tilbage til arbejdsmarkedet.

Det er historien om en kamp for at holde fast i sig selv og bevare håbet og troen på sig selv, når man bliver kastet rundt i systemet. Om retten til selv at bestemme og bevare kontrollen over eget liv.

Mit budskab er et ønske om en mere ligeværdig dialog og samarbejde om den hjælp, man som borger har brug for, når man er sygemeldt eller på anden offentlig forsørgelse. Og en anerkendelse af, at man som sygemeldt borger er ekspert i eget liv og arbejder for at komme hurtigst muligt tilbage på arbejdsmarkedet.



Foredraget kan både holdes med og uden efterfølgende debat – eller med spørgsmål undervejs.

Varighed: Ca. 50 minutter.

Lars Christensen

Lars Christensen er selvstændig virksomhedsejer, hvor han rådgiver og hjælper andre med at planlægge og arrangere events. Han er tidligere aktiv i SIND, hvor han har virket som lokalformand i både SIND Bornholm og SIND Halsnæs. Han har desuden i en årrække siddet i SINDs Hovedbestyrelse og været medlem af brugerudvalg og PR-udvalg.

■ Du kan kontakte Lars på info@eventfarmeren.dk eller tlf. 3069 0444. www.eventfarmeren.dk

Lars bor og har base på Bornholm, men kan booke til foredrag i hele landet. Ved foredrag uden for Bornholm må dog påregnes transportudgifter, og i enkelte tilfælde kan der blive tale om overnatning.

Eksempel på foredrag omtalt på www.sind.dk/foredrag:

Recovery – Det kan lade sig gøre

Lars fortæller om, hvordan han er kommet fra sit mangeårige sygdomsforløb med diagnosen kronisk personlighedsforstyrrelse, der var den direkte udløber af en medfødt fysisk sygdom, han blev fejlopereret for som barn, til at

blive erklæret "normal" og nu kan fungere med sin egen virksomhed. I foredraget fortæller han om SINDs vigtige rolle i sin recovery-proces.



Varighed: Efter aftale. Typisk ca. 45-60 minutter med mulighed for efterfølgende spørgsmål og debat.

Mette Damgård Hansen

Mette Damgård Hansen fik som gymnasieelev anoreksi. Hun fortæller, hvordan det nærmest blev en "hobby" at blive den perfekte udgave af sig selv. Efter tre års behandling, tilbagefald og mange forandringer, er hun nu universitetsstuderende og er glad for, hvor hun er. Hun holder gerne foredrag sammen med andre.

■ Du kan kontakte Mette på mette_hansen@hotmail.com.

Mette kan holde foredrag i København. Eftermiddag, aften eller weekend. Evt. om formiddagen på fredage.

Eksempel på foredrag omtalt på www.sind.dk/foredrag:

Fra tomhed til mening

Efter gymnasiet blev alt, hvad jeg troede på, beskæftigede mig med og var glad for, revet fra mig. Omvæltningen fra skolelivet og hverdagen – til at skulle holde styr på alt for meget, ledte til en ny "hobby": At blive den perfekte udgave af mig selv.

Hvis jeg lige kunne smide de der 5 kilo, blive fit og smuk – så ville livets lykke banke på. Men sådan gik det ikke, jeg fik anoreksi. Små tre år er gået med behandling, nyt grundlag i København, nye forandringer i form af et universitetsstudie, tilbagefald og endnu en optur – og nu føler jeg mig mere sikker end nogensinde på,

at jeg er det rigtige sted. Jeg er god nok som jeg er.

Varighed: Ca. 30 minutter, gerne med debat. Holder gerne foredrag sammen med andre, der har nogenlunde samme problemstilling.



Maria Anthony Knudsen

Maria Anthony Knudsen var 22, da hun fik sit første sygdomsudbrud af bipolar affektiv sindslidelse. Hun fortæller om at være psykisk syg med de sorger, sejre, pinligheder og kampe, der følger med. Maria kan også bookes til at tale om sin vej fra Nordvang til et job på Christiansborg.

■ Du kan kontakte Maria på madamknudsen@gmail.com eller tlf. 2426 1052.

Maria foretrækker at holde foredrag i hovedstadsområdet, men kan dog også tage længere væk, hvis logistikken kan gå op. Hun kan bookes tirsdag, onsdag og fredag fra kl. 10 om formiddagen.

Eksempler på foredrag omtalt på www.sind.dk/foredrag:

Op ned ind ud

En meget personlig beretning om min vej gennem behandlingssystemet. Om at være flyvende på toppen og nede i de dybeste huller. Om at blive indlagt igen (og igen), selvom man hver gang håber, det er overstået for altid. Om at forelske sig i drømmefyren på en lukket afdeling og om at rejse sig fra en lang og grum sygdomsperiode for at komme ind på sit drømmestudie og få mellemliderjob inden for faget. Kort sagt løst og fast om at være alvorligt psykisk syg med alt, hvad det indebærer af sorger, sejre, pinligheder og kampe.

Varighed: Ca. en time. Suppleres meget gerne med efterfølgende debat.

Fra den lukkede til Christiansborgs korridorer

Om at rejse sig op og komme videre, selvom man er faldet og har slået sin sjæl og sit sind alvorligt. Det kom bestemt ikke natten over, og jeg kunne aldrig have gjort det alene. Jeg gik fra at være mere eller mindre mental grøntsag på Nordvangs lukkede afdeling 74 til at være journalistpraktikant i Christiansborgs korridorer, hvor jeg var med til at dække to folketingsvalg samt to formandsvalg i henholdsvis SF og hos Socialdemokraterne.



Sidenhen arbejdede jeg på fuld tid med ansvar som redigerende af lokalsektionen af et dagblad, tv-indslag og radio og net på min tidligere praktikplads. En lille angst lurede, men overordnet set havde jeg aldrig troet, jeg skulle være syg igen. Stort var chokket derfor, da jeg som et lyn fra en klar himmel igen blev ramt af manier og efterfølgende depression.

Varighed: Ca. en time. Suppleres meget gerne med efterfølgende debat.

Michael Møller

Michael Møller er bruger af socialpsykiatrien og har været igennem en recoveryproces. Han har holdt en lang række foredrag – navnlig for studerende og ansatte i psykiatrien.

■ Du kan kontakte Michael på mmoe@mail.dk eller tlf. 4587 4709.

Michael bor i Kgs. Lyngby. Han kan holde foredrag i hele landet.

Eksempel på foredrag omtalt på www.sind.dk/foredrag:

Skizofreni og autisme

Michael holder foredrag om, hvordan skizofreni og autisme har påvirket bl.a. hans ungdom og arbejdsliv. Han kan også fortælle om sine store og positive oplevelser med støtte og kontaktordningen og væresteder. Samt den

betydning medarbejdere og tilbud i psykiatrien har haft for hans positive udvikling.

Varighed: Ca. halvdelen time med efterfølgende debat og lidt information om SIND.



Michael Roldhave

Michael Roldhave har holdt en lang række foredrag – også uden for SIND. Han har hidtil bl.a. holdt foredrag for studerende, pædagoger og kommende socialrådgivere. Michael, der tidligere har arbejdet i kommunikationsbranchen, kan bl.a. fortælle om et sygdomsforløb med angst og depression, som startede omkring 2003. Michael kan både beskrive oplevelserne som kollega og

familiemedlem i hverdagen og i perioder som patient på et hospital. I dag lever han stadig med diagnoserne.

■ Du kan kontakte Michael på michael@roldhave.dk eller tlf. 2829 3938.

Michael kan holde foredrag alle ugens dage på hele Sjælland.

Eksempel på foredrag omtalt på www.sind.dk/foredrag:

At leve med angst og stressrelateret depression

Jeg fortæller om mit liv før, under og efter mine angstanfald og om min stressrelaterede depression samt om venner og families reaktioner og fordomme, når man har fået en diagnose.

Derudover fortæller jeg om det at være i arbejde og blive ramt af stress, og hvordan ledere og kolleger reagerede. Jeg fortæller også, hvad angst og stress kan "drive" en til og kom-

mer ind på psykiatrien samt på det at være indlagt på psykiatrisk hospital.



Lasse ville købe en gummibåd

Kvik-lån og impulskøb af ting, vi slet ikke har brug for, bringer mange sindslidende ud i gæld. Rådgivning er den bedste udvej

AF PETER RATHMANN

Lasse fik i sine yngre dage pludselig lyst til at købe en oppustelig redningsbåd.

“Jeg tror, det var spændingen. Jeg havde lyst til at sejle den ud på Furesøen, hvor jeg var kommet i min barndom. Det var det glade vanvid,” fortæller Lasse til SINDbladet.

Det lykkedes dog ikke at skaffe pengene til en gummibåd:

“Men jeg har købt mange andre ting i min tid: Vaskemaskiner, stereoanlæg og den slags. Det var aldrig noget problem at få lån i banken på mit glatte ansigt. Problemet var, at jeg ikke kunne betale afdragene.”

I dag er Lasse 63 år og har med egne ord “prøvet livets tæsk.” Det meste af sit voksenliv har han tilbragt – været tilbageholdt, siger han selv – på psykiatriske institutioner.

Lasse betegner sin psykiatriske diagnose som “følelsesmæssig kapring.” Han har en væрге til at forvalte sin økonomi, og sådan skal det også være:

“Jeg lader mig stadig friste af impulskøb og har tendens til at købe en masse ting, jeg ikke har brug for. Måske ikke ligefrem en flyvemaskine, men så måske et hus, selv om jeg har et udmærket sted at bo. Penge har altid brændt i min lomme,” siger Lasse.

Reddet af truende konkurs

I 1990'erne købte han et computerfirma med oversættelsesprogrammer af en lidt tilfældig mand. Købsprisen på 10.000 kr. lånte han af en bofælle på et psykiatrisk bosted.

“Lån aldrig penge af dine venner eller familie. Det er roden til ondskab,” siger Lasse i dag.

Firmaet solgte ikke som håbet. Efter et års tid måtte Lasse iøjnelse konkurs og dreje nøglen med en gæld på 70.000 kr. På sit eget ønske blev han nu af en byretsdommer underlagt en økonomisk væрге, en advokat, som siden har styret hans privatøkonomi.

“Det blev min redning, men jeg skulle helt ned at vende først,” siger Lasse.

“Mit råd til unge mennesker er, at de lytter til venner og pårørende, inden de stifter gæld og ryger så langt ud, som jeg gjorde. Det er så fristende at se noget smart tøj og så nemt at låne pengene på mobiltelefonen. Fem minutter efter har man købt tøjet, selv om man reelt ikke har pengene.”

Nemt at låne, svært at betale

Det er ikke mindst sms-lån og kviklån med skyhøje renter, som bringer folk ud i gæld, fremgår det af en rapport om gæld fra Rådet for Socialt Udsatte.



Foto: www.colourbox.com

Forbrugerrådet Tænk advarede mod kviklånene, da de kom til Danmark i 2007, fordi de er ekstraordinært dyre, har kort løbetid og kan optages blot via en sms eller e-mail.

Opgørelser fra Forbrugerombudsmanden viser, at forbrugerne i 2013 optog sms- og web-lån for et rekordstort beløb på omkring 100 millioner kr. Omkring en fjerdedel kunne i løbet af året ikke betale lånet tilbage.

Et eksempel er Peter, som skyldte 400.000 kr. væk, da han første gang kom i gældsrådgivning. Peter er førtidspensionist og har en psykisk lidelse. Alligevel har han ingen problemer med at blive godkendt til det ene dyre forbrugslån efter det andet. Til tårnhøje renter.

Nogle former for psykiske lidelser kan betyde, at den ramte er i høj risiko for at stifte gæld, hedder det i gældsrapporten fra Rådet for Socialt Udsatte:

Hvis man er manisk i en periode, kan man finde på at låne rigtig meget og købe meget på kredit. En depression kan ifølge rapporten betyde, at man slet ikke er i stand til at overskue sin økonomi og heller ikke i stand til at gå i banken og få betalt sine regninger eller opsøge hjælp og rådgivning.

Det er især sindslidende, som udsætter sig for kviklån og gæld, siger Sandy Madar, leder af Den Sociale Retshjælp i Aarhus:

“Vi ser mange sindslidende i vores rådgivning. De er i en større risiko for at stifte gæld, fordi de i forvejen er skrøbelige. De mister hurtigere overblikket og har sværere ved at stoppe

sig selv. Når de så taber overblikket, kan de heller ikke få øje på, hvor de kan søge hjælp.”

Alle kan blive fristet

Line Carlsen er af KFUM's frivillige gældsrådgivere på værestedet Parasollen for socialt udsatte i Aalborg:

“Jeg møder mennesker med psykiske problemer, som er meget følelsesstyrede, og som optager lån meget hurtigt, hvis de lige har fået blik for en ny telefon eller et tv, som de så køber uden at have pengene.”

“Nogle gange bliver de væk, inden vi når at komme til bunds i deres problemer. Vi kan kun hjælpe dem med at få lidt styr på deres økonomi. Vi har ikke kompetencer til at tage os af det psykiske,” siger Line Carlsen.

KFUM's frivillige gældsrådgivere landet over rådgav sidste år 1.200 borgere, fortæller projektleder June Crondahl:

“Hvis man har været psykisk udfordret i hele sit liv, har man måske aldrig lært at holde styr på sin økonomi. Det er en god idé at udelukke sig selv fra at optage lån, men det kræver rådgivning, hvis man ikke kan finde ud af at lægge et budget eller betale sine regninger.”

“Det skyldes typisk ikke ond vilje, men mangel på viden og indsigt, når folk ikke kan holde styr på økonomien. Det gælder ikke bare mennesker med sindslidelser. Vi kender vist alle sammen at blive fristet af impulskøb i supermarkedet. Forleden var jeg lige ved at købe et par sko, som jeg slet ikke står og mangler,” siger June Crondahl.



Årets Summer Camp på Efterskolen ved Nyborg var helt uovertruffen

SIND Ungdom på Summer Camp

Takket være en flot bevilling fra Socialstyrelsen kunne SIND Ungdom igen i år invitere sårbare unge på Summer Camp på Efterskolen ved Nyborg

AF MAJA EINFELDT MOLBERG, KOMMUNIKATIONS- OG FUNDRAISINGANSVARLIG HOS SIND UNGDOM. FOTO: SIND UNGDOM

Denne sommer afholdt SIND Ungdom igen Summer Camp. Campen blev afholdt første gang i 2015 og er de unges mulighed for at komme på ferie og hygge sig med unge og frivillige fra SIND Ungdoms klubber på tværs af landet. For selvom at man er fælles om det at have en diagnose, betyder det ikke, at man ikke også kan have det sjovt sammen. Og for mange af de unge er campen den eneste form for ferie, de kan overskue.

Årets camp blev arrangeret af SIND Ungdoms frivillige med støtte fra sekretariatet. Og otte seje frivillige var med på selve campen.

Teambuilding tog kegler

Igen i år blev der leget, grinet, spillet bold, gået ture, bagt pandekager over bål og hygget til den helt store guldmedalje.

Team Tours, som udbyder teambuilding for børn og unge, var som noget helt nyt med for at skabe sammenhold blandt de unge. Dette blev gjort med stor succes ved hjælp af forskellige sjove udendørs samarbejdsaktiviteter, som de unge modigt kastede sig ud i.

Hellere revne end at levne

SIND Ungdom arbejder med begrebet SUNDT SIND, hvor vi prioriterer det at lave sund mad sammen med de unge. Dette var på programmet i Nyborg lørdag aften, hvor de blandt andet fik lækker vegansk linsegyrde.

Her blev udtrykket "det er bedre at revne end at levne" et fint – og for mange – nyt mantra. Menuen var efter sigende uovertruffen. SUNDT SIND er blandt andet støttet af TRYK Fonden.

Fornem afslutning

Senere lørdag aften var der fest. Her underholdt komiker Ane Høgsberg, og der blev serveret lækre alkoholfri drinks af teamet fra The Jumo og danset hele aftenen.

Det var et rørt sekretariat, der tog afsked med både frivillige og unge søndag formiddag. Det stod nemlig lysende klart, lige præcis hvor meget glæde både klubberne og den årlige camp bringer ind i de unges liv.

Som en af deltagerne sagde: "Jeg synes bare, at campen er for kort – jeg vil ikke hjem endnu."

Sekretariatet vil gerne takke alle de frivillige, som var med. Og samtidig sende en tak til Socialstyrelsen, som stod bag donationen, der gjorde det hele muligt. I har alle været med til at skabe gode sommerminder for en gruppe unge, der virkelig fortjener det.



Vil du også skabe gode minder for unge psykisk sårbare?



Så bliv medlem af SIND Ungdom. Er du under 30 år, koster det kun 75 kroner om året. På den måde er du med til at sikre, at SIND Ungdom

kan åbne flere lokale ungsomsklubber for unge psykisk sårbare og sende unge på sommerferie.

Se mere på www.sindungdom.dk

Ny SIND-pjece med otte råd til pårørende

Også pårørendesamarbejdet og undervisning af pårørende er en væsentlig aktivitet i SIND. Det er vigtigt, fordi når en i familien rammes, så rammes hele familien. Mange undersøgelser viser, at den, der har sygdommen, har en bedre sandsynlighed for at komme sig, når de pårørende inddrages og undervises. Nogle af erfaringerne og anbefalinger er sammenfattet i en ny SIND-folder, der kan bestilles eller downloades fra www.sind.dk/webshop.

Målet med folderen er at give fagpersoner, personer med en psykisk sygdom samt pårørende mere viden om det at være pårørende. SINDs Pårørenderådgivning og Pårørendevalg står bag teksten til folderen, der bl.a. rummer disse råd til pårørende:

Otte råd til pårørende

At være pårørende til en person med en psykisk sygdom er et vilkår, man kan lære at tackle.

Du kan ikke gøre den syge rask eller forhindre, at din pårørende bliver syg igen. Derfor er det vigtigt, at du som pårørende ikke kræver det umulige af dig selv. Du skal som pårørende også tage hensyn til dig selv og leve dit eget liv.

Tag aldrig ansvar FOR den psykisk syge, derved tager du nemt ansvaret FRA ham eller hende.

1. Vis empati

Vis tydeligt, at du interesserer dig for den, der har sygdommen, og gerne vil forstå, hvordan han/hun har det.

2. Lyt

Du behøver ikke at have en egen mening om det, som den psykisk syge siger eller gør. Lyt for at forstå, ikke for at forandre.

3. Vær ærlig

Vær direkte og ærlig – du skal ikke foregive, at du deler den syges verden/vrangideer eller kan dele hans/hendes hallucinationer.

4. Vær virkelighedens repræsentant

Stil gerne spørgsmål, men undlad at fremkalde konfrontationer om, hvilken virkelighed der er sand. Hold fast i din virkelighed og anerkend, at den syge måske har en anden.

4. Respekter egne grænser

Respekter dine egne grænser – men respekter også den syges oplevelser og følelser.

6. Styrk det sunde

Styrk de sunde ressourcer – den syge har også brug for at udføre almindelige daglige handlinger.



Læs mere i folderen "Portræt af en pårørende", der kan bestilles eller downloades fra SINDs hjemmeside.

7. Søg fællesskab

Dan netværk med andre pårørende – det giver mulighed for at tale med ligesindede, der kender til de problemer og følelser, der er pårørendes dagligdag.

8. Søg viden

Tal med de professionelle – så du kan få reel viden om sygdommen.

Det er altid i orden at tale generelt med professionelle om din pårørendes sygdom.

Skizofreniforeningen: Nej til kortsigtede lappeløsninger

Regeringens udspil om bosteder er utilstrækkeligt, mener Skizofreniforeningen

Skizofreniforeningen, der er en del af SIND, ser med bekymring på forholdene for de psykisk syge patienter, der har det dårligst. Foreningens formand Holger Steinrud fortæller, at det har høj prioritet at nuancere den offentlige debat, bl.a. med politisk dialog og debatarrangementer.

"Det er i øjnfeldende, at mange kræfter i psykiatrien påpeger enslydende behov, nemlig socialpsykiatri, psykiatere, patientforeninger og myndigheder fx politi. Alle peger de på problemer omkring indlæggelse af de dårligste psyki-

ske patienter, såvel akut indlæggelse som alt for hurtigt udskrivelse, før den syge er i en stabil fase og ikke bare akut pacificeret af psyko-farmaka. Den politisk udmeldte løsning med særlige botilbud frygter vi, kun er en kortsigtet lappeløsning, som ikke kan erstatte den nødvendige psykiatriske behandling. Den løsning rummer ikke den nødvendige tryghed for beboere og personale på bostederne," siger Holger Steinrud.

Læs mere på www.skizofreniforeningen.dk om de kommende debatarrangementer. I forlæn-

gelse af et møde den 22. september om bosteder med FOA-formand Dennis Kristensen er følgende møder planlagt:

06.10. Stine Tørnsø, Psykiatri Plus:

PRIVATE BOSTEDER OG PRIVAT PSYKIATRISK BISTAND.

03.11. Eyvind Vesselbo:

DEN ØGEDE MARGINALISERING GRUNDET LOVGIVNING.



Foto: Privat
Holger Steinrud

17.11. Iben Nørup, Aalborg universitet:

ARBEJDSMARKEDSREFORMER SOM SMADRER MENNESKERS LIV.

Kommer der en løsning?

Skizofreniforeningen fulgte med den 18. august, da der var samråd i Folketinget om psykiatri, bosteder, koordinations- og udskrivningsaftaler. På www.sind.dk/skizofreniforeningen kan du læse næstformand Eli Sørensens indtryk fra debatten.

Frikadeller i symbiose

Hvordan går det, når foreninger og selvstyrende fællesskaber mødes? Når tradition møder "de forhåndenværende søms" princip? Når diagnose møder ikke-diagnose? De spørgsmål og den type samarbejde har SIND Fredericia og den selvstyrende gruppe Utopia Special indgående erfaring med. Erfaringerne er særdeles positive

AF BJØRN MEDOM NIELSEN, SIND FREDERICIA OG SINDS PR-UDVALG

SIND Fredericias Kulturcafé er to grupper af hver sin støbning blevet en del af hinandens hverdag. Det sker både sammen og hver for sig. SINDbladet har besøgt Kulturcaféen i Fredericia, hvor et umage par er blevet til et ægte fællesskab under samme tag. Vi har talt med de to gruppeansvarlige, som også er i kulturcaféens brugerråd. De repræsenterer hver sin del af fællesskabet. Vi vil gerne vide, hvilke betingelser sådan et samarbejde er baseret på, og hvilke forhindringer, der har været på vejen.

Anna Jensen er talsmand for Utopia Social, og det nærmeste man kommer til, at den selvstyrende gruppe har en formand. Zahran Zahran er formand for Kulturcaféens brugerråd og medlem af den lokale SIND-bestyrelse. Zahran Zahran er derudover også medlem af Udsatterrådet i Fredericia.

"Vi er i gang med en symbiose mellem SIND-delen af Kulturcaféen og så Utopia Social," siger Anna Jensen. I 2014 kom hun tilfældigt forbi Kulturcaféens lokaler, hvor strikkepinde, kortspil, malerier og kaffe-hygge gjorde hende nysgerrig. Hun gik indenfor og spurgte: "Hvem er I?"

Hendes egen gruppe havde lignende værdier og aktiviteter som fx kreativitet og spil, så hun måtte udforske, hvad der skete.

"Samarbejdet er en symbiose, fordi vi lærer af hinanden, og fordi vi opdager fælles værdier. Fælles værdier, der kan bringe os videre i vores tilværelse," forklarer Anna Jensen.

Saltvandsindsprøjtning

Hendes gruppe brugte spil og fællesspisning som samlingspunkt, men var dårligt stillet mht. lokaler. Alt skulle hentes og bringes hver gang, der var komsammen-aften. Det sled på lysten til at organisere. Sådanne forhold kunne Kul-



Foto: Bjørn Medom Nielsen

Fællesspisning er en populær aktivitet



Foto: Bjørn Medom Nielsen

Kulturcafeen er 100 pct. brugerstyret

turcaféen råde bod på, da caféen fik nye lokaler og bl.a. prioriterede gode køkkenfaciliteter. Derfor fandt man sammen.

"Et gensidigt behov for hinanden har også været bærende," siger Zahran Zahran, der har været bruger af Kulturcaféen i over fem år.

"Det var tydeligt for enhver, at Kulturcaféen havde brug for en saltvandsindsprøjtning af yngre blod, og det kunne Utopia Social jo hjælpe os med. Ikke alene var gennemsnitsalderen betydeligt lavere, men hvor vi i caféen typisk er en etableret del af livet for psykisk sårbare i Fredericia, så havde Utopia Social kontakt til unge, der dårligt vidste, at der var hjælp at hente for dem," siger han.

Brugerstyring

SIND Fredericia havde besluttet, at Kulturcaféen skulle gøres 100 pct. brugerstyret, inden at Utopia Social dukkede op. Det var en klog og visionær beslutning, skulle det vise sig.

"Vi vil aldrig smelte sammen til en forening, men i caféens brugerråd har vi et forum, hvor vi er lige stillede, og vi udgør en samlet enhed, der skal drive Kulturcaféens aktiviteter," fastslår Anna Jensen.

"Her udgør vi så et fællesskab. Det er en styrke og en forudsætning for, at vi kan få samarbejdet til at fungere, selv om vi er forskellige," siger Zahran Zahran, der også fremhæver, at brugerrådet er et fællesskab, som ikke er sygdomsrelateret, men handler om gode aktiviteter, der tilgodeser målgruppen.

"Det er aktiviteterne og målgrupperne, der får os til at holde sammen. Vi fokuserer ikke på vores forskelligheder," er begge enige om.



Foto: Bjørn Medom Nielsen

SIND og brugergruppen Utopia Social supplerer og inspirerer hinanden på en god måde, fortæller Anna Jensen og Zahran Zahran

Udvikling

På spørgsmålet om, hvad de to grupper kan lære af hinanden, er de begge enige:

“Vi lærer af, og om, forskelligheden. Det sker på forskellige planer. SIND-folket havde i mange år snakket om at lave fællesspisning, men uden det er blevet til noget. Her har Utopias inspiration om, hvordan det kan organiseres, været afgørende. Således er der nu hver uge, året rundt, fællesspisning blandt de traditionelle SIND-medlemmer. Noget der faktisk har givet en win-win-situation, flere deltagere og ny aktivitet.”

Fra Utopias side fremhæves, at der er sket udvikling omkring deres kommunikation. Det har været nødvendigt, når der skal kommunikeres ud over egne rækker, fx med SIND, der er vant til beslutningsprocesser og mødereferater.

“Når jeg siger, at vi ikke ved, hvor vi er om tre år i Utopia og i vores samarbejde med SIND Fredericia, så skyldes det jo de samme problemstillinger, som SIND-folket fortæller: Hvordan får vi frivillige? Og hvordan får vi nye brugere? I Utopia arbejder vi bare videre og lader udviklingen komme til os, og det tror jeg bl.a. at SIND kan lære noget af,” fastslår Anna Jensen. Hun fortsætter:

“Til gengæld har vi i Utopia lært nødvendigheden af at sikre, at lokaler, køkken m.v. altid bliver renholdt. Det var vi ikke så gode til før, og det har vi lært i samarbej-

det omkring Kulturcaféen. Praktisk læring er en god ting, og jo faktisk også en slags indirekte recovery.”

Fælles PR

Det er målet med Kulturcaféen, at endnu flere lokale grupper med arbejde omkring psykisk sårbare skal kunne benytte lokalerne og være med i fællesskabet. Lokalt er der ud over de traditionelle spillere i det frivillige arbejde fx også foreninger for idræt for sindslidende og for psykisk sårbare på arbejdsmarkedet. Der er altså umiddelbart mange at samarbejde med.

“Det er vigtige erfaringer, vi gør os med dette samarbejde imellem SIND og Utopia,” siger SIND Fredericias næstformand Birthe Lisby.

“Det er erfaringer, der skal bringe os ind i fremtiden, og den fremtid tror jeg, mange lokale SIND-afdelinger over hele landet ser som en udfordring. Vi deler da gerne ud af de erfaringer, vi allerede har fået.”

Næstformanden, som også har været tilknyttet brugerrådet i dets opstart, fremhæver, at støtte til etablering af et fælles brugerråd er nødvendigt.

“Vi kan jo ikke bare sætte folk sammen og sige, at nu skal I samarbejde. Vi har måttet støtte med enkle regler for mødeafvikling og referatskrivning,” fortæller Birthe Lisby. Hun fremhæver, at der i dag ikke er nogen støtte mere, og at det er en rigtig positiv udvikling.

Anna Jensen og Zahran Zahran fremhæver også, at udviklingen gør, at næste step i den fælles indsats for Kulturcaféen i fremtiden er at skabe fælles PR.

De fastslår også begge med et stort smil, at man godt kan sige,

at symbiosen, som sker mellem de to grupperinger, for dem, der iagttager udefra, er baseret på “at turde, turde”. Til gengæld er symbiosen mellem de enkelte brugere af Kulturcaféen baseret på gode frikadeller.



Foto: Bjørn Medom Nielsen

Kulturcaféen:

- Ligger i lejede, centralt beliggende lokaler. Drives som frivilligt værested.
- Lejer er SIND Fredericia.
- Husleje støttes af Socialudvalget, Fredericia Kommune.
- Der søges ikke § 18-midler til Kulturcaféen.
- SIND holder åbent tre faste dage om ugen.
- Utopia holder åbent en fast dag om ugen.
- Hver måned afholdes fælles aktiviteter.
- Følg Kulturcaféen og SIND via Facebook, søg efter: SIND Fredericia.
- Læs om Utopia Social: <http://www.utopiasocial.dk/>

Hanne Gullestrup og Maja Rosendal Avnbøg

Pårørende på tværs

– Pårørende som deltagere i det tværprofessionelle samarbejde

Lærebogen om velfærdsmedarbejderes samarbejde med pårørende skal ruste kommende sundhedspersonale til at møde, forstå og drage nytte af pårørende og håndtere sig selv i eventuelle konflikter, der ikke findes drejebøger for. Der er fokus på pårørende til borgere med komplekse problemstillinger, hvor borgeren enten er for mentalt svækket til at tale for sig selv, er under 18 år eller under værgemål.

“Pårørende på tværs” giver professionelle og praktiske svar på spørgsmål som: Er den pårørende en belastning eller en ekstra hånd? Hvordan kan den pårørendes ressourcer anvendes?

Hovedforfatter Hanne Gullestrup er konsulent og foredragsholder og har brugt sine egne erfaringer som pårørende i arbejdet med bogen. Bidragydere og forfattere er derudover en blanding af pårørende, der ci-

teres, og fageksperter, som eksempelvis lektorer på henholdsvis socialpædagoguddannelsen, ergoterapeut- og fysioterapiuddannelsen.

Hanne Gullestrup, Maja Rosendal Avnbøg

Pårørende på tværs

296 sider, 350 kr.

ISBN: 9788762815421

Forlaget Munksgaard



/mm

Vil du støtte SIND?

Klik ind på www.sind.dk, ring 3524 0750 eller skriv til landsforeningen@sind.dk

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

SIND arbejder på at forbedre forholdene for psykisk syge, pårørende og de professionelle i psykiatrien. Du kan hjælpe os på flere måder:

Meld dig ind

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

Som medlem af SIND modtager du seks gange om året SINDbladet, som er fyldt med spændende artikler og information.

SIND skaber opmærksomhed om sindslidende i medier og over for politikere. Du er med til at støtte SINDs arbejde til gavn for psykisk sårbare og deres pårørende samt indsatsen for oplysning om psykisk sundhed og forebyggelse af psykiske sygdomme. Jo flere medlemmer vi er, des større vægt er der bag ordene. Meld dig ind på www.sind.dk

Abonner på SINDbladet

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

Bliv frivillig

Krumtappen i SINDs arbejde er vores mange hundrede frivillige.

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

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

Støt os økonomisk

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

Vælg du at give en eller flere pengegaver til SIND, fx via www.sind.dk/giv_et_bidrag, så kan du trække beløbet fra i skat.



I 2016 kan du højst få fradrag for 15.200 kr. årligt. Ægtefæller kan hver især fratække det nævnte beløb.

Skaf en gave

SIND er godkendt efter ligningslovens § 8 A. Det betyder, at gaver til SIND er fradragsberettiget for giveren. Der stilles en række krav for at opnå/bevare godkendelse efter ligningsloven. 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, regions- og lokalafdelinger samt andre med tilknytning til SIND til at gøre en særlig indsats for at skaffe gavegivere, så vi kan bevare godkendelsen.

Betænk SIND i dit testamente

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

Kontakt sekretariatet

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

SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed
Blekinge Boulevard 2
2630 Taastrup
Tlf: 3524 0750
landsforeningen@sind.dk

www.sind.dk/webshop



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

ANDET

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. Str: S-7XL 100,-
 Krus m SIND logo 3 stk. (+ forsendelse) 100,-
 Plasticposer med SIND-logo (295 x 390 mm) Gratis
 Rollup stander (ikke på lager, men kan leveres).
 Ved levering kan tekst m.m. "skræddersys".
 Kontakt SINDs sekretariat for pris
 Pins 7,-
 Rygpose, sort med rødt logo 22,-
 Nøglering m. møntholder 10,-
 Kuglepen, sort med rødt logo og webadresse 5,-
 Visitkort om SINDs landsdækkende telefonrådgivning Gratis
 Bogmærker Gratis
 Keyhanger 13,-
 Balloner, 10 stk. 12,-

Materialet er gratis, såfremt der ikke er angivet en pris. Materialet kan bestilles på www.sind.dk/webshop
 Pjecer markeret med * kan også downloades fra www.sind.dk/brochurebibliotek



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

Ses vi til Sindets dag?

Over hele verden markeres den 10. oktober hvert år som Sindets Dag – også i Danmark og i særdeleshed hos SIND. Overalt i Danmark har vi arrangementer, hvor du er meget velkommen. Nogle, men ikke alle, arrangementer nåede med i bladet inden deadline. Du kan finde flere på www.sind.dk og på Facebook.

Temaet for Sindets Dag 2016 er psykologisk og mental førstehjælp. Du kan læse mere om dette års tema på www.sind.dk/sindets_dag

SIND Region Hovedstaden

www.sind.dk/region-hovedstaden

SIND København

www.sind.dk/koebenhavn

Fængselsmuseet

1. november kl. 11:00

Københavns Fængsler har sit eget museum ved Vestre Fængsel. Fængselsmuseet fortæller bl.a. historien om det københavnske fængselsvæsen fra 1662 til i dag. Sidste tilmelding: 23. oktober. Se mere på www.sind.dk/aktivitetskalender

SIND Gladsaxe Gen- tofte Lyngby

www.sind.dk/gladsaxe-gentofte-lyngby

Dette er blot nogle af lokalafdelingens arrangementer. Se flere på www.sind.dk/aktivitetskalender.

Recovery-Café-kursus for pårørende

Fem torsdage fra 27. oktober kl. 16:30-19:00

Er du pårørende til et menneske med psykisk sygdom, kan du deltage i en pårørende-gruppe. Gruppen giver dig mulighed for at opbygge dine egne personlige og sociale kompetencer til at håndtere at være pårørende og kunne støtte din kære i at komme sig og genopbygge et meningsfuldt og tilfredsstillende liv.

Du kan læse mere her: www.sind.dk/aktivitetskalender

Tilmelding: sindhovedstaden@gmail.com eller 2326 0310

Sted: Frivillighedscenteret, Smakkegårdsvej 71, 2820 Gentofte.

Recovery-Café-kursus for psykisk sårbare

Otte torsdage fra 10. november kl. 13:00-15:00

Har du lyst til at deltage i et Recovery-Café-kursus for psykisk sårbare, hvor vi arbejder med: Forfølg dine mål – Tro på dine drømme – Kom dig af psykisk sygdom?

Mød ligestillede og modtag undervisning af Peer-støtter, der selv har arbejdet med at komme sig. Tøv ikke, men tilmeld dig nu til 8x2 timers undervisning i "Guide til et godt hverdagsliv".

Tilmelding: Inden den 10. oktober til: ragnaheide@youmail.dk, 5092 2949

Sted: UC Frødings Allé 8, Lokale 10, Anxet, 2860 Søborg.

Headspace – på de unges præmisser

14. november kl. 19:00-21:00

Det kan være svært at tale om ens problemer, når ungdomslivet slår knuder. I foreningen "Headspace" kan de unge komme direkte

fra gaden uden forudgående aftale, ringe, sende en sms eller chatte. Her bliver de mødt af frivillige ungerådsgivere, der tager imod dem i øjenhøjde og på deres præmisser.



Mød en ung fra Headspace samt forhenværende statsminister Poul Nyrup Rasmussen. Du kan også læse mere om arrangementet her: www.sind.dk/aktivitetskalender

Tilmelding: Hos GOF eller De Frivilliges Hus på gladsaxe.dk/debattilmelding eller tlf. 4498 3579.

Sted: Rådhuskælderen, Rådhuset, 2880 Søborg, indgang direkte til Rådhuskælderen gennem Rådhushaven.

Jul på Højgård

9. december kl. 18:00-21:30

SINDs medlemmer i Gladsaxe, Gentofte og Lyngby inviteres til julekomsammen. Vi får nogle hyggelige timer sammen med god mad og et par julesange.

Tilmelding: Senest 4. december til svendbax@hotmail.com eller 5045 6402.

Pris: 50 kr. Betales på Højgården

Sted: Højgård, Bagsværd Hovedgade 274, 2880 Bagsværd.

Mindfulness

Ondage i lige uger kl. 18:00-20:00

Kom med i en selvhjælpsgruppe. Vi mødes hver 14. dag. Læs mere på www.sind.dk/aktivitetskalender

Før du møder op, så kontakt: Ragna Heide, ragnaheide@youmail.dk, 5092 2949

Sted: De Frivilliges Hus, Taxvej 15, 2880 Bagsværd

CHAIR-gruppen – netværksgruppe for psykisk sårbare

Hver mandag i lige uger kl. 17:30-19:30

CHAIR gruppen er en selvhjælpsgruppe for personer med "sårbart sind". Vores udspring har været et kortere gruppeforløb. Vi mente at have så stor glæde af supporten, støtten og fristedet, som gruppen gav os, at vi valgte at danne denne selvhjælpsgruppe. Vi taler om og støtter hinanden i de daglige udfordringer. Vi tager emner op og prøver at vinke problemstillinger på nye måder, skabe et fristed for at

kunne få luft for dagligdagens problemer og frustrationer. Gruppen bygger meget på tillid, forståelse og støtte til hinanden.

Tilmelding: sindhovedstaden@gmail.com eller 2326 0310

Sted: Frivilligcenter Lyngby-Taarbæk, Rustenborgvej 2A, 2800 Kgs. Lyngby

Bliv frivillig Motionsven for psykisk sårbare i Gladsaxe

'Motionsven' er et frivilligt tiltag som en del af 'Frivillige for psykisk sårbare i Gladsaxe'. Hvilken motions- eller bevægelsesform er helt op til dig/er. Det kan være fx cykling, svømning, gåtur, gymnastikøvelser derhjemme eller i et motionscenter. Vi matcher vores motionsvenner, så deres ønsker passer sammen. Motionsvennerne deltager også i større sociale motionsarrangementer som fx walkathons eller Sct. Hans Løbene.

Kontakt: Lise Wegener, lisweg@gladsaxe.dk, tlf.: 3012 2942 eller Eva Zeuthen Andersen, evzean@gladsaxe.dk, tlf.: 4012 9959.

Læs med i læseklubben 'Rødderne'

Deltag i Gladsaxe Bibliotekernes og Frivillige for psykisk sårbare i Gladsaxe's læseklub 'Rødderne' og mød ligestillede læseheste over en hyggelig skøn- og faglitterær debat.

Tid: Første onsdag i hver måned 17-18.30,

Sted: Gladsaxe Hovedbibliotek, 2.sal

Kontakt: Eva Zeuthen Andersen, evzean@gladsaxe.dk, tlf. 4012 9959

SIND

Frederikssund-Egedal

www.sind.dk/frederikssund-egedal

Besøg af Özlem Cekic

10. oktober kl. 17:15-19:00

Tidligere SF-folketingspolitiker og sygeplejerske Özlem Cekic kommer forbi Frivillighedsstedet, Østergade 3.c. i Frederikssund og holder et foredrag om overmedicinering og tvang i psykiatrien. Özlem er kendt for sin sociale indignation og empati. Det er vigtigt i en tid, hvor der er fokus på psykiatrien. Her er en person, der forholder sig kritisk til psykiatrien. Hun har en holdning til tingene. Foredraget varer 1½ time inklusive pause. Der kan fås: Kaffe, the og kage. Bemærk: 10. oktober er Sindets Dag. Vel mødt!

Tilmelding er nødvendig. Der er 25 pladser, der tildeles efter først til mølle-principet. Arrangementet er gratis.

Tilmelding senest 3. oktober: Else Marie på tlf. 4717 5569 eller 4 97 5569. E-mail: marie-juul@hotmail.com.

En museumsdag!

3. november kl. 09:05-17:00

Der var et (udtrykt) ønske om at tage til Dansk Jagt- og Skovbrugsmuseum i Hørsholm – inden det bliver lukket for at blive tvangsforflyttet til det jyske. Vi får guide på. Bemærk: Vi kan ikke nå at se det hele, så vi vælger noget ud undervejs. Ved ankomst nyder vi en af foreningens medbragte øl/vand.

Ved middagstid kører vi til Helsingør, hvor vi spiser en frokost i byens centrum. Vi slutter af med at se det nye og meget roste Skibsmuseum – også med guide. Vi mødes ved Færgeparken 13, kl. 9.05 og Frederikssund Station kl. 9.15. Vi er hjemme igen omkring kl. 17.00. Vi kører i bus tur/retur.

Tilmelding er nødvendig og koster 200 kr. samt drikke til mad. Max 19 personer efter først til mølle-princippet.

Tilmelding senest 27. oktober: Else Marie på tlf. 4717 5569 eller 4197 5569.

E-mail: marie-juul@hotmail.com

SIND Helsingør

www.sind.dk/helsingoer

Vores faste mødedage.

Husk vores faste mødedage er den 3. torsdag i måneden. Det vil sige d. 29. oktober samt d. 17. november. Den 15. december holder vi vores julefrokost, og der kommer mere om dette arrangement i decemberbladet. Vi mødes i vores lokaler mellem kl. 12.30 og 17.00.

Sted: Svingelport 8a, 3000 Helsingør.

SIND Hillerød-Allerød

www.sind.dk/hilleroedalleroed

Dette er blot nogle af lokalafdelingens arrangementer. Se flere på www.sind.dk/aktivitetskalender.

Foredrag om Grønland og filmaften

17. oktober kl. 16:00-17:00. Filmaften starter kl. 19:00

Andrea, der er af grønlandsk oprindelse, fortæller og viser billeder, smykker og beskyttende figurer. Andreas far var bl.a. med i landsstyret. Kl. 19:00 starter vi filmaften. Mere information og tilmelding på hjemmesiden.

Wellnessdag for kvinder og "kvindelige mænd"

26. oktober kl. 19:00

Mere information og tilmelding på hjemmesiden.

Pris: 50 kr. Betales på dagen.

Tilmelding: Senest mandag d. 24. oktober

60'er aften: foredrag og fed musik

30. oktober kl. 19:00

Christian fortæller om sit liv med musik som medlem af et pigtrådsband og om det at være ung i 60'erne. Vi spiller 60'er musik, så tag gerne jeres CD'er med. Vi hygger i stuen.

Ingen tilmelding. Arrangementet er gratis

Filmaften

7. november kl. 19:00

Mere information og tilmelding på hjemmesiden.

Mortensaften med and

9. november

Mere information og tilmelding på hjemmesiden.

Pris for mad: 50 kr.

Tilmelding: Senest fredag d. 4. november.

Besøg i DH-Huset i Høje Tåstrup

17. november kl. 11:00-13:00

Vi mødes kl. 9. 20 på Hillerød st. Rundvisning i huset, hvor SIND har deres sekretariat. Bygningen er skabt ud fra ideen om at være det mest handicapvenlige hus hidtil. Efter rundvisningen er der frokost i DH-husets kantine (gratis). Mere information og tilmelding på hjemmesiden. Tilmelding: Senest mandag d. 14. november.

Tur til kæmpejulemarked

26. november kl. 13:30

Udflugt til kæmpejulemarkedet Rosendal på Ålsgårde, en gammel gård fra 1826. Vi mødes kl. 12.20 på Hillerød st. og tager 940R kl. 12.30. Evt. mulighed for transport med bil. Tilmeld dig, så ser vi på mulighed for transport. Mere information og tilmelding på hjemmesiden.

Region Nordjylland

SIND Frederikshavn

www.sind.dk/frederikshavn

Sindets dag: Motion er godt for psyken

10. oktober



Der blændes op for masser af aktiviteter omkring Det Musiske Hus i Frederikshavn. Bl.a. motionsaktiviteten Psykelløbet, gå-tur og boder fra flere foreninger. Dagen byder også på spændende foredrag på Sæby, Skagen og Frederikshavn Bibliotek. Kl. 16-18 er der foredrag med i Frederikshavn med Ole Sørensen, kendt som "Rebellen fra Langeland". Det Musiske Hus har plads til 400 tilhørere, og billetsalget (pris 10,-) er i gang via Turistkontoret eller www.billetten.dk/event/60590

Du kan se hele programmet for dagen her: www.facebook.com/sindfrederikshavnlokalafdeling/

Arr: SIND, Mob din Krop, Fontænehuset, Frederikshavn Kommune – Socialpsykiatrien, EN AF OS kampagnen (psyk-info), Psykiatrisk sengeafsnit N7, Frederikshavn og Lille Skole for Voksne.

Julekoncert med Anne Linnet

27. november kl. 19:30

Anne Linnet kommer og spiller en dejlig julekoncert. Arrangementet finder sted i Frederikshavn Kirke og er arrangeret af SIND Frederikshavn. Det er nødvendigt at købe billet, og den koster 235 kr.

Tilmelding: Billetter kan købes på: www.billetten.dk og Turistkontoret.

SIND-Huset Nykøbing Mors

Cykelløbet 10-10-10

10. oktober kl. 10:00-ca. 12:30

Denne dag har vi i samarbejde med Limfjordens Idrætsforening og DAI lavet et arrangement, som vi kalder 10-10-10. Det er en forkortelse af 10. oktober, 10 km cykelløb.

Vi starter ved SIND-Huset kl. 10.00 og forventer at slutte ca. kl. 12.30. Der serveres en vand samt noget mad efter cykelløbet.

Bemærk: Arrangementet er gratis, men tilmelding nødvendig af hensyn til mad. Se senere opslag på tavlen.

Sted: Sind-Huset, Skovvej 5, 7900 Nykøbing Mors. Telefon 9771 0597.

SINDs Pårørende

www.sind.dk/aalborg-paarørende

Det er bedre at leve frem for blot at overleve

27. oktober kl. 19:00-21:00



I dette foredrag fortæller Klaus Bentzen om forskellige reaktionsmønstre hos mænd

og kvinder ud fra en faglig synsvinkel med udgangspunkt i egen oplevelse med stress og depression, behandlingsforløb, overlevelse og, hvordan han selv kom videre i livet med nye ressourcer og livserkendelse.

Arrangeret i samarbejde med LOF, Bedre Psykiatri Randers og Socialpsykiatrien Mariagerfjord.

Sted: Hobro Medborgerhus.

Pris: 25 kr.

Tilmelding: Via LOF på telefon 2447 9969.

Når sårbarhed bliver en styrke

2. november kl. 16:30

Anne Marie Geisler Andersen har tidligere været ramt af stress, depression og angst samt døjet med ADHD. Særligt via motion og ændret livsstil er Anne Marie nået dertil, hvor hun ikke længere lever op til nogle af diagnosekriterierne. Omvendt har hun på flere måder lært at udnytte sin psykiske sårbarhed som en styrke. Det bliver en aften, hvor vi sætter mental sundhed til debat.

Sted: Sindskolerne, Doktors Gyde 3 i Aalborg.

Tilmelding: Til Sindskolerne på 9813 8066 eller tilmelding@sindskole.dk eller jubiiillet.dk.

Psykisk sygdom og misbrug

3. november kl. 19:00

Henrik Rindom, der er overlæge og misbrugskonsulent, kommer og holder et spændende foredrag om emnet.

Sted: Trekanten Bibliotek og Kulturhus, Sebbesundvej 2A, 9220 Aalborg Øst.

Tilmelding: Billetter kan købes for 75 kr. stykket på www.jubiiillet.dk eller hos Sindskolerne, Bispensgade 7A, 2. sal, 9000 Aalborg.

Den sidste udvej – om at vælge livet og finde håbet

23. november kl. 19:00

Skuespiller og instruktør, oplægsholder og debattør Lotte Andersen, kendt som Eva fra filmen "Den sidste udvej", fortæller fire livshistorier, vi kan lære af, så det kan mærkes. Hvad er det, der gør, at nogle af os mister livslysten og ser døden som den eneste udvej? Og hvad er det for øjeblikke, som alligevel gør livet værd at leve for en, der ellers er fast besluttet på at dø? Dette kan du få svar på i filmen "Den sidste udvej", som er en livsbekræftende film om selvmord, og som viser en vej ud af ensomheden og selvmordstanker.

Sted: Sindskolerne, Doktors Gyde 3 i Aalborg.

Tilmelding: Til Sindskolerne på 9813 8066 eller tilmelding@sindskole.dk eller jubiiillet.dk.

Region Midtjylland

SIND Randers

www.sindiranders.dk

Sindets dag

10. oktober 2016

Psykiatriens Hus, Gl. Hadsundvej 3, 8900 Randers, er åben for alle.

Se dagens omfattende program på hjemmesiden. Du kan bl.a. møde Lille skole for Voksne, SAM og Idræt for sindslidende i deres lokaler. Flere foreninger har informationsboder. Oplev også sanserum, Recovery-skolen, arbejdende værksteder og meget mere. Der er rundvisning i huset flere gange i løbet af dagen.

Caféen har åben kl. 12-20:30.

Der kan købes lettere frokostenretning, kaffe/the og kage. Der kan bestilles lettere aftensmad i Caféen mellem kl. 12-15 til servering mellem kl. 18-18:45

I pausen under foredraget med Jens Arentzen kan der købes kaffe/the og sodavand

Kl. 12:00-18:00 følger fire inspirerende og rørende oplæg og foredrag.

Kl. 19:00-21:00

Foredrag v. skuespiller instruktør, manuskriptforfatter Jens Arentzen. Pris 50 kr. Han er vel nok mest kendt som skuespiller i bl.a. "Matador" og i "En gang strømmer". Jens Arentzen foredrag "En skæv opvækst" handler bl.a. om empati, nærvær, kommunikation og motivation – og er fyldt med masser af humor. Se mere på hjemmesiden. Pris 50,- Billet kan reserveres på sonja.vestergaard@randers.dk. Afhentes på dagen mellem kl. 12-16 ved SINDs bod på 1. sal. Uafhængte billetter sælges fra kl. 18.30.

SIND Skanderborg

www.sind.dk/silkeborg-skanderborg

Orienteringsmøde om ny SIND lokalafdeling i Skanderborg

3. oktober kl. 19:00

Mandag den 3. oktober bliver startskuddet til en ny lokalafdeling i Skanderborg.

SIND holder introduktion i Kulturhuset, Skanderborg, hvor landsformand Knud Kristensen vil give en briefing om psykiatriens aktuelle situation med henblik på de lokale forhold i Skanderborg. Formand for SIND Region Midtjylland, Tove Tolstrup, ridser forholdene op omkring etablering af en ny lokalafdeling sammen med Lokalformand Susan Steen, Sind Silkeborg-Skanderborg.

Alle er i den anledning velkomne til orienteringsmødet. Er der stemning for det, vil mødet blive fulgt op af en stiftende generalforsamling, hvor lokalafdelingen nedsættes. Foreningen er vært ved en kop kaffe med brød.

Sted: Kulturhuset, Skanderborg.

SIND Region Syddanmark

www.sind.dk/region-syddanmark

Sindets Dag i Kolding

SIND byder indenfor til en aften fuld af sang og musik, foredrag, pølsevogn. Ja, kort og godt: fejring af Sindets Dag.

6.oktober kl. 18:00-21:30

Vi mødes kl. 18.00, hvor Slotssøbådets Pølsevogn er åben med fristelser ad libitum.

Kl. 19.00: Officiel velkomst ved regionkredsens formand, Anne Hvidberg Jørgensen.

Kl. 19.10: Spændende og medrivende foredrag ved forfatter og foredragsholder Caroline Livingstone om livet på en lukket afdeling.

Kl. 20.15: Kort pause – kaffe og kage i Sct. Jørgens Café.

Kl. 20.30: Koncert med Helge Engelbrecht, "Sange til livet".

Kl. 21.30: Tak for i aften.

Sct. Jørgens Gård (ved siden af Slotssøbådet), Hospitalsgade 4, 6000 Kolding.

HUSK: Tilmelding nødvendig af hensyn til forplejningen, senest 1.oktober, annehvidberg@mail.dk eller tlf.24612009

Se mere på www.sind.dk/aktivitetskalender

SIND Fyn

www.sind.dk/fyn

Sindets dag i Odense

Masser af musik, foredrag og dialog gennem hele dagen på Odense Rådhus. Du kan udover en lang række foreninger bl.a. møde musikeren Peter A.G., forfatteren Caroline Livingstone og mange flere. Læs mere på hjemmesiden.

Arr: Drivhusfonden, SIND, Depressionsforeningen, Særligt Sensitive Fyn, Psykinfo Odense.

SIND Tønder

www.sind.dk/toender

Dette er blot nogle af lokalafdelingens arrangementer. Se flere på www.sind.dk/aktivitetskalender.

Mød SIND-vognen på torvet i Tønder

8. oktober kl. 10:30

Mød SIND-vognen på torvet i Tønder i anledning af Sindets Dag.

Se mere på www.sind.dk/aktivitetskalender

Foredrag: Min vej til psykiatrien

12. oktober kl. 18:30

Foredrag ved pædagog Anna Drejer.

Pris: 15,00,- Se mere på www.sind.dk/aktivitetskalender

Bowling i Skærbæk

13. oktober kl. 18:50

Bowling i Skærbæk. Bagefter hygge.

Pris: 25,- Tilmelding senest den 11. oktober. Se mere på www.sind.dk/aktivitetskalender

Frokostbuffet i Tønder

26. oktober kl. 18:30

Kom og spis af en let frokostbuffet i anledning af Ingrid's 50 års fødselsdag. Tilmelding senest den 19. oktober. Se mere på www.sind.dk/aktivitetskalender

Bowling i Tønder

27. oktober kl. 18:50

Bowling. Bagefter hygge.

Pris: 25,- Tilmelding senest den 25. oktober. Se mere på www.sind.dk/aktivitetskalender

SIND Sydvest

www.sind.dk/syd-vest

Cykløb Sindets Dag

10. oktober kl. 10:00

Sind Syd-Vest inviterer på Sindets dag til medlemsdeltagelse i cykelløb arrangeret i samarbejde med DAI (Dansk Arbejder Idrætsforening) og Cyklistforbundets Esbjerg afdeling. Vi mødes kl. 10.00 på pladsen foran Esbjerg Rådhus medbringende cykel (cykelhjul) m.m. Ruten er på 10 km, og der er proviantering undervejs.

Tilmelding: Til Henning tlf. 2942 4813 senest d. 3. oktober. Arrangementet er gratis.

Mortensaften i Esbjerg

13. november kl. 16:00-20:00

Vi holder hyggelig mortensaften sammen i Nørrebrogade 102, Esbjerg.

Pris: For medlemmer: 40 kr.

Tilmelding: Til Hanne Ohlsen tlf.: 2982 8077, senest d. 1. november.

Gløgg og æbleskiver

27. november

Den 27. november inviteres medlemmer til gløgg og æbleskiver. For tid, sted, tilmelding og betaling følg med på SIND Syd-Vests hjemmeside: www.sind.dk/syd-vest

SIND Sønderborg

www.sind.dk/soenderborg

"Mine rejseerindringer" – Foredrag med Jørgen Lehmann

5. oktober kl. 16:00

Regionspolitiker Jørgen Lehmann kommer og holder foredrag for os. Vel mødt.

Sted: Blæksprutten, Rylen 1, 6400 Sønderborg.

Linedance i Nordborg

10. oktober kl. 19:00

Vi danser linedance! Du kan se på eller hygge og så danse med til sidst.

Sted: Langesøgården, Langesø, 6430 Nordborg.

Cafemøder i Nordborg

12. oktober kl. 14:00-17:00

Onsdag d. 12. oktober samt 9. og 23. november holder SIND Sønderborg cafemøder i Nordborghus. Alle er velkomne.

Cafemøder i Blæksprutten

19. oktober kl. 14:00-17:00.

Onsdag d. 19. oktober samt 2., 16. og 30. november holder SIND Sønderborg cafemøder i Blæksprutten. Alle er velkomne.

Sted: Blæksprutten, Rylen 1, 6400 Sønderborg.

SIND Vejle

www.sind.dk/vejle

Rejsen mod livsglæde – af Flemming Enevoldsen

10. oktober kl. 19:00-21:00. Dørene åbnes kl. 18:00



Pressefoto

Flemming Enevold, skuespiller, sanger og instruktør, har medvirket i og produceret nogle af de største musical- og teateropsætninger i nyere tid og har medvirket i en lang række film og tv-serier. De færreste ved, at han også har kæmpet med psykisk sygdom. Som 19-årig fik han diagnosen mani-depressiv, men har været sygdomsfri de sidste 14 år. Man kan læse mere om arrangementet på SINDs hjemmeside: www.sind.dk/vejle.

Arrangeret af: IFS Vejle Kommune, Bedre Psykiatri Vejle, SIND Vejle, LAP Vejle, OCD-Foreningen Vejle, Velfærdsforvaltningen Vejle, DepressionsForeningen og PsykInfo Region Syddanmark.

Sted: Sundhedshus Vejle, Vestre Engvej 51, Indgang B, 7100 Vejle.

Tilmelding: PsykInfo Region Syddanmark 9944 4546 eller www.psyk-info.regionssyddanmark.dk/wm477990.

Region Sjælland

SIND Køge Bugt

www.sind.dk/koegebugt

Pia Frydensberg: Foredrag om borderline

13. oktober kl. 19:00

Pia Frydensberg, stifter af Borderlinenetværket, kommer og fortæller om livet med personlighedsforstyrrelsen borderline og vejen ud af diagnosen. Forfatter Simon Krat-

holm, der har skrevet bogen "Det sultne hjerte", deltager også ved arrangementet på Sygehusvej 23-25, 4600 Køge i det røde køkken. Tilmelding til Inge Volder, 2258 2103 eller honeybon.volder@gmail.com. Der er begrænset plads, så først til mølleprincippet gælder.

Mød rebellen fra Langeland

3. november kl. 19:00-21:00

Ole Sørensen, bedre kendt som rebelen fra Langeland, fortæller om sine erfaringer med at arbejde på en noget anderledes måde, end det gængse system gør. Tilmelding til Inge Volder, 2258 2103 eller honeybon.volder@gmail.com. Der er begrænset plads, så først til mølle-princippet gælder. Sygehusvej 23-25, 4600 Køge i det røde køkken.

Julebanko

19. november kl. 13:00-15:00

Vi genoptager vores julebanko på Sygehusvej 23-25, 4600 Køge i det røde køkken. Pris pr plade 5,-

Der er begrænset plads, så først til mølle-princippet gælder.

SIND Næstved

www.sind.dk/naestved

Jubilæumsreception

10. oktober kl. 15:00-18:00

I oktober 2016 har SIND Næstved eksisteret i 20 år. Der var stiftende generalforsamling i oktober 1996. Før 1996 havde man en såkaldt SINDklub, der var stiftet i 1981, men først i 1996 var der medlemmer nok til at danne en lokalafdeling. Vi indbyder derfor til jubilæumsreception på Sindets Dag og håber, at mange vil komme og fejre dagen med os!

Sted: Frivilligcenter Næstved, Farimagsvvej 22 i Næstved.

SIND Roskilde-Lejre

www.sind.dk/roskilde-lejre

Koncert med Mathilde Falch

10. oktober kl. 19:00-21:00

Kl. 19.00 taler Roskildes borgmester Joy Mogensen om værdighed og psykisk sårbarhed. Herefter er der koncert med Mathilde Falch, der er ambassadør for SIND.

Mathilde Falchs tredje og anmelderroste album "Alle Taler" udkom i oktober 2015. Mathilde har haft travlt, siden debutalbummet "Lad Mig Gå Fri" udkom i 2012. Undervejs på flere større turnéer med sit band, både som duo og soloartist, har hun bygget sit navn solidt op på landets spillesteder og festivaler. Det er gratis at deltage i arrangementet, men tilmelding er påkrævet.

Sted: I Byens Hus (det gamle Rådhus) Stændertorvet, 4000 Roskilde.

Tilmelding: Senest 3. oktober til Leni Grundtvig Nielsen på mail: Lenigrund10b@gmail.com eller telefon: 4241 0034.



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,
Mariagerfjord, Vesthimmer-
land og Rebild kommuner**
Jens Ibsen
2327 0034
ibsenjens@gmail.com

Thy
Børge Kristiansen
9798 1527/2041 4943
annegrethe@sol.dk

Morsø
Steen Jensen
9774 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
Niels Odgaard
4054 8009
niels.odgaard@webspeed.dk

Silkeborg-Skanderborg
Susan Steen
8681 0434
susan.steen43@gmail.com

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

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

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

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



REGIONSFORMAND:

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

**Fyn (Kommunerne Middel-
fart, Nordfyn, Kerteminde,
Assens, Odense, Nyborg, Få-
borg-Midtfyn, Svendborg,
Langeland og Ærø)**
Poul Skaaning
2960 4711
poulskaaning@hotmail.com

Sønderborg
Kirsten Madsen
3026 3850
k.madsen@stofanet.dk

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

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

Haderslev
Jette Hundevadt
2666 7024
jette-hunde@mail.dk

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)**
Syd-Vest Lokalfdeling
Dorthea Rahbek Wehner
7542 1803/3069 6963
Klaabygaard@mail.tele.dk

Billund
Henrik Bartels Christensen
7672 0600
henrik_psyk@msn.com

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



REGIONSFORMAND:

Per Harvøe
4636 1339
perharvøe@webspeed.dk

**Regionen organiserer des-
uden kommunerne Slagelse
og Fakse**

Næstved
Jørgen Risager
5572 8918
risrasch@stofanet.dk

Storstrøm
Allan Claumarch
2573 1217
aclaumarch@c.dk

**Holbæk-Ods herred-Kalund-
borg**
Birte Bonde Bendixen
5991 2259
birte@bondebendixen.dk

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

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

**Køge Bugt (Kommuner-
ne Greve, Solrød, Køge og
Stevns)**
Søren Andersen
2049 4781
valore@post10.tele.dk

SINDS UDVALGSFORMÆND

BRUGERUDVALGET

Kristian Bennedsen
3171 6011
kb@sind.dk

PÅRØRENDEUDVALGET

Klaus Mejner Nielsen
2173 8519
tammelmask@hotmail.com

PR-UDVALGET

Ingelise Svendsen
5991 2805
issv42@gmail.com

UDDANNELSESUDVALGET

Leni Grundtvig Nielsen
4241 0034
lenigrund10b@gmail.com

SIND-NETTETS KOORDINATORER

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

AALBORG

Helle Aagaard Petersen
2533 8692
hellep@sindskole.dk

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

**ALBERTSLUND-BALLERUP-
LYNGBY-FREDERIKSBERG**

Julie B. Andersen
5360 2200
sindnettet@gmail.com

ODENSE

Hanne Madsen
2749 8658
hbm1954@hotmail.com

AARHUS

Gitte Troelsen
2173 0473
sindnetaarhus@sind.dk

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

**REGIONSFORMAND:**

Kirsten E. Hove
2326 0310
sindhovedstaden@gmail.com

København (Kommunerne København, Dragør og Tårnby)

Anna Overlund-Sørensen
2167 0349
formand@sind-kbh.dk

Frederiksberg

Jesper Steen Andersen
2515 8862
sindfrederiksberg@dbmail.dk

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

Helle Nees
5356 4104
helle.nees@klogesen.dk

Rødovre

Kirsten Falster
3641 4904
kirsten.falster@mail.dk

Frederikssund-Egedal

Thomas Wester
4731 4030
thulwes@live.dk

Ballerup-Furesø-Herlev

Randi Kristensen
2672 3102
randi.kristensen@gmail.com

Gladsaxe-Gentofte-Lyngby

Svend Balle
5045 6402
svendbax@hotmail.com

Hillerød-Allerød

Hanne Gravgaard
4824 5204
hgrdk@yahoo.dk

Fredensborg-Hørsholm

Esbjørn Molander
4914 7079
emol@pc.dk

Rudersdal

Merete Elleboe
3060 0530
merete.elleboe@gmail.com

Helsingør

Peter Michael van Kohl
2274 2244
senior@kohl.dk

Gribskov

Karen Bente Rasmussen
2298 9325
aygo@fastvnet.dk

Halsnæs

Linda Hansen
2164 8868
linvil@youmail.dk

Bornholm

Kontakt SINDs sekretariat

**FORMAND:**

Helge Toksvig Bjerre
2071 4707
helge@sindungdom.dk
www.sindungdom.dk

**SKIZOFRENIFORENINGEN****FORMAND**

Holger Steinrud
2739 7770
holger@steinrud.dk
www.skizofreniforeningen.dk

SINDS LANDSDÆKENDE RÅDGIVNING**RING 7023 2750**

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

SINDS LOKALE RÅDGIVNINGER**SIND PÅRØRENDERÅDGIVNING**

Rådgivning: 7023 2750.
Administration: 4274 2204
Mandag-fredag 9-13.

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.

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.: 7023 2750.

SIND Randers Lokalfdeling

Anonym rådgivning efter aftale på tlf.: 8640 5489 el. mail: trine.juel@elromail.dk
Rådgivningen foregår mandage efter kl. 16.30 i Randers Sundhedscenter, Thors Bakke, Biografgade 3, 8900 Randers C
Se evt. www.sindiranders.dk.

Aalborg

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

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.

Tilbud til dig:

SIND-medlemskab i op til 15 måneder for 100 kr. hvis du besøger nærmeste lokalafdeling

SIND arbejder for at skabe forståelse og tolerance for mennesker med sindslidelse og deres pårørende. Vores største ressource er vores medlemmer. Vi vil gerne have flere medlemmer. Så støt os – og meld dig ind.



Hvis du ikke allerede er medlem af SIND, så har vi et godt tilbud til dig: I oktober, november og december kan du via din nærmeste SIND-lokalafdeling få et SIND-medlemskab resten af 2016 og hele 2017 – altså i op til 15 måneder – for 100 kr. Så hvorfor ikke prøve at deltage i et af de næste måneders mange arrangementer? Normalt koster et SIND-medlemskab 200 kr. om året. Så der er altså penge at spare indtil 2018, hvis du kontakter din lokalafdeling. Ses vi?



Ja tak, jeg bestiller hermed

- Kampagnetilbud: Aflévér kuponen i din lokalafdeling og bliv medlem for 100 kr. som du betaler lokalt.
- Normalpris: Send kupon med posten og få personligt medlemskab for 200 kr.

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

*) – Skal udfyldes. Når SIND har modtaget din henvendelse, får du opkrævning for kontingent. Du kan også undgå kuponen og melde dig ind med det samme via www.sind.dk/medlem



POST

Sendes ufrankeret
Modtageren
betaler portoen

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

Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup