



SINDblad^{et}

Nr. 5 | Oktober 2017 | SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed



Kom sovende til et bedre helbred

Ny rådgivning til pårørende

Foredragsholdere | Kunst | Sindets Dag

SIND ønsker ændring af reglerne om førtidspension og fleksjob



Foto: Niels Åge Skovbo

SIND arbejder for at rette op på de uheldige konsekvenser af de såkaldte velfærdsreformer. Vi har bl.a. fokus på, om de, der skal have førtidspension, også får det, og om de, der tildeles ressourceforløb, får tilbuddet tidligt nok og med et indhold, der giver mening

AF KNUD KRISTENSEN, LANDSFORMAND

Opindeligt var det aftalt, at førtidspensionsreformen skulle evalueres i løbet af 2017. Så blev evalueringen udskudt til 2018. Nu ser det så ud til, at evalueringen alligevel kommer i 2017.

Det har beskæftigelsesministeren udtalt til dagbladet Information, efter at der på det seneste har været rejst voldsom kritik af reglerne om – og ikke mindst praksis vedrørende – tilkendelse af førtidspension og fleksjob. Således har landets seks største kommuner i et fælles brev til beskæftigelsesministeren bedt om at få ændret lovgivningen, og senest har 41 fagforbund stillet forslag om ændringer af reglerne.

I SIND tilslutter vi os koret af kritikere, og vi indgår i det fælles arbejde med at påvirke evalueringen og for at få ændret reglerne.

En spareøvelse

I vores optik var førtidspensionsreformen primært en spareøvelse, der havde til formål at flytte en stor gruppe borgere fra ydelsen førtidspension til lavere ydelser (som fx kontanthjælp i en længere periode, og derefter ressourceforløbsydelse i en endnu længere periode).

Officielt var det også formålet at sikre, at de, der før fik førtidspension, i stedet opnåede eller generhvervede en tilknytning til arbejdsmarkedet. Værktøjet, der skulle hjælpe de udsatte ind/tilbage på arbejdsmarkedet, blev døbt ressourceforløb.

Udviklingen har vist, at reformen virkede helt efter hensigten på ét punkt: Antallet af tilkendte førtidspensioner er styrtdykket (om end vi har set en svag stigning igen på det seneste). Til gengæld er der stort set ingen, der via et ressourceforløb er hjulpet ind/tilbage på arbejdsmarkedet på normale vilkår. Nordjyske Medier optalte – som jeg har nævnt her i en tidligere leder – på et tidspunkt, at der var flere, der var døde under et ressourceforløb, end der var kommet i ustøttet beskæftigelse efter et.

Ressourceforløb

Ressourceforløbene tilbydes generelt alt for sent, idet kommunerne oftest insisterer på, at borgeren skal have afprøvet alle øvrige aktiveringsmuligheder, inden de indstilles til et ressourceforløb.

En anden kritik er, at ressourceforløbene alt for ofte er lige så indholdsmæssigt dårlige og meningsløse som de 'gamle' aktiveringstilbud. De skaber derfor alt for ofte ikke de tilsigtede resultater.

Skiftende beskæftigelsesministre har kritiseret kommunerne for at forvalte loven for stramt. Kommunerne har svaret igen med at kritisere loven for at være for stram.

Faktum er, at der er enorme forskelle kommunerne imellem.

SINDS hovedbestyrelse har drøftet dette emne indgående, og vi har opstillet en række

krav, som vi vil fremføre i forbindelse med de kommende forhandlinger.

I SIND ønsker vi, at der indføres en tolv måneders udredningsgaranti. I løbet af denne periode skal borgerens arbejdsevne være afklaret, og der skal tages stilling til, om han/hun skal have førtidspension, fleksjob eller et ressourceforløb.

Det samlede forløb – inkl. udredningsperioden – må maksimalt vare fem år. Herefter skal borgeren enten være i ordinær beskæftigelse eller visiteres til fleksjob eller førtidspension.

I hele dette femårige rehabiliteringsforløb skal borgeren sikres en forsørgelsesydelse på dagpengeniveau.

Hvis borgeren visiteres til et af de såkaldte minifleksjob, skal der være et udviklingsperspektiv, hvor borgeren formodes at kunne udvikle sin arbejdsevne. Vi kan derfor tilslutte os forslaget om at borgere, der har en arbejdsevne på syv timer eller derunder, skal kunne vælge mellem ressourceforløb, fleksjob eller førtidspension.

Borgere visiteret til fleksjob bør sikres en ydelse på dagpengeniveau, hvis han/hun er ledig. Ellers risikerer vi, at kommunerne visiterer til et fleksjob, som borgeren så aldrig får.

Om vi kommer igennem med disse krav, må tiden vise, men én ting synes helt sikkert. Der kommer til at ske ændringer i retning af det, vi har ønsket os.



SINDbladet
46. 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:
Anders Michelsen, Emilie Staunstrup Henriksen, Cille Holm, Mia Kristina Hansen, Regitze Bryld, Adam Helms og Mette Vestergaard.

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

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

Annoncer
Kontakt Henrik Harring Jørgensen.
hj@sind.dk
Helside: 16.000.- Kvarstide: 3.900.-
SIND-medlemmer får 15 pct. rabat.
Se annoncepolitik på www.sind.dk/bladet.

Forsidefoto
www.colourbox.com

Layout: SIND/bia

SINDs ambassadører

Foto: Lars Svaneke
Poul Nyrup Rasmussenpressefoto: Cirkus Benneweis
Diana BenneweisFoto: Morten Germund
Mathilde Falch

Materiale til bladet

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

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

Abonnement

Kr. 280 årligt.

Medlemskab af SIND

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

Tryk

KLS Pure Print

Oplag

10.000.

Bankforbindelse

Danske Bank, konto:
9541-0005403944

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.



SILVER
PurePrint® by KLS
Produceret 100% bioendryddeligt af KLS PurePrint A/S





I DETTE NUMMER

- /6 SINDs medlemskonference**
120 SIND-frivillige deltog den 16.-17. september i SINDs medlemskonference om mental sundhed.
- /7 Psykiatritopmødet 2017: Foredrag om nytænkning i langtidslediges beskæftigelsesindsats**
Den 7. oktober afholder Psykiatrinetværket endnu en gang det årlige Psykiatritopmøde på Sankt Annæ Gymnasium i Valby.
- /8 Nyt projekt: SIND og Bornholms Regionskommune i parløb om at uddanne peer-støtter**
På Bornholm bliver frivillige, der har været ramt af psykisk sygdom, uddannet til at hjælpe andre, der endnu ikke har lagt sygdommen bag sig. Forventningerne er positive til det nye peer-støtte projekt.
- /9 Nyt hos SIND København:**
TrygFonden har doneret godt 800.000 kr. til en ny pårørenderådgivning hos SIND i København. Pengene gør det muligt at tilbyde gratis og personlig rådgivning til pårørende fra hele hovedstadsregionen.
- /10 SIND viderefører følgevevprojekt i Roskilde**
Det kommende år skal SIND Roskilde-Lejre skabe kontakt mellem frivillige følgevenner og ensomme mennesker, ramt af psykisk sårbarhed, der har appetit på nye oplevelser i foreningslivet.
- /11 Outsiderkunst er in**
Stor kunst og store oplevelser kan i høj grad også skabes af mennesker, der er ramt af psykisk sygdom. Kunsthal Charlottenborg i København viser frem til januar for første gang udenfor Aarhus den hidtil største udstilling af den internationalt kendte kunstner Ovaraci, der var psykiatrisk patient gennem 56 år. Også flere lokale kunstforeninger tager temaet outsiderkunst op.
- /12 Psykisk sårbar døde af kræft: Lægerne afviste hans smerter**
Læserhenvendelse: Michael Sejr Johansen blev kun 38 år. I marts døde han af kræft efter igennem fire år at have kæmpet med stærke smerter i maven. Ingen læger tog ham alvorligt, fordi han var psykisk sårbar, siger hans mor, der nu taler ud, for at det ikke skal ske for andre.

- /16 Velkommen til fem nye SIND-foredragsholdere**
På SINDs hjemmeside kan du nu møde 23 foredragsholdere. De fem nyeste præsenterer sig her.
- /18 Kom sovende til et bedre humør og helbred**
Erfaringerne er positive på to midtjyske bosteder, hvor medarbejdere og beboere har samarbejdet om at finde nye veje til en bedre nattesøvn.
- /20 Snart skal Ugandas psykisk syge klare sig selv**
Gennem 18 år har SIND Mental Health bidraget til arbejdet for at fremme psykisk syges forhold i Uganda, men i slutningen af 2018 indstilles det økonomiske samarbejde. Årsagen er, at Danmark trækker støtten til en række projekter i landet. Snart skal SINDs søsterorganisation i Uganda derfor stå på egne ben. Det bliver ikke nemt, vurderer en af de frivillige.
- /21 Rwandas sindslidende hjælpes i gang**
Siden februar har SMH, SIND Mental Health, hjulpet den rwandiske organisation for sindslidende, NOUSPR, med at komme på fode. Forude ligger et mangeårigt samarbejde med en befolkning med en traumatisk historie.
- /23 Netværk og højt aktivitetsniveau på SINDs Sommerhøjskole**
Igen i år afholdt SIND Sommerhøjskole i Brenderup på Fyn, hvor 50 kursister mødtes til en uge med workshops, foredrag og hygge i næsten alle afskyninger. Et tæt-pakket program, som også gav god plads til hygge og nye venskaber, satte gang i debatterne, de nye idéer og de gode fortællinger.
- /27 Mathilde Falch: Man skal turde håbe på lykken**
Medlemstilbud: SIND-ambassadør Mathilde Falch udgiver den 14. november et nyt album. Meget af inspirationen er opstået ved de seneste års mange fortællekoncerter om favntaget med livet, lykken og psykisk sårbarhed. I dag skriver og synger Mathilde ikke blot om sig selv, men også direkte til andre. SIND-medlemmer kan indtil midten af november købe det nye album med rabat.

FASTE RUBRIKKER

- /02 Leder**
- /02 Kolofon**
- /04 SIND i medierne**
- /14 Siden for dig**
- /22 Støt SIND**
- /22 Bøger**
- /24 Opskrifter**
- /26 Foreningen for børn med angst**
- /27 SIND Ungdom**
- /28 Webshop**
- /29 Lokalnyt**
- /34 Regions- og lokalformænd**
- /34 SIND-nettets koordinatører**
- /34 SINDs udvalgsformænd**
- /35 SINDs rådgivninger**

10/10

Ses vi på Sindets Dag?

Sindets Dag afholdes i hele verden under navnet World Mental Health Day.

10. oktober eller andre dage i begyndelsen af oktober afholder SINDs lokalafdelinger i hele landet traditionen tro en lang række forskellige arrangementer i forbindelse med Sindets Dag. Se mere bagerst i bladet eller i vores online aktivitetskalender på www.sind.dk/10-10.

SIND i medierne: Store udsving i omtalen af sindslidelser og psykiatri

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

Status for august og september er, om medieomtalen af sindslidelser og psykiatri, hvor SIND citeres, var væsentligt anderledes end på samme tidspunkt sidste år. I hele 2016 fyldte konflikter i psykiatrien og politiske uenigheder rigtig meget i medierne. Denne sensommer har overskrifterne indtil bladets deadline været væsentligt mindre og knap så hyppige, hvilket er helt naturligt. Traditionelt er det nemlig først og fremmest konflikter, der får medierne til at reagere, hvorfor omtalen af dette område varierer meget.

Pressemæssigt har perioden siden sidste blad været rolig uden mange konflikter. Derimod har aktivitetsniveauet været højt på de indre linjer i SIND. En af periodens mindre fremtrædende mediehistorier handler om fleksjob- og førtidspensionsreformerne. Internt investerer SIND meget tid i at drøfte og påvirke reformerne, hvilket hen over vinteren måske også bliver et tema i medierne. Du kan læse mere om reformerne i lederen på side 2 i dette blad.

/hj



Foto: www.colourbox.com

Berlingske: Topkarakterer er ikke det vigtigste for unge

(7. september) SIND Ungdoms formand Helge Toksvig Bjerre var en af de tre unge, som Berlingske bad reflektere over deres valg i livet. Inspirationen kom fra den nye bog "Dem der griner mest". Bogen, der også er omtalt på side 22 i dette blad, handler om ungdomskultur og den stræben efter topkarakterer og toppopulære profiler på sociale medier, som mange unge føler, de skal leve op til.

Helge fortalte, at rigtig mange unge har oplevet angst eller stress hos dem selv eller andre på grund af presset. "Det er følelsen af, at et ti-tal er en skuffelse, og at hver dag er en eksamen. På trods af at alle kender følelsen, er der et tabu forbundet med den," sagde Helge og understregede, at det tabu vil han gerne ændre.

/hj

Annonce

BenzoRådgivningen

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

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

Telefon 70 26 25 10

benzo@sind.dk www.benzo.dk

Arbejderen: Førtidspensionen skal ændres

(1. september) SIND har en række konkrete forslag til ændringer af reformen af førtidspension og fleksjob, skrev SINDs landsformand Knud Kristensen i et indlæg. Han efterlyste bl.a. en grænse for, hvor længe borgere kan være i udredning eller ressourceforløb inden fx et fleksjob eller en førtidspension.

/hj

Avisen.dk: Lidt flere får førtidspension

(17. august) Ankestyrelsens nye årsstatistik viser, at flere psykiske syge får tilkendt førtidspension. Opgørelsen viser, at der fra 2014 til 2016 er sket en stigning fra 39 pct. til 43 pct. I 2012 fik 49 pct. tildelt førtidspension, men det var inden reformen af førtidspensionssystemet.

SINDs landsformand Knud Kristensen siger:

"Da vi fik reformen af førtidspensionssystemet, blev bremsen slået i. Formentlig langt mere end der var basis for. Så når det nu langsomt begynder at stige igen, tror jeg, at det er et udtryk for, at man erkender, at der er mennesker, som er så syge, at de skal have førtidspension."

/ath

Jyllands-Posten: Blå Kors må afvise flere hjemløse

(17. august) Selvom Blå Kors har udvidet antallet af pladser på bosteder til hjemløse fra 68 i 2013 til 109 i 2017, så må man stadig afvise hjemløse.

SIND har også politisk fokus på de hjemløse, der er psykisk syge og mangler hjælp. SINDs landsformand Knud Kristensen mener, at en af forklaringerne kan findes i psykiatrien.

"Det hænger sammen med, at der er kommet flere patienter og færre pladser på de regionale psykiatriske hospitaler, som derfor udskrives

folk tidligere, og så er der flere, der har et behov for at være et sted," siger han.

Lars Thidemann, der er leder af Blå Kors Hjemmet Hobro, kan godt nikke genkendende til den forklaring. Han fortæller, at psykiatrien ofte ringer.

"De spørger, om vi har plads til en, som de er nødt til at udskrive. Mange, der bliver udskrevet, bliver enten hjemløse eller kommer på forsorgshjem."

/ath

Fyens Stiftstidende: Syv drab siden 2011 er begået af psykiatriske patienter i Region Syddanmark

Region Syddanmark undersøger selv deres eget ansvar, når psykiatriske patienter begår drab

(13. og 15. august) Fyens Stiftstidende og andre lokale medier har over flere dage sat fokus på psykiatriske patienter i Region Syddanmark, der har begået drab.

Spørgsmålet er, om man i regionen har begået fejl og udskrevet patienter for tidligt? Region Syddanmark har efter interne undersøgelser frifundet sig selv i seks ud af de syv tilfælde. Fx i en sag fra 2015, hvor en 48-årig psykisk syg gymnasielærer dræbte en 24-årig kvinde i en baggård i Odense. Han var psykotisk og følte sig forfulgt, hvorfor han gennem de sidste 12 år havde modtaget behandling i Region Syddanmark. Drabsmanden havde 14 dage inden drabet været ved hans faste psykiater, der

dog ikke vurderede, at patienten var til fare for sig selv eller andre.

Landsformanden for SIND, Knud Kristensen, finder statistikken utilfredsstillende. Han mener, at det kan være et tegn på, at psykiatrien i Region Syddanmark er presset på ressourcerne. Derudover peger Knud Kristensen på regionens regler og procedurer.

“Det ville klæde psykiatrien i Region Syddanmark at nå frem til, at der er behov for at ændre regler og procedurer.”

Psykiatriordførerne Yildiz Akdogan (S) og Liselotte Blixt (DF) finder det usandsynligt, at retningslinjerne og procedurerne er de rigtige, når der er tale om så mange tilfælde.

Knud Kristensen ser gerne, at Region Syddanmark skeler til politiet, hvor man ikke undersøger sig selv. Her er det Den Uafhængige Politiklagemyndighed, der undersøger, om politifolk har handlet efter reglerne i de tilfælde, hvor der er tvivl.

Dansk Folkepartis psykiatriordfører, Liselotte Blixt, er enig og siger, at regionerne ikke skal kunne frikende sig selv. Hun vil derfor tage spørgsmålet op med sundhedsminister Ellen Trane Nørby (V).

Poul-Erik Svendsen (S), næstformand i Region Syddanmark, vedkender sig behovet for uafhængige undersøgelser af, om der er sket fejl i behandlingsforløbene



Foto: Folketinget, Steen Brogaard

Liselotte Blixt

forud for drab begået af psykiatriske patienter.

/ath

Randers Amtsavis: 32 nye sengepladser



Foto: www.colourbox.com

(10. august) Region Midtjylland opretter 32 nye sengepladser til patienter, der både kæmper med psykiske lidelser og typisk også et misbrug.

Landsformand for SIND, Knud Kristensen, fortæller, at SIND har ventet på et sådant tilbud i årevis. Han har længe argumenteret for, at psykiske lidelser og misbrug skal behandles samme sted.

“Vi har en gruppe patienter, som er meget syge, og som samtidig har et misbrugsproblem. Og i den psykiatriske verden er man ikke særlig gearet til at tage sig af misbrug, så de her mennesker bliver typisk sendt frem og tilbage mellem hospitaler og botilbud uden nogen sinde at få tilstrækkelig hjælp. Nu får vi endelig et tilbud, hvor de kan få behandling for både deres misbrug og deres sygdom, og det er forstemmende, at vi først får det nu.”

/ath

Fyens Stiftstidende:

Der er for få planer for psykiatriske patienter, der udsættes for tvang

(9. august) Det er et lovkrav, at der udarbejdes en udskrivningsplan for de patienter, der udsættes for tvang, og som psykiatrien ikke forventer, vil søge den nødvendige behandling efter udskrivelsen. Ifølge SIND sker dette ikke i et tilstrækkeligt omfang, hvorfor pa-

tienterne ikke sikres en ordentlig og sammenhængende indsats.

I 2016 blev 1.092 patienter udsat for tvang i Region Syddanmark. Men psykiatrien udarbejdede kun udskrivningsplaner for 62 personer.

/ath

Jydske Vestkysten: Psykisk syge og misbrugere fanges mellem to systemer

(7. august) Psykisk sygdom behandles af regionspsykiatrien, og misbrug behandles af kommunerne. Derfor mener SIND, at personer, der kæmper med begge problemer, bliver fanget mellem to systemer.

“Først når det går galt, får de den behandling, de skulle have haft fra starten,” siger landsformand Knud Kristensen.

/ath

Berlingske: Forfalsket skizofrenimedicin tilbagekaldes

(27. juli) I en række tilfælde kan psykisk syge patienter have fået skizofrenimedicinen Xepion i forfalskede udgaver.

“Det er skidt, hvis der files med lægemidler, som er noget, der skal omgås med forsigtighed, og hvor man skal kunne være sikker på, at det, man

får, er det, man skal have,” siger SINDs landsformand Knud Kristensen.

Han håber, at myndighederne grundigt gennemgår sikkerhedsprocedurerne og får strammet op, hvis det er nødvendigt.

/ath

TV2 Bornholm: Mangel på tilbud til børn

(31. juli) Psykiske syge behandles i regionerne, men hvis pårørende til de psykiske syge skal have hjælp, så står kommunerne for det. SIND mener, at børnene ofte bliver ladet i stikken.

“Når man er barn i sådan en familie, er man ofte ramt ligeså hårdt som den psykisk syge. Mange børn med psykisk syge forældre føler skyld og vrede, som bør bearbejdes,” siger SINDs landsformand Knud Kristensen.

/ath

Medlemskonferencen: Nye veje til at fremme psykisk sundhed

SIND arbejder for at fremme, at alle danskere får et godt psykisk helbred, ikke mistrives og undgår stress. På medlemskonferencen i Horsens den 16. og 17. september fik 120 SIND-frivillige ny inspiration til, hvordan man både personligt og politisk kan fremme psykisk sundhed

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN. FOTOS: SIND



SINDs medlemskonference minder ikke om traditionelle møder i partier og interesseorganisationer. Når SIND-frivillige deler viden og drøfter synspunkter, flankeres fagligt input og debat med mindfulness-øvelser, musik og masser af plads til at dele personlige historier og drømme

Allerede inden SINDs medlemskonference om psykisk sundhed begyndte, havde flere medier omtalt en af nyhederne fra konferencen: En ny undersøgelse viser, at frivilligt arbejde kan hjælpe, når man skal komme sig efter psykisk sygdom.

I undersøgelsen fortæller en gruppe SIND-frivillige, som alle har været igennem en proces, der enten har gjort dem fri af psykisk sygdom, eller har lært dem at leve et meningsfuldt liv med sygdommen, hvad det har betydet for dem at deltage i frivilligt arbejde.

Alle medvirkende vurderer, at det frivillige arbejde har været afgørende for deres bedring.



Erik Mønsted Pedersen, SIND Aarhus-Samsø, blev interviewet af TV 2 Østjylland om den rapport om frivilligt arbejde, SIND offentliggjorde på medlemskonferencen. Erik har tidligere været syg i 35 år, men har i dag været rask og symptomfri i fire år og er nu uddannet psykolog. Frivilligt arbejde i forskellige foreninger – bl.a. SIND - har alle årene givet Erik mere energi og flere smilerynker. Du kan se TV 2 Østjyllands interview på SINDs side på Facebook

Det frivillige arbejde har givet dem ny energi, selvtillid, struktur, mening og mulighed for at genfinde sig selv, fremhævede de. En af deltagerne, Erik Mønsted Pedersen, SIND Aarhus-Samsø, fortalte i et længere indslag på TV 2 Østjylland, hvorfor frivilligt arbejde i SIND giver ham mere energi og flere smilerynker.



Med ny viden, nye ideer og nye venskaber fik de 120 deltagere i medlemskonferencen et godt afsæt for at fortsætte indsatsen i lokalafdelinger, regioner, rådgivninger og resten af SIND for at fremme psykisk sundhed

Bag den SIND-støttede undersøgelse står forsker Lars Holmboe, der inspirerede til en alsidig debat på medlemskonferencen. Du kan læse hele undersøgelsen på www.sind.dk/sind-rapport_frivilligt_arbejde.

Udover ham bidrog 12 oplægsholdere til at skabe ny viden og nye ideer om, hvordan SINDs frivillige kan styrke indsatsen for at fremme psykisk sundhed. Såvel politisk som personligt.

På www.sind.dk/medlemskonference kan du se og downloade udvalgte slides fra konferencen. Du kan også læse mere om medlemskonferencen på SINDs side på Facebook, hvis du klikker ind på nyhederne fra den 16. og 17. september.

Mindeord

Tidligere SIND-sekretariatschef Palle Heilesen afgik ved døden den 22. juli, blot 68 år gammel. Palle Heilesen forlod SIND og gik på pension i 2013 efter næsten 11 års ansættelse.

Palle Heilesen var uddannet jurist og havde bl.a. været ministersekretær for fire forskellige socialministre, før han kom til SIND i 2002. De foregående år var SINDs medlemsdemokrati i perioder præget af markante uenigheder og omfattende debatter. Palle Heilesen bidrog bl.a. til at føre SIND ind i den stabile periode, der uafbrudt er fortsat siden, med et godt internt samarbejde og fokus på fælles resultater.

Professionelt styrkede Palle Heilesen med sin omfattende erfaring fra centraladministrationen især SINDs indflydelse 2002-2013 på såvel overordnet psykiatropolitik som konkrete paragraffer.

Personligt var han et hjælpsomt og lyttende menneske, når indsatsen fra SINDs frivillige og ansatte skulle understøttes.

I privatlivet hentede Palle Heilesen navnlig energi i Catalonien, Spanien, hvor han også flyttede til i 2013. Desværre og ufortjent blev hans otium alt for kort.

Vores tanker går til Palles Heilesens familie og venner. Æret være hans minde.

SIND Daglig Ledelse

Hent inspiration på www.sind.dk/politik

Har du de rette argumenter og eksempler, hvis du vil engagere dig i de politiske debatter op til valgene til regionsråd og kommunalbestyrelser den 21. november? På www.sind.dk/politik kan du se og downloade en række af SINDs baggrundsmaterialer, fx det 16 sider lange inspirationshæfte "Giv psykiatrien en stemme".



Sekretariatet er lukket i efterårsferien

SINDs sekretariat er ferielukket i uge 42, fra den 16. til 20. oktober, grundet efterårsferien og åbner igen mandag den 23. oktober.

Psykiatritopmødet 2017:

Foredrag om nytænkning i langtidslediges beskæftigelsesindsats

Den 7. oktober afholder Psykiatrinetværket endnu en gang det årlige Psykiatritopmøde på Sankt Annæ Gymnasium i Valby. Det sker under temaet "Psykisk sårbare skal tages med på råd", og SIND er naturligvis med. Blandt andet får vi i år besøg af Elisabeth Mamsen. Hun er projektleder på "Langtidsledige tager teten", hvor langtidsledige i Aarhus Kommune i langt højere grad end tidligere er blevet taget med på råd i forhold til deres egen beskæftigelsesindsats

AF ANDERS MICHAELSEN

Ordet "beskæftigelsesindsats" forbinder de fleste med noget med, at ledige skal læse jobopslag, opbygge kompetencer og få afsendt det rette eller nødvendige antal ansøgninger. Sørger den ledige for at holde sig i kontakt med arbejdsmarkedet? Er han eller hun i søgelyset hos landets virksomheder? Og selvom sagsbehandlerne på landets jobcentre vil borgerne det bedste og udfører deres job ordentligt, er det langt fra altid, at de har redskaberne til at hjælpe den enkelte bedst muligt. Derfor kan indsatsen i nogle tilfælde synes for strømlinet med for lidt fokus på fx de psykosociale omstændigheder, den enkelte langtidsledige befinder sig i.

Men for nogle langtidsledige er denne vinkel ikke nødvendigvis tilstrækkelig. Hvis man er ramt af psykiske og sociale problemer, rammer den klassiske beskæftigelsesindsats ofte mere eller mindre ved siden af. Det vigtige er ikke nødvendigvis, om man nu får ringet til så og så mange virksomheder, eller om man er en ørn til Excel. For hvad hjælper ti års erfaring, hvis man ikke kan komme ud af sengen til en jobsamtale grundet angst? Og hvad hjælper det at "søge bredt og i hele landet", som de fleste ledige nok har fået at vide på et eller andet tidspunkt,

hvis den offentlige transport er umulig, og man ikke har kørekort?

Projektet "Langtidsledige tager teten", som man på Psykiatritopmødet kan høre mere om, er et eksempel på, at det er muligt at gå en helt anden vej og undersøge nye redskaber. Projektet, som udføres i samarbejde mellem Socialt Udviklingscenter SUS, Aarhus Kommune og Velux Fonden, eksperimenterer med at se beskæftigelsesindsatsen på en ny måde. Med op til 50.000 kroner i hånden kan den langtidsledige tilrettelægge sin egen vej til beskæftigelse, så den tager udgangspunkt i den enkeltes behov, drømme og muligheder.

"Langtidsledige tager teten" har været i gang siden 1. december 2015, og i alt skal ca. 100 deltagere igennem forløbet. Målet med projektet er naturligvis at få flere i arbejde, men også at ændre den lediges syn på sig selv og sin sagsbehandler på jobcenteret. I projektets tidligere faser blev de medvirkende udpeget af deres sagsbehandlere til at medvirke, men i seneste fase, som så småt er i gang, bliver de medvirkende udtrukket tilfældigt. De medvirkende indgår i kollektive forløb, hvor der udveksles erfaringer og feedback deltagerne imellem, mens der tidligere også har været individuelle forløb, hvor den medvirkende



Modelfoto: www.colourbox.com

Projektet har skabt nye veje til et job

alene har været i dialog med sin sagsbehandler. Projektets foreløbige resultater skal naturligvis tages med forbehold, da der er tale om et eksperiment, men erfaringerne er indtil videre lovende. Fx er et flertal af deltagerne fra projektets tidligste faser kommet ud af ledigheden.

Elisabeth Mamsen vil på Psykiatritopmødet gå mere i dybden med projektets erfaringer, samt give et indblik i forventninger og forhåbninger til projektets videre forløb. Derudover vil hun komme ind på, hvordan projektets erfaringer kan bruges i landets øvrige kommuner.

SINDs næstformand, Kristian Bennedsen, glæder sig over pro-

jektets lovende erfaringer og ser frem til Elisabeth Mamsens oplæg på Psykiatritopmødet:

"Jeg tror på, at det er vigtigt, at man i beskæftigelsesindsatserne tager den lediges behov, begrænsninger og erfaringer med – især hvis man tænker på psykisk sårbare mennesker. Hvis jeg har galopperende tandpine grundet min medicin, så er det jo ikke sikkert, at det lige er jobbet, jeg tænker mest på. Jeg vil nok bare gerne af med smerten. Og det er der ikke nødvendigvis råd til på kontanthjælp, så måske kunne en del af beskæftigelsesindsatsen fx også være et tandlægebesøg," siger han.



Foto: Privat

Erfaringerne fra Aarhus kan også bruges i andre kommuner, mener Elisabeth Mamsen

Psykiatritopmødet afholdes den 7. oktober på Sankt Annæ Gymnasium i Valby. Tilmeldingsfristen er overskredet, men du kan se på www.psykisksaarbar.dk, om der er ledige pladser.

Psykiatritopmødet plejer at samle flere hundrede psykisk sårbare, pårørende, professionelle og politikere. Det er gratis at deltage, hvis der er plads.

Nyt projekt: SIND og Bornholms Regionskommune i parløb om at uddanne peer-støtter

På Bornholm bliver frivillige, der har været ramt af psykisk sygdom, uddannet til at hjælpe andre, der endnu ikke har lagt sygdommen bag sig. Forventningerne er positive til det nye peer-støtte projekt

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Hvis man er ramt af psykisk sygdom, kan det være lettere at tale med en, der selv har prøvet det samme, end med fx støttekontaktpersonen, lægen, familien eller naboen. Derfor involverer man både i det offentlige og i foreningslivet flere og flere såkaldte peers, der kan bidrage med deres egne personlige erfaringer. Et af eksemplerne er på Bornholm, hvor et nyt projekt netop er gået i gang: SIND og Bornholms Regionskommune samarbejder nu om at rekruttere og uddanne en gruppe frivillige peers, så de rustes til hjælpe psykisk syge bornholmere med bedre at kunne mestre hverdagen.

Uddannelsen begynder til januar, og fra marts kan de frivillige peer-støtter tage fat.

“Vi har meget positive forventninger til projektet. Målet er, at både peer-støtterne og de, som får besøg, mærker nye ressourcer,” siger projektleder Morten Rasmussen, der også er formand for SIND Bornholm. Den 42-årige socialpædagog arbejder på et bosted og har siden den 1. september desuden været deltidsansat på det fælles projekt mellem SIND og kommunen.

“På Bornholm modtager 160 borgere bostøtte. Yderligere 90 har behovet, men ønsker ikke bostøtte eller kan ikke få det. Vores rolle er at supplere støtte- og kontaktpersonerne. Peer-støtterne kan møde frem med en anden indforståethed, fordi de selv har prøvet at være syge. Derfor behøver man ikke forklare så meget, hvis man fx har en dårlig dag eller hører stemmer. Fokus bliver på noget andet end at bruge ressourcer på at beskrive, hvordan man har det, hvilket ikke alle har lyst til. Det kommer mere til at handle om



Foto: Privat
Morten Rasmussen og Lulu Ann Jacobsen forventer, at 30-40 bornholmere kommer i dialog med projektets frivillige

nutid og nærvær,” forklarer Morten og understreger, at mange har et rigtig godt samarbejde med deres støtte- og kontaktperson.

“Mennesker er forskellige og har forskellige ønsker. Vores fokus er at støtte dem, der har brug for et andet eller et supplerende tilbud. Ambitionen i projektets opstartsfasen er foreløbig, at 5-8 frivillige hjælper 30-40 bornholmere,” siger han.

Udviklingskonsulent Lulu Ann Jacobsen, 42, fra Bornholms Regi-

onskommune er Mortens daglige samarbejdspartner på projektet. Med en baggrund som både socialpædagog og sociolog og med alsidige erfaringer bl.a. som vejleder for psykisk sårbare studerende er hun godt rustet til projektet, som i disse uger tager fart.

“Styrken ved dette projekt er, at vi via samarbejdet med lokale frivillige kan blive bedre til at komme i dialog med borgere, som det hidtil har været svært at nå. Peer-støtternes personlige erfarin-

ger betyder, at de kan blive rigtig gode rollemodeller for andre og vise, at man godt kan få det bedre, selvom det måske lige nu slet ikke føles sådan,” siger hun.

Ensomhed

Overordnet er målet med projektet, at flere bliver bedre til at mestre deres egen hverdag. Et af midlerne er at skabe nye netværk. Ensomhed er et problem for mange, der er ramt af sygdom, hvorimod oplevelser og venskaber kan styrke livskvaliteten markant.

“Man bliver jo ikke mere rask af at sidde alene med mørke tanker. Nye relationer er en vej ud af ensomheden, men det kan være svært at mødes ukompliceret med andre, hvis man ikke føler sig 100 pct. klar eller føler sig anderledes. Vi vil derfor prøve at arrangere foredrag og fælles oplevelser, hvor man er sammen med ligestillede. I 2017 afholder vi arrangementer i Rønne, Allinge og Svaneke, og vi håber, at nye fællesskaber opstår,” siger Morten.

Kursusbevis

De første frivillige til projektet er allerede fundet, men der er plads til flere. Tilmeldingsfristen til den særlige peer-uddannelse er først i midten af december, og man vil investere god tid i at finde de rigtige frivillige.

“Ikke alle føler, at de har mange ressourcer at byde på, hvis de har været psykisk syge eller er på vej ud af et sygdomsforløb. Men deres personlige erfaringer kan ofte gøre en stor forskel for andre, og det kan blive en rigtig god oplevelse at mærke, man kan hjælpe,” siger Morten.

Lulu Ann Jacobsen tilføjer, at det vigtigste er, at man som peer-støtte har lyst til at hjælpe an-

dre og er kommet så langt, at man har overskuddet til at gå ind i projektet.

Peer-uddannelsen bliver skræddersyet til gruppen, og der tages højde for, at kursister kan være psykisk sårbare.

- Du kan læse mere om projekt frivillig peerstøtte på www.sind.dk/bornholm.
- Projektet er et samarbejde mellem SIND Bornholm og Bornholms Regionskommune.
- Ideen bag projektet er, at frivillige, der tidligere i livet selv har gjort sig personlige erfaringer med psykisk sygdom, hjælper andre, fx som supplement til dialogen med en støtte- og kontaktperson (SKP).
- Indledningsvis er forventningen, at 30-40 borgere på Bornholm næste år får glæde af indsatsen fra 5-8 frivillige, som har gennemført en særlig peer-uddannelse.
- Hvis udviklingen lever op til forventningerne, er ambitionen at søge om økonomi til at udvide projektets omfang og varighed. Blandt de fremtidige ideer er bl.a. at inddrage pårørende.

Nyt hos SIND København:

Rådgivning til pårørende i Region Hovedstaden

TrygFonden har doneret godt 800.000 kr. til en ny åben pårønderådgivning hos SIND i København. Pengene gør det muligt at tilbyde gratis og personlig rådgivning til pårørende fra hele hovedstadsregionen

AF REGITZE BRYLD



Foto: SIND

Projektkoordinator Pia Lundby

Gennem mere end tyve år har psykisk sårbare og deres pårørende kunnet få gratis psykologisk rådgivning hos SIND København på Nørrebro. Men rådgivningen er populær og har derfor i perioder op til tre måneders ventetid. Desuden er rådgivningen kun for borgere bosat i Københavns Kommune. Der var derfor brug for et nyt tilbud, som omfattede alle 29 kommuner i hovedstadsregionen.

“Vi har gennem årene ofte fået henvendelser fra folk uden for København, som vi ikke har kunnet henvise til andre, fordi der ikke findes andre tilbud. Så der var virkeligt behov for det her,” fortæller Pia Lundby, der er projektkoordinator i Åben Pårønderådgivningen hos SIND København.

Pårønderådgivningen slog dørene op den 11. september og har åbent hver mandag



Foto: SIND

Rådgivningsleder Kim Bonnesen

fra klokken 16.00-19.00. Den akutte psykologiske hjælp betyder, at pårørende kan komme ind fra gaden og få op til tre gratis samtaler med den samme rådgiver.

“Som pårørende kan man føle sig meget alene, og vi ser mange, der selv får psykiske problemer, fordi det kan være en svær psykisk belastning at være pårørende,” forklarer Pia Lundby, der selv er psykolog og har været frivillig i den psykologiske rådgivning i fem år.

Kvalificeret hjælp

Rådgivningen i det nye tilbud varetages af frivillige psykologer og kandidatstuderende på psykologi, som alle har specifik viden om pårønderproblematikker. Både enkeltpersoner, par og hele familier kan få hjælp.

“Vi ved af erfaring, at det er godt, når man fx som familie kommer til samtalerne sam-

men. Så får alle taletid og bliver hørt, og hele familien får samme perspektiv på udfordringerne,” fortæller Pia Lundby.

Pengene fra TrygFonden kan drive projektet i to år. Herefter overgår Pårønderådgivningen til Psykologisk Rådgivning – SIND i København som en del af Rådgivningens øvrige aktiviteter.

Åben Pårønderådgivning – SIND i København

Rådgivningen er et supplement til SINDs landsdækkende telefonrådgivning, der 60 timer om ugen kan kontaktes på 7023 2750.

Den åbne pårønderådgivning har åbent hver mandag kl. 16.00-19.00

Slotsgade 2, 2.tv.

2200 København N

ap@sind-kbh.dk

Tlf.nr. 3536 0904

Pårørende kan få hjælp via:

- Personligt fremmøde
- Telefonisk rådgivning
- Rådgivning via e-mail

Projektets målgruppe er voksne, der ser sig selv som pårørende til en eller flere psykisk sårbare personer – med eller uden en psykisk diagnose.

Pårønderådgivningen regner med at kunne hjælpe mindst 1.700 personer over to år.

50 pct. af de borgere, der henvender sig i den psykologiske rådgivning hos SIND København, er pårørende

Læs mere på www.sind-kbh.dk



Modelfoto: www.colourbox.com

SIND viderefører **følgevensprojekt** i Roskilde

Det kommende år skal SIND Roskilde-Lejre skabe kontakt mellem frivillige følgevenner og ensomme mennesker, ramt af psykisk sårbarhed, der har appetit på nye oplevelser i foreningslivet

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Få kommuner har så levende et foreningsliv som Roskilde. Oveni årtiers tradition for at realisere smilerynkemotiverende aktiviteter, så har mange foreninger helt særlige muligheder grundet den økonomiske saltvandsindsprøjtning, som samarbejdet med Roskilde Festival år efter år medfører. Alligevel er der en stor gruppe mennesker, som trods masser af tilbud i foreningslivet aldrig kommer afsted hjemmefra. Årsagen er psykisk sårbarhed, der holder mange hjemme i ensomhed. Det har lokalafdelingen af SIND nu sat sig for at ændre i samarbejde med Roskilde Kommune. Ideen er, at frivillige følges med ensomme borgere til gode oplevelser.

Siden efteråret har SIND Roskilde-Lejre koordineret projekt Følgeven. Tidligere byggede projektet med støtte fra TrykFonden bro mellem bl.a. psykiatrien i Roskilde Kommune, idrætsforeningerne, frivilligcentret, et værested og SIND, der var med i styregruppen. Nu drives projektet af SIND. Med en ny bevilling fra Socialstyrelsen er målet at skabe nye fællesskaber og venskaber mellem op imod 60 mennesker det kommende år.

“Vi har mange positive erfaringer at bygge videre på efter projektets første fase, hvor vi var med i styregruppen. Nu forankres samarbejdet

Projektleder Bente Elisabeth Dieckmann



Foto: SIND

i SIND, hvor indsatsen mod ensomhed bliver en vigtig aktivitet for os,” siger lokalformand Leni Grundtvig Nielsen. I øvrigt har SIND i flere kommuner indgående erfaring med at formidle besøgsvenner via SIND-nettet, hvilket er viden, som lokalafdelingen også kan trække på.

Løb og fotografering

SINDs rolle er i samarbejde med kommunen dels at finde frivillige og mennesker, der ønsker en følgeven, dels at koble dem sammen, som har den samme interesse.

“Den vigtigste kvalifikation for frivillige er først og fremmest, at man har lyst til at støtte og inspirere andre. Men derudover lægger vi vægt på, at man har lyst til at dele en fritidsinteresse. Ideen med projekt følgeven er ikke, at man bare skal ud og gå en tur. Tanken er at komme ud i foreningslivet og andre steder, hvor man mødes regelmæssigt og danner netværk. Det kan være alt fra fitness og salsa til løb og fotografering,” forklarer SIND-medlem og projektleder Bente Elisabeth Dieckmann.

Dialog

Erfaringerne fra projektets første to år er, at nye oplevelser sammen med en følgeven kan få meget positiv indflydelse på tilværelsen. Am-

Lokalformand Leni Grundtvig Nielsen



Foto: SIND

bitionen er fortsat at bidrage til at skabe langtidsholdbare venskaber.

“Hvis man er ramt af psykisk sårbarhed eller er i farezonen, fordi man er meget ensom, så kan det føles som en stor barriere at møde alene frem i en forening eller en aktivitet, hvor mange kender hinanden i forvejen. Her kan en følgeven gøre en stor forskel. Hvis de første uger går godt, er der stor sandsynlighed for, at man med tiden får mod på at fortsætte på egen hånd. Vi hjælper på vej med en følgeven og tager, hvis det er nødvendigt, også en indledende dialog med foreningen, så samarbejdet kan komme godt i gang,” siger Bente, der i øvrigt har indrettet sig på jobbet uden et fast skrivebord.

“Den vigtigste del af jobbet er ikke ved skrivebordet. Jeg satser på at komme rigtig meget rundt i kommunen og glæder mig til dialogen med mange mennesker. Både med frivillige og ensomme og med de mange foreninger, som vi håber, vil åbne op og hjælpe med at give andre inspiration til en ny vej ud af ensomheden,” siger hun.

- Frivillige følgevenner går med til en fritidsaktivitet sammen med en person, der er psykisk sårbar og/eller socialt udsat, i cirka seks måneder. Undervejs får man som frivillig sparring og introduktion til rollen.
- Det koster ikke noget, hvis man via SIND får en følgeven, som man deler en eller flere fritidsinteresser med. Man skal dog selv betale egen transport og eventuelt kontingent til den forening, der besøges.
- Læs mere på www.foelgeven.dk/

Outsiderkunst er in



Stor kunst og store oplevelser kan i høj grad også skabes af mennesker, der er ramt af psykisk sygdom. Kunsthal Charlottenborg i København viser frem til januar for første gang udenfor Aarhus den hidtil største udstilling af den internationalt kendte kunstner Ovartaci, der var psykiatrisk patient gennem 56 år. Også flere lokale kunstforeninger tager temaet outsiderkunst op

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN. FOTOS. KUNSTHAL CHARLOTTENBORG



Gennem årtier har tusinder af museums-gæster søgt mod Risskov ved Aarhus for at opleve kunst i international klasse skabt af Louis Marcussen med kunstnernavnet Ovartaci. Han var i 56 år indlagt i psykiatrien på Psykiatrisk Hospital i Risskov, hvor han skabte et helt fantastisk kunstnerisk univers.

Store dele af samlingen, som vi omtalte indgående i SINDbladet februar, kan nu for første gang opleves samlet udenfor Aarhus. Kunsthal Charlottenborg i hjertet af København satser frem til januar stort på Ovartaci. Med op imod 90 værker af ham og en række samtidige kunstnere vil udstillingen skabe dialog om, hvordan galskab opfattes i vores samfund i dag.

Kurator Mathias Kryger, der står bag udstillingen, har store forventninger til, at udstillingen både skaber oplevelser, vækker eftertanke og skaber dialog.

Men det er nu ikke kun på etablerede museer som Charlottenborg, at kunst skabt af mennesker, ramt af psykisk sygdom, tiltrækker interesse. Flere og flere steder kan man opleve kunst,

der er rundet af stærke følelser. Fx gennemførte Næstved Kunstforening i foråret udstillingen "kunst med sjæl", og det er allerede besluttet at efterlyse nye deltagere og gentage succesen næste år. Bidrag fra hele landet er velkomne. Foreningen vil fx gerne i dialog med foreninger, væresteder og afdelinger i psykiatrien. SIND er involveret i projektet.

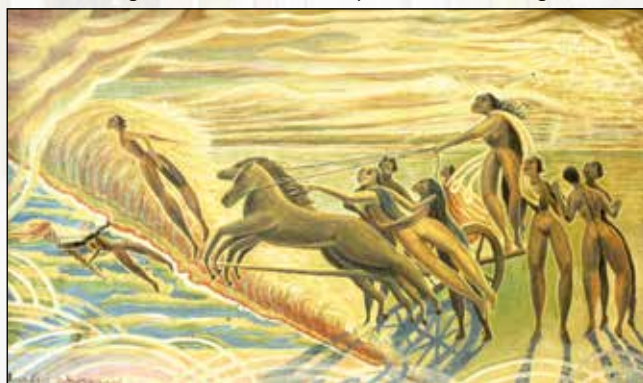
"At skabe billeder eller former er en populær måde at udforske oplevelser og følelser, der fylder sindet. Det kan være godt for ham eller hende bag penslen at mærke, motiver tager form. Og det kan i høj grad også være en god oplevelse for dem, der ser det færdige resultat, selvom det ikke er skabt af en professionel kunstner," siger kunstforeningens formand, Hernan Gonzalez.

Det særlige ved udstillingen "kunst med sjæl" i Næstved er, at de, som udstiller fra en stand, er til stede i hele åbningstiden. Derfor kan udstillingen for alvor skabe dialog.

Du kan se mere information om outsiderkunst på hjemmesiden for den europæiske samarbejdsorganisation www.outsiderartassociation.eu



Ovartaci skabte kunst på internationalt niveau



København: Ovartaci & Galskabens Kunst

Ovartaci, Angela Melitopoulos, Maria Meinild, Tamar Guimarães & Kasper Akhøj, Lea Porsager, Jota Mombaça, Pettersen & Hein, Sidsel Meineche Hansen.

Indtil 14. januar 2018.

Kunsthal Charlottenborg, Nyhavn 2,
1051 København K

Entré: 75 kr.

Se mere information og åbningstider på: www.kunsthalcharlottenborg.dk/da/udstillinger/ovartaci/

Næstved: Kunst med Sjæl

Se billeder fra forårets kunstmesse på www.facebook.com/naestved4700 og på www.kultur4700.dk, hvor du også kan skrive til Næstved Kunstforening, hvis du er interesseret i at deltage i kunstmessen næste år. Deltagelse og entré er gratis.

Christine Louise Hansen



Foto: Næstved Kunstforening

Psykisk sårbar døde af kræft: Lægerne afviste hans smerter

Læserhenvendelse: Michael Sejr Johansen blev kun 38 år. I marts døde han af kræft efter igennem fire år at have kæmpet med stærke smerter i maven. Ingen læger tog ham alvorligt, fordi han var psykisk sårbar, siger hans mor, der nu taler ud, for at det ikke skal ske for andre



Foto: Privat

Helga og Michael Johansen

Det var faktisk noget, Helga Johansen lovede sønnen, inden han døde: At hun skulle fortælle hans historie, når han var væk.

"Vi talte meget om, at det ikke måtte ske for andre. At selv om hans liv ikke kunne reddes, kunne andres liv måske," fortæller en berørt Helga Johansen fra Lystrup ved Aarhus.

Den 12. marts i år holdt hun sin søn i hånden, da han sov ind på Hospice Djursland efter blot få måneders kamp mod kræft. Men Michael Sejr Johansens sygdomshistorie begyndte længe før.

Ignoreret af lægen

Helga Johansen fortæller om forløbet:

"For fire år siden var Michael ved læge på grund af smerter i maven. Han fik medicin for mavesår, uden at det blev undersøgt nærmere, det havde ikke nogen virkning, så han fik noget mod depression. Året efter flyttede han til en anden kommune og kontaktede lægehuset der flere gange på grund af smerter. En af lægerne sagde til ham "du fejler sgu ikke noget." I april 2016 begyndte han at få kvalme og kaste op, hvorefter han blev sendt til en kikkertundersøgelse, hvor konklusionen i juli lød, at der var tale om forstoppelse."

Michael troede på, hvad de sagde, men det gjorde jeg ikke. Jeg var bekymret for, at der var mere i vejen," fortæller Helga Johansen.

Hun ringede selv til sønnens læge og bad om, at han fik yderligere undersøgelser.

Konklusionen fra kikkertundersøgelsen lå dog klar, og Michael Sejr Johansen blev ordineret motion og en grov kost. De fysiske anstrengelser i fitnesscentret fik dog kun opkastninger til at tage til, men først i november sidste år blev han undersøgt yderligere. En scanning afslørede en stor knude. Beskeden var, at kræften allerede havde spredt sig til leveren. Der var intet at stille op.

"Det var et chok. Michael sad som helt forstenet ved siden af mig, mens lægen forklarede, at de ikke mente, de kunne sætte ind med kemo," husker Helga Johansen, der bad lægerne om at genoverveje muligheden for kemoterapi. Men svaret var nej. Hendes søns liv stod ikke til at redde.

Hadde Michael Sejr Johansen ikke haft psykiske udfordringer, ville historien være anderledes, mener hans mor:

"Lægerne var i årevis så fokuserede på hans psykiske problemer, at de var overbevidste om, at hans smerter skyldtes hans depression," siger hun.

I dag bearbejder Helga Johansen blandt andet sorgen ved at være besøgsven gennem SIND og frivillig leder af et mødested for psykisk sårbare. Savnet af sønnen er dog stadig stort.

"Jeg savner ham hver dag. Han havde forment at få et langt liv, men han fik ikke en chance".

Hold øje med de syv tegn på kræft

Mærker du symptomer på fysisk sygdom, er det vigtigt at få dem undersøgt. Hvis du ikke er tilfreds med dialogen med lægen, kan du fx tage en pårørende med eller forberede konsultationen via en telefonrådgivning.

Syv væsentlige tegn på mulig kræft er:

- Længerevarende synkebesvær
- Uforklarligt vægttab
- Længerevarende hoste eller hæshed
- Uforklarlig blødning
- Ændrede modermærker eller sår, der ikke vil hele
- Ændret afføringsmønster
- Knuder eller hævelser

Læs mere på www.cancer.dk/de7tegn/. Er du i tvivl, så spørg lægen, venner og familie eller ring til en rådgivning, fx kan du ringe gratis til Kræftlinjen: 8030 1030.

Kilde: *Kræftens Bekæmpelse*

Gode råd i dialogen med lægen om fysisk sygdom

- Skriv ned hjemmefra, hvad du oplever, og hvad du vil spørge om. Huskesedlen er en god støtte.
- Tag gerne en eller flere pårørende med. Så er der både hjælp med at få stillet alle spørgsmålene, og I er flere om at huske svarene.

Du kan finde inspiration til spørgsmål på www.hejsundhedsvaesen.dk/godt-du-spoer/online/

Kilde: *Sikker Psykiatri*

Det mener SIND:

Tidlig død er et stort og overset problem

Højt tempo på hospitalerne og hos lægen betyder, at symptomer kan blive overset, hvilket Michael Sejr Johansens alt for tidlige død er et eksempel på. SINDs landsformand Knud Kristensen efterlyser bedre samarbejde og dialog mellem psykiatrien og det somatiske sundhedsvæsen som en del af løsningen på det omfattende problem

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Kombinationen af psykisk sygdom og oversete symptomer på alvorlig fysisk sygdom, som Helga Johansen og hendes nu afdøde søn Michael Sejr Johansen ulykkeligvis oplevede, er desværre alt andet end usædvanlig. Statistikkerne har i årtier vist, at mennesker, der er ramt af psykisk sygdom, gennemsnitligt lever 15-20 år kortere end gennemsnitsdanskerne. Årsagerne er vidt forskellige.

“Alt for mange psykisk syge dør alt for tidligt, underdiagnosticerede og underbehandlede, af fysisk sygdom. Både hos det enkelte menneske og i hele sundhedssystemet kan der være barrierer, der står i vejen for behandling i tide. Politisk set er der desværre ikke nogen nemme løsninger, som hurtigt kan vende udviklingen. Behovet er en langsigtet indsats på mange områder,

hvilket er en af SINDs vigtigste mærkesager,” siger SINDs landsformand Knud Kristensen og understreger, at han ikke kan kommentere på den konkrete sag.

Mørketal i statistikkerne

Politisk og blandt fagfolk er der bred enighed om, at problemet med ubehandlet fysisk sygdom er omfattende. Statistikkerne i sundhedsvæsenet rummer dog ikke mange data, der kan nuancere billedet.

“Her er et såkaldt mørketal i statistikkerne, fordi sagerne sjældent opdages, og fordi denne gruppe svage patienter sjældent indgiver klager. Men vi ved, at problemet er stort. Den markante forskel i levetid på femten til tyve år understreger, at der er behov for handling,” siger Knud Kristensen og peger på en bred vifte af

årsager til, at fysisk sygdom overses eller underbehandles.

“Hos den enkelte kan psykisk sygdom i nogle tilfælde påvirke kropsopfattelsen og lysten til at bede andre om hjælp, hvilket kan gøre det svært at opdage symptomer på fysisk sygdom. Nogle vil slet ikke undersøges, måske af angst for at være syge. Hvis man så opsøger hjælp, føler nogle, at de afvises eller bliver misforstået – fx fordi omgivelserne vurderer, der er psykiske årsager til, at man klager. Det her er et komplekst problem, hvor der er brug for øget opmærksomhed, solide rutiner og et godt samarbejde mellem de professionelle og de pårørende omkring patienten,” siger han.

Supersygehuse

En del af løsningen er, at psykiatrien og det somatiske sundhedsvæsen samarbejder tættere, mener Knud Kristensen:



Foto: Michael W. Klodos

Knud Kristensen

“Uanset om man er psykiatrisk patient indlagt for en somatisk sygdom eller omvendt, er der brug for at sundhedsvæsenet bliver bedre til at samarbejde på tværs af sektorerne. Det løser ikke alt, men vi har positive forventninger til de nye supersygehuse, hvor specialerne er tættere på hinanden, så det fx bliver lettere at hente en psykiater ind på en somatisk afdeling, når der er brug for det,” siger han.

Flere i psykiatrien undersøges også for fysisk sygdom

Projekt Sikker Psykiatri, hvor SIND er med i følgegruppen, øger opmærksomheden på fysisk sygdom på psykiatriske afdelinger

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Flere psykiatriske afdelinger undersøger nu også patienterne for fysisk sygdom, når de bliver indlagt. Udviklingen er et resultat af projektsamarbejdet Sikker Psykiatri, hvor SIND er med i følgegruppen. Foreløbig deltager ni afdelinger på andet år i at skabe erfaringer, der kan komme hele sundhedsvæsenet til gode. Projektet fortsætter indtil udgangen af 2018.

“Man kan på en afdeling være så optaget af det psykiske, at man i hverdagen overser fysiske symptomer. Men hvis en patient er konfus, kan årsagen fx også være, at vedkommende har en infektion eller er dehydreret,” forklarer sundhedsfaglig chef Vibeke Rischel om baggrunden for, at nye patienter nu rutinemæssigt undersøges for en lang række faktorer. Eksempelvis puls, blodtryk, åndedræt,

temperatur og iltindhold i blodet. Også omfanget af motion, eventuel rygning og alkohol er sammen med andre faktorer med i billedet.

“De foreløbige erfaringer viser, at man imellem finder symptomer på fysisk sygdom. Det positive ved projektet er, at når vi måler på den samme måde som i det somatiske sundhedsvæsen og anvender de samme fagudtryk, så kan dialogen om en plan for opfølgning lettere komme i gang,” fremhæver hun.



Vibeke Rischel

Foto: Dansk Selskab for Patientsikkerhed

Nye rutiner

Både for personale og patienter kan det øgede fokus på fysisk sundhed på nogle afdelinger kræve dialog om nye rutiner. Er man svært psykotisk, kan det føles forkert med nye undersøgelser. Tilsvarende skal medarbejderne kunne forklare og udføre undersøgelserne på en optimal måde.

“Det kan tage tid at indføre de nye rutiner, men erfaringerne er positive. Foreløbig er den somatiske undersøgelse gennemført 3.799 gange,” oplyser Vibeke Rischel.

Du kan læse mere på www.sikkerpsykiatri.dk

Projektet Sikker Psykiatri er et samarbejde mellem Danske Regioner, TrykFonden, Det Obelske Familiefond og Dansk Selskab for Patientsikkerhed.

Siden for dig, som **hjælper** andre

Vil du være med til at give mennesker med handicap en stærk stemme i din kommune?

Når den kommunale valgperiode udløber til efteråret, skal der udpeges repræsentanter til de lokale handicapråd i samtlige kommuner. Mange SIND-frivillige er engagerede i det lokale samarbejde i handicaprådene og i Danske Handicaporganisationer

Flertallet af SINDs flere hundrede frivillige er først og fremmest optagede af at hjælpe andre via lokalafdelinger, SIND-væresteder og rådgivninger. Men der er også mange, der lægger energi og timer i at arbejde politisk. Fx via samarbejde med andre forenin-

ger om at give lokalpolitikere og kommunale forvaltninger kvalificeret og detaljeret modspil. Her på siden kan du møde to SIND-lokalformænd, som har engageret sig i det lokalpolitiske samarbejde.

Omdrejningspunktet for den lokale indsats på tværs af handicapforeningerne er de kommunale handicapråd og de lokale afdelinger af DH (Danske Handicaporganisationer). SIND er den eneste af de tværgående psykiatriorganisationer, der er medlem af DH.

Randi Kristensen: Jeg har fået sat psykiatrien på dagsordenen

SIND-lokalformand Randi Kristensen er rigtig glad for samarbejdet i DH lokalt og i Handicaprådet, hvor indflydelsen er stor

AF EMILIE STAUNSTRUP HENRIKSEN

Egentlig var det lidt af en tilfældighed, at Randi Kristensen blev valgt ind i Handicaprådet i Furesø Kommune. En snak med SIND-medlemmet Sven Hansen, som selv sidder i Handicaprådet i Herlev, gjorde, at Randi Kristensen blev opmærksom på muligheden for at stille op.

"Faktisk anede jeg ikke, at der var et Handicapråd, før jeg en dag talte med Sven (Hansen, red). Han fortalte lidt om, hvad det var, og så opfordrede han mig til at stille op, så det gjorde jeg," fortæller Randi Kristensen.

Hun er ligeledes medlem af DH Furesø. Det er nemlig de lokale DH-afdelinger, der udpeger medlemmer til Handicaprådet, så det er et godt sted at være repræsenteret.

"DH Furesø er en kamporganisation, hvor man går sammen om at få sat handicap på dagsordenen over for forvaltningen, politikere og det øvrige samfund. Der er flere organisationer repræsenteret, så jeg repræsenterer ikke kun SIND, når jeg er der, men folk med alle typer af handicap," lyder det fra Randi Kristensen.

Handicapproblematikker

Noget, Randi Kristensen har været rigtig glad for både i DH lokalt og i Handicaprådet, er, at der er så mange forskellige kompetencer samlet et sted. Det gør, at repræsentanterne kan

bruge hinandens styrker til bedst muligt at varetage medlemmernes interesser. Indflydelsen er stor, og det er nødvendigt at få sat handicapproblematikkerne på dagsordenen.

"Hvis du skal rykke på noget, skal du tæt på dem, der har indflydelsen. Jeg har fx fået sat psykiatrien på dagsordenen, hvilket der har været rigtig god mulighed for; både fordi politikere er lydhøre over for os i Handicaprådet

"Jeg repræsenterer ikke kun SIND, når jeg er der, men folk med alle typer af handicap," siger Randi Kristensen



Foto: Privat

og DH lokalt, men også fordi den del af handicappområdet manglede i Furesø Kommune."

I dag fylder det lokale DH-arbejde ikke så meget, som det har gjort. Det skyldes mest af alt manglende tid. Ud over posterne i DH Furesø og Handicaprådet arbejder Randi Kristensen fuldtid som konsulent i FOA og har derudover familie. Samtidig er hun ved at tage en ny uddannelse ved siden af jobbet. Ja, og så er Randi Kristensen formand for SIND Ballerup-Herlev-Furesø:

"Tiden er altid en udfordring, når det gælder frivilligt arbejde. Det er svært at være lokalforeningsformand og bestride de øvrige poster ved siden af og samtidig også have familie. Det kræver, at man har tid til at lægge kræfter i, for der er nemlig masser af arbejder at kaste sig over."

Af samme årsag har Randi Kristensen valgt at give stafetten videre til en anden, når der om lidt skal vælges nye repræsentanter til Handicaprådet og DH Furesø.

"Hvis man har tid til det, så vil jeg opfordre til at stille op. Det har været rigtig givtigt at være med og mærke den styrke og viden, der ligger i DH. Derudover – og det er nok det vigtigste – har du mulighed for at tale de svages sag. Ofte kan folk ikke selv, så det kræver, at andre må gøre det," lyder det fra Randi Kristensen.

DH-afdelingerne

Danske Handicaporganisationer har en lokalafdeling i 97 ud af de 98 kommuner. Afdelingen er sammensat af repræsentanter fra DH's medlemsorganisationer, som bor i kommunen. Kerneopgaven i DH afdelingen er politisk interessevaretagelse. Det er også DH afdelingen, der udpeger medlemmer til diverse råd i kommunen – herunder også Handicaprådet. DH-afdelingerne arbejder tæt sammen med Handicaprådet, således at aktive i DH-afdelingen kan bidrage bredt med viden og erfaringer for at optimere indflydelsen i Handicaprådet. Du kan læse mere på www.handicap.dk/lokalafdelinger.

Handicaprådene

Det er lovpligtigt med et handicapråd i samtlige kommuner. Handicaprådets rolle er at rådgive byrådet om de handicappolitiske spørgsmål i kommunen. Udpegning af repræsentanter sker for en fireårig periode, der følger den kommunale valgperiode. Det er byrådet, der bestemmer størrelsen på Handicaprådet, som består af tre til syv repræsentanter fra DH og et tilsvarende antal repræsentanter, der er udpeget af byrådet. Det er DH lokalt, der indstiller DH-kandidater. Byrådet foretager den endelige udpegning. Du kan læse mere på www.handicap.dk/lokalafdelinger/afdelingens-politiske-arbejde/handicapraad.

SIND

Fælles for den lokale DH-afdeling og Handicaprådet er, at de består af repræsentanter fra forskellige organisationer inden for handicapområdet, og at der således er flere handicaprepræsentanter. Man er derfor repræsentant på vegne af alle medlemsorganisationerne.

SIND har repræsentanter i 20 DH-afdelinger og i Handicaprådene i diverse kommuner. I efteråret indstiller DH-afdelingerne kandidater til Handicaprådene for en ny 4-årig periode. Hvis du er interesseret i at høre mere om indsatsen i din kommune, så kontakt bestyrelsen i den nærmeste SIND-lokalafdeling. Du kan læse mere på www.sind.dk/lokal.

Flemming Leer Jakobsen: Vigtigt med bred opbakning

Som medlem af den lokale DH-afdeling og stedfortræder til Handicaprådet har Flemming Leer Jakobsen en rigtig god indsigt i, hvad der foregår på handicapområdet i Vejle Kommune. Faktisk er han med til at præge udviklingen. Det skyldes ikke kun poster i DH og Handicaprådet. Flemming Leer Jakobsen er nemlig også lokalformand for SIND i Vejle, og så er han udpeget til skolebestyrelsen for Center for Specialundervisning (CSV) af DH Vejle

AF EMILIE STAUNSTRUP HENRIKSEN

Der er flere grunde til, at Flemming Leer Jakobsen har valgt at stille op. Han mener, det er vigtigt at støtte op om det arbejde, der foregår i kommunen:

“Arbejdet i DH er utroligt vigtigt i kommunerne. Vi skal være en del til at løfte opgaverne og give modspil til de enormt stærke forvaltninger, der er i dag. Jo flere vi er til det, desto bedre er resultaterne også.”

En af de største lyspunkter ved at sidde i DH Vejle er det gode samarbejde og den stemning, repræsentanterne oplever. Samtidig gør de rigtig meget for at få andre interesserede med i det lokale DH-arbejde; både for at få en bredere opbakning lokalt, men også for at få andre til at involvere sig og stille op til de poster, der er.

Derudover har psykiatريفoreninger i Region Syddanmark mulighed for at mødes med psykiatrilæden hvert halve år, hvor der kan stilles spørgsmål. Ifølge Flemming Leer Jakobsen er der stor lydhørhed fra ledelsen. Det har han oplevet ved flere tilfælde, hvor der fx er blevet gjort opmærksom på fejlbehandling af borgere, og psykiatrilæden derefter har rettet ind.

Netop nu er Flemming Leer Jakobsen involveret i en sag om brugerbetaling for bustrans-

port på bosteder. Det må ikke koste penge, hvis en bruger fx skal til lægen eller i supermarkedet. Her har brugeren betalt et fast beløb hver måned, og det er ulovligt.

DH og Handicaprådet er en god måde at få indflydelse på, mener Flemming Leer Jakobsen



Foto: Privat

Der sker dog også gode tiltag i kommunen. Fx er der kommet opsøgende socialsygeplejersker, som hjælper udsatte borgere med de ting, de har svært ved. Bl.a. er det lykkedes dem at reducere forbruget af psykofarmaka med 21 pct. blandt de borgere, de var i kontakt med.

“Vi har også brugt en del tid på § 34 i Aktivloven, hvor det er muligt at få særlig støtte til forhøjede boligudgifter. Her har jeg været i kontakt med og hjulpet en del, som ikke har fået den rigtige vejledning hos kommunen. Når man ikke har særlig mange penge, kan det være en stor hjælp for folk i hverdagen med tilskud. Derfor er det også vigtigt med rigtig vejledning fra kommunen,” lyder det fra Flemming Leer Jakobsen.

Spørger man Flemming Leer Jakobsen, om han synes, det er indsatsen værd at være i DH Vejle og Handicaprådet, er svaret utvetydigt ja:

“Det er en god måde at få indflydelse på – også selv om man nogle gange må væbne sig med tålmodighed, fordi ting tager tid. Det er et stort maskineri, man kæmper med, og samtidig kan det godt tage lang tid at flytte holdninger hos politikere og embedsmænd.”



Velkommen til fem nye SIND-foredragsholdere

På SINDs hjemmeside kan du nu møde 23 foredragsholdere. De fem nyeste præsenterer sig her

FOTOS: PRIVAT

SIND-foredragsholderne kan formidle deres livserfaringer 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 kontakte foredragsholderne direkte, hvis du vil booke dem til et arrangement.

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

Vil du selv være SIND-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. Er du interesseret, så send en mail til foredragsholder@sind.dk og hør om muligheden for et uforpligtende møde.

Philip H

Hej, jeg hedder Philip. Jeg er født i 1998 og har diagnosen ADHD.

Jeg fik diagnosticeret ADHD som seksårig, og det betød, at jeg skulle i "special skole". Her gik jeg i ti år, og det lærte mig en masse om, hvordan ADHD behandles samt hvilke teknikker, skolerne bruger.

Jeg har været heldig at blive diagnosticeret i en tidlig alder, så jeg har haft tid til at arbejde med mig selv og min diagnose. Jeg har en masse erfaring med at snakke om min diagnose og er klar på at svare på faglige, personlige og diagnose-nysgerrige spørgsmål.

Phillip holder som udgangspunkt foredrag i Københavnsområdet.

■ Du er velkommen til at henvende dig direkte, hvis du er interesseret i et foredrag: foredragphilip@gmail.com.

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

Ung med ADHD

Jeg har i lang tid gået og drømt om at komme ud med min historie, og jeg mener selv, at min historie giver et anderledes syn på diagnosen ADHD.

Jeg vil gerne holde foredrag om mine erfaringer med ADHD, fordi jeg har haft mulighed for at arbejde med min diagnose helt fra barnsben. Jeg har haft mulighed for at udforske om-

råder af diagnosen, samt hvordan man håndterer forskellige hverdagsituationer.

Mit foredrag giver unik indsigt i hjernen på en ung mand med ADHD, der har gjort brug af alle de midler, som han har fået kastet i hovedet.

Foredraget handler således grundlæggende om, hvordan det er at være ung med ADHD,

og hvilke redskaber man kan benytte sig af for at gøre tilværelsen lettere. Herunder hvordan man med de rigtige redskaber kan leve et ganske lykkeligt liv med ADHD.

Foredraget varer en halv time efterfulgt af et kvarters spørgsmål og debat.

Jeanette Gadegaard



Jeg er 49 år og gift på 25. år, og så er jeg førtidspensionist, forfatter og foredragsholder. Min mand og jeg har to velfungerende, voksne børn.

Min baggrund er svære kampe med angst, manier og dybe depressioner, og jeg er diagnosticeret med bipolar lidelse.

Efter flere fejl-diagnoser fik jeg for ti år siden den rigtige, og jeg har lært at leve med den. Det har gjort mig klogere på, hvordan jeg skal kæmpe, og jeg har gjort op med dele af min fortid, som bl.a. stod på groft omsorgssvigt, mobning og krænkelser. Jeg har bl.a. skrevet mig ud af mine psykiske lidelser og har en del

erfaring som foredragsholder. Nu har jeg meldt mig som SIND-foredragsholder og er åben for spørgsmål og debat.

Jeanette Gadegaard holder foredrag i Jylland og på Fyn.

■ Du er velkommen til at henvende dig direkte, hvis du er interesseret i et foredrag: gadegaard@cool.dk eller tlf. 2989 2553.

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

Jeg er mønsterbryderen

Jeg har en erhvervet hjerneskade, som jeg har holdt en del foredrag om, og nu har jeg valgt at holde et meget ærligt foredrag om mine psykiske lidelser, som er kommet af groft omsorgssvigt og en alkoholiseret mor. Jeg har diagnosen bipolar 2 og angst, måske har jeg lidt asperger, men er aldrig blevet diagnosticeret for autisme.

Det har været en lang og sej proces, men jeg har brudt den sociale arv og kæmpet mig frem til det gode liv, som jeg har i dag.

Har accepteret og lever med min diagnose på en positiv måde, som jeg gerne vil dele med andre.

Kim Madsen

Jeg har dyrket elitesport, siden jeg var fem år gammel. I ungdomsårene var det fodbold og håndbold, og som voksen er jeg fortsat aktiv med thaiboxing og ultraløb.

Jeg har arbejdet med salg som konsulent og har været salgschef og salgsdirektør. Jeg er medstifter af en salgsvirksomhed og har min egen virksomhed inden for performance og rådgivning.

Jeg har været i mediebranchen i 12 år og holdt forskellige foredrag om kommerciali-

sering af radio og om salg. Efter at have været igennem en hård depression holder jeg nu SIND-foredrag om mine erfaringer med sygdommen.

Kim Madsen er født i 1975 og holder foredrag i hele landet.

■ Du er velkommen til at henvende dig direkte, hvis du er interesseret i et foredrag: kim.madsen1975@gmail.com eller tlf. 2722 0988.



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

Ud af boksen

Foredraget handler om en opvækst i et socialt belastet område og om, hvordan den mentale indstilling fra elitesportens verden smadrede mig i gulvet med en svær depression efter en alvorlig skade. Men det er også et foredrag om

at komme endnu stærkere tilbage og at bruge kognitive terapimetoder til at blive salgsdirektør i en virksomhed med en omsætning på over to mia. kr.

Ud af boksen handler om at fokusere på den enkelte fremfor de samfundsmæssige bokse og kasser, vi sætter os selv og andre i.

Varighed er ca. 50 minutter med efterfølgende debat.

Signe Marie Thomsen

Jeg er en livsglad, videbegærlig, smilende og måske lidt overreflekterende storesøster med stort S. Jeg arbejder som sygeplejerske og er en ambitiøs og lidenskabelig en af slagsen.

Tidligere er jeg blevet diagnosticeret med skizotypisk sindslidelse, depression og spiseforstyrrelse.

Signe Marie er født i 1988 og holder foredrag i hele landet.

■ Du er velkommen til at henvende dig direkte, hvis du er interesseret i et foredrag: sig-nemthomsen@gmail.com eller tlf. 5299 4495.



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

Sprød i psyken – og andre historier

Foredraget er inddelt i fem kapitler:

- Begyndelsen – når kærestens ansigt forvandles til et uhyres.
- To be or not to be – om at få en psykiatrisk diagnose.
- Søster Beatrice – om skam, selvhad og selvdestruktion.

- Videre hvordan? – om at tage ansvar, når man helst vil ligge i fosterstilling og spise ostepops.
- Om fremtid, om retning og om nuet.

Foredraget er med efterfølgende debat, som enten er åben for folks spørgsmål eller tilrettelægges i forvejen.

Varighed: 30-90 minutter afhængigt af ønsker, kontekst, mm.

Annette Jensen

Jeg er ny som foredragsholder, men jeg håber, at historien om min baggrund kan hjælpe andre. Som barn blev jeg mishandlet og misbrugt. Efterfølgende levede jeg i tre voldelige forhold, og det har udløst lidelserne OCD og PTSD. I dag bor jeg alene og læser til socialrådgiver.

Annette er født i 1979 og holder foredrag på Fyn og Sjælland.

■ Du er velkommen til at kontakte SIND, hvis du er interesseret i et foredrag: foredragsholder@sind.dk eller tlf. 3524 0750.

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

Voldsramt kvinde

Jeg fortæller om min opvækst med psykisk syge forældre og min fortid med voldelige forhold. Og så fortæller jeg om mine erfaringer

med OCD og PTSD og om senfølgerne af at blive misbrugt og mishandlet.

Foredraget er ikke med debat.



Kom sovende til et bedre humør og helbred

Erfaringerne er positive på to midtjyske bosteder, hvor medarbejdere og beboere har samarbejdet om at finde nye veje til en bedre nattesøvn. God søvn er ikke en mirakelkur, der kan løse alle problemer. Men ekstra tid på hovedpuden kan være en stor hjælp i favntaget med hverdagens udfordringer, hvis man normalt sover for dårligt eller for lidt om natten, viser en forundersøgelse fra Region Midtjylland. Ambitionen er nu at høste endnu flere erfaringer via en større undersøgelse

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

For tusinder af danskere er den dybe, drømmefyldte og afslappende søvn slet ikke en selvfølge. Tværtimod. Mange kæmper hver nat med søvnløshed eller alt for få timer under dynen, hvilket både helbred og humør reagerer på. Søvnproblemer er i høj grad også velkendte for adskillige af de 150 beboere på seks midtjyske bosteder. Derfor har man på to af bostederne afprøvet de første skridt mod en mere systematisk indsats for at hjælpe flere til at sove mere.

Årsagerne til søvnproblemerne er vidt forskellige – fx medicin, bekymringer, sygdom eller dårlige vaner – og det er også vidt forskellige løsninger, som kan hjælpe krop og sind til at gearere mere ned om natten.

“Hvis man sover dårligt, er det vigtigt at gøre forsøget og prøve sig frem et skridt ad gangen. Vores erfaring er, at mange ved for lidt om søvn. Men når vi taler med andre om at sove bedre, opstår nye ideer. Både medarbejdere og beboere på bosteder kan lære og gøre meget sammen,” siger Lea Gaulshøj Thomsen. Hun er forsknings- og udviklingskonsulent hos Region Midtjylland. Regionen driver seks specialiserede botilbud, som kommunerne kan trække på, hvis beboerne har behov for særlig hjælp.

Da den årlige spørgeskemaundersøgelse, hvor beboerne siden 2008 har sat ord og tal på deres livskvalitet, pegede på søvn som et af problemerne i hverdagen, søsatte Lea Gaulshøj Thomsen sammen med udviklingspsykiater Rikke Vorre Pedersen en række workshops med fokus på søvn på to af bostederne. Erfaringerne er positive.

“En sidegevinst ved vores workshops var, at flere deltagere, som ellers er i meget pressede livssituationer, fik mod på at investere energi i selv at gå mere aktivt ind i at ændre deres vaner og hverdag,” fremhæver Lea Gaulshøj Thomsen.

“Alle mennesker er forskellige, så man skal have en alsidig og fleksibel tilgang til, hvordan søvnen kan blive bedre. Noget virker for nogen, men ikke for andre. Det vigtige er at komme i gang med dialogen, hvis man sover dårligt,” siger hun.

Sygdom og søvnproblemer

Når mennesker i balance, der ikke er ramt af sygdom, sover gennem en hel nat, ændres hormonbalancen i kroppen. Fx får man mere af stoffet melatonin, der bl.a. styrker evnen til at tackle problemer og prioritere mellem indtryk og informationer.

Raske mennesker, der gennem længere tid sover dårligt, kan derimod blive ramt af depressionslignende symptomer, føle sig konfuse og reagere voldsommere følelsesmæssigt, end de plejer.

Når det gælder kombinationen af søvnproblemer og psykisk sygdom, er forskningsresultaterne tydelige: Op i mod 80 pct. af diagnoserne kan medføre, at det mindst tre nætter om ugen er svært at sove.

Øger livskvaliteten

Regionens research i forskningslitteratur og projektrapporter viser, at sundhedsvæsenet og bosteder på landsplan generelt har meget forskellige tilgange til søvnproblemer. Der er langt mellem eksemplerne på, at en målrettet indsats for at forbedre søvnen prioriteres højt.

Lea Gaulshøj Thomsen påpeger, at uanset om man mener, at søvnproblemer skyldes psykisk sygdom, eller at symptomer på psykisk sygdom forværrer af manglende søvn, så er det værd at forsøge sig med nye initiativer.

“Vi mener, at bedre søvn vil øge livskvaliteten og evnen til at klare hverdagen, hvilket i sidste ende kan fremme recovery – at man kommer sig. Søvnen er typisk et af flere og ofte komplekse problemer, som beboere på bosteder har inde på livet, og det løser naturligvis ikke alt at blive bedre til at sove. Men det er et godt sted at starte,” anbefaler hun.

I Region Midtjylland er målet nu at finde samarbejdspartnere og økonomi, så projektet kan udvides og afdække viden og metoder, der kan komme flere til gode. Ambitionen er, at næste skridt kan tages i 2018. Du kan læse den afsluttende rapport om “Projekt Sov Godt” på www.sind.dk/projektrapport-sov-godt.



Modelfoto: www.colourbox.com



Foto: Privat

“Bedre søvn vil øge livskvaliteten,” siger Lea Gaulshøj Thomsen

Tips og tricks til en bedre søvn

Her er nogle af metoderne, som beboere og medarbejdere på de midtjyske bosteder har drøftet

- Sæt dit eget ambitionsniveau. Hvis du har mange andre udfordringer, kan det blive uoverskueligt at ændre meget omkring døgnrytme og vaner. Start med det første skridt.
- Sæt fokus på at ændre søvnvaner sammen med andre. Så er du ikke alene om indsatsen, og I kan inspirere og støtte hinanden.
- Undgå blå lys fra fx tv, computer og smartphone inden sengetid. Mange telefoner kan indstilles, så de automatisk skifter til andre farver om natten.
- Stoffet koffein, der bl.a. er i kaffe, cola og energidrik, virker opkvikkende og kan derfor distrahere søvnen. Undgå derfor denne type drikkevarer efter kl. 16.
- Undgå motion i aftentimerne, så kroppen er helt afslappet ved sengetid. Der skal helst gå mindst to timer.
- Opsøg i morgentimerne sollys eller en lysterapi-lampe.
- Hvis du har tendens til at spekulere og være bekymret om natten, så prøv fx at få en fast aftale i dagtimerne hver dag med en anden om, at I kan tale om bekymringer. På den måde får du læsset af med nogle af tankerne inden sengetid.
- Hvis du om natten ofte plages af angst, mareridt og fx flashbacks fra tidligere traumatiske oplevelser, og hvis du bor på et bosted, så kan det måske være en ide at aftale et fast tryghedsbesøg med nattevagten.
- Hvis du får medicin, som du oplever, påvirker din søvn, så tal med lægen. Måske kan der findes andre præparater, doser eller tidspunkter, hvor medicinen tages.
- Nogle bosteder tilbyder desuden fx NADA-akupunktur, mindfulness samt kugle- og kædedyner.

Snart skal Ugandas psykisk syge klare sig selv

Gennem 18 år har SIND Mental Health bidraget til arbejdet for at fremme psykisk syges forhold i Uganda, men i slutningen af 2018 indstilles det økonomiske samarbejde. Årsagen er, at Danmark trækker støtten til en række projekter i landet. Snart skal SINDs søsterorganisation i Uganda derfor stå på egne ben. Det bliver ikke nemt, vurderer en af de frivillige

AF REGITZE BRYLD



Foto: SIND

Når tabuerne er stærke, er dialog vigtig. Grundprojektet er støttet af Den Obelske Familiefond

Siden 1999 har SIND Mental Health, kaldet SMH, samarbejdet med Uganda Mental Health, kaldet MHU. Det har resulteret i over 8.000 aktive medlemmer i de otte lokale distrikter, SIND samarbejder med.

”Det er fantastisk at se, at der rent faktisk er sket en forandring bare i den tid, jeg har været med,” siger Else Lillebæk, der har været frivillig i organisationen i snart ti år.

I maj besøgte hun hovedstaden Kampala for at følge arbejdet, der er finansieret af midler fra Udenrigsministeriet.

”Der er helt konkret sket en forandring i den måde, folk med psykiske lidelser bliver omtalt på. Før blev de kaldt fx ”mad men” eller ”forhekse”, nu ved befolkningen, at der er tale om en person med en psykisk sygdom,” forklarer Else Lillebæk.

Fra celler til sygehus

Tidligere blev psykisk syge opbevaret i fængselslignende celler med tremmer for vinduerne og kæder i væggene, de var lænket fast til. I dag findes der moderne psykiatriske sygehuse i fire af de otte distrikter, SMH arbejder i. Else Lillebæk vil ikke lade samarbejdet med MHU tage hele æren for, at det er sket, men der er ingen tvivl om, siger hun, at det har gjort en forskel.

”Der bliver gjort et stort arbejde på regeringsniveau fra MHU. De prøver at påvirke landets lovgivning, så der kommer bedre forhold for folk med psykisk sygdom,” forklarer Else Lillebæk.

Der arbejdes fx lige nu på en lov om at ændre sprogbrugen i alle offentlige papirer, så de sindslidende heller ikke her omtales på en stigmatiserende måde.

Radioprogram med sindslidende

Særligt ét af MHUs mange projekter har gjort en forskel for opfattelsen af sindslidende: Et radioprogram om og med sindslidende, hvor lytterne kan ringe ind med deres spørgsmål.

”Vi kan simpelthen høre på de spørgsmål, folk stiller, at de ved noget om psykisk sygdom nu. Spørgsmålene er ikke længere stigmatiserende, som de var i starten,” fortæller Else Lillebæk.

Til at begynde med købte MHU sendetid på de lokale radioer, men i dag vil radiostationerne gerne sende programmerne gratis. Dem er der lyttere i.

Samarbejde i stedet for modarbejde

Kulturen og traditionen i Uganda dikterer, at man opsøger den lokale healer ved sygdom i krop og sjæl. I stedet for at modarbejde den kultur har MHU haft succes med at samarbejde med de traditionelle healere, når det kommer til psykiske lidelser.

”Selvom healeren måske mener, den psykiske sygdom skyldes, at personen fx er blevet forhekset af en afdød forfader, behøver det ikke betyde, at man ikke kan samarbejde om at sende den syge i den rette behandling,” forklarer Else Lillebæk.

Samarbejdet går derfor ud på, at healeren er udstyret med et spørgeskema, der udfyldes, når det er sindslidende, en patient kommer med. Viser skemaet, at der er brug for hjælp, henviser healeren til et psykiatrisk tilbud.

En symaskine, der blev til fem høns

De otte lokale distrikter tilbyder kurser til medlemmerne, der giver dem mulighed for at skabe en indkomst. Blandt andet spar og lån-

kurset, hvor grupper går sammen om at investere. Fx er 30 kvinder gået sammen om en enkelt gammeldags Singer trædesymaskine. Hver kvinde betaler dagligt 20 øre til leje af maskinen og indkøb af materialer. Produkterne bliver herefter solgt på de lokale markeder, og en del af pengene fra salget går ind i en pulje.

”På den måde kan en kvinde låne penge fra puljen, hvis hun fx får et tilbagefald i sin psykiske sygdom og ikke kan betale sine børns skolepenge,” forklarer Else Lillebæk og fortsætter:

”Det økonomiske grundlag, projektet har givet kvinderne, er af stor betydning, men måske er fællesskabet med andre psykisk sårbare det vigtigste.”

Usikker fremtid forude

Projekterne er mange og vellykkede rundt om i de lokale distrikter, der måske derfor har formået at tiltrække økonomiske midler fra både lokale og internationale NGO'er. Værre ser det ud for landsorganisationen MHU.

”Jeg er meget bekymret for, om landsorganisationen kan overleve, når vi trækker os ud i slutningen af 2018. De har indtil videre haft meget svært ved at finde midler nye steder,” siger Else Lillebæk.

En del af arbejdet den sidste tid skal derfor gå med at hjælpe MHU med fundraising.

”Det er målet, at MHU skal kunne klare sig selv økonomisk, men det er svært, for der findes fx ingen tips-, eller satspuljemidler i Uganda,” forklarer Else Lillebæk.

SIND Mental Health har ikke mulighed for at blive længere i landet, da Udenrigsministeriet har besluttet at trække støtten til alle projekter i Uganda efter mange år i landet.

”Det er enormt ærgerligt, men der er ikke noget at stille op. Nu kan vi kun håbe, vi har gjort det godt nok til, at de kan fortsætte det gode arbejde,” slutter Else Lillebæk.

FAKTA

Fakta om Uganda

- 39 millioner indbyggere
- På størrelse med Storbritannien
- Hovedstaden er Kampala



SIND Metal Health på besøg i Rwanda

Rwandas sindslidende hjælpes i gang

Siden februar har SMH, SIND Mental Health, hjulpet den rwandiske organisation for sindslidende, NOUSPR, med at komme på fode. Forude ligger et mangeårigt samarbejde med en befolkning med en traumatisk historie

AF REGITZE BRYLD

Folkemordet i Rwanda i 1994 kostede ikke alene 800.000 menneskeliv. Det efterlod også en stor del af befolkningen med psykiske mén. Derfor er det et vigtigt arbejde, SMH netop har påbegyndt i det østafrikanske land med organisationen NOUSPR, National Organization of Users and Survivors of Psychiatry.

“Rigtig mange lider af posttraumatisk stress, PTSD, men den rwandiske regering har lagt låg på hændelserne i 1994, så det er svært at få fx PTSD anerkendt som en sygdom, der kræver behandling,” fortæller Else Nilsen fra SMH.

I første omgang går samarbejdet med organisationen NOUSPR ud på at få det basale på plads, forklarer hun:

“Vi sørger for, at de ansatte har de fornødne kvalifikationer inden for projektstyring, regnskab og medlemsregistrering. Alt det skal være på plads, før det reelle arbejde kan gå i gang.”

NOUSPR har allerede 14 medlemsgrupper rundt om i landet. De er ofte styret af frivillige, der typisk selv har haft en psykisk lidelse. Blandt andet har organisationen 43 såkaldte “patientekspertes”, der selv har overle-

Hvem er SMH?

- SIND Mental Health er SINDS faste arbejdsgruppe, der arbejder med at fremme forholdene for sindslidende i udviklingslande.
- Siden 1999 har arbejdet foregået i Uganda, men det slutter ved udgangen af 2018.
- I februar i år blev et samarbejde indledt i Rwanda.
- SMHs arbejde bliver blandt andet finansieret af midler fra Udenrigsministeriet, og uddeles gennem Danske Handicaporganisationer (DH). Desuden støtter private fonde projekter – fx Det Obelske Familiefond, der støtter et gade-projekt i Uganda.
- SMH består i dag af syv frivillige medlemmer.
- Læs mere om SMHs arbejde i Uganda på: www.sind.dk/internationalt_samarbejde

vet en psykisk sygdom, til at lede ugentlige selvhjælpsgrupper.

“De mødes for at producere varer, som de sælger på det lokale marked. Men det er ikke den lille indtjening, der er den vigtigste. Det er muligheden for at tale åbent om udfordringerne omkring psykisk sygdom,” siger Else Lillebæk.

I første omgang har SMH fået penge til at køre projektet i et år, men strategien for samarbejdet er lagt for de kommende syv år.

FAKTA

Fakta om Rwanda

- 11,6 millioner indbyggere
- På størrelse med Jylland
- Hovedstanden er Kigali

Pia Konstantin Berg

Dem der griner mest

Hvad gør dig lykkelig? Forventningspres og præstationsangst rammer masser af børn og unge. 12-taller i karakter og masser af likes på sociale medier er kravet, føler mange. Samtidig rammes flere og flere af stress, angst og depression. Journalist Pia Konstantin Berg, der også er medstifter af Foreningen for børn med angst, som er en del af SIND, gør i en ny bog op med ungdomskulturens præstationsræs.

Ambitionen med "Dem der griner mest" er at inspirere unge til at droppe illusionen om det perfekte liv og i stedet tage sig tid til at finde deres helt egen vej i livet. Bogen rummer samtaler med mennesker, der først og fremmest forfølger det, der gør dem glade. Noget, som mange unge i dag har svært ved, fordi de i højere grad fokuserer på at gøre, hvad de tror, bliver forventet af dem.

I bogen møder vi blandt andre musiker Julie Maria, skovarbejder Casper Normann, iværksætter Michelle Hviid, pædagogstuderende Marie Lund samt skuespiller og filminstruktør Christian Tafdrup.

/hhj



Pia Konstantin Berg
Dem der griner mest

217 sider, 269 kr.

ISBN: 978-87-92999-97-9

Byens Forlag www.byensforlag.dk

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 2017 kan du højest få fradrag for 15.600 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



Netværk og højt aktivitetsniveau på SINDs Sommerhøjskole

Igen i år afholdt SIND Sommerhøjskole i Brenderup på Fyn, hvor 50 kursister mødtes til en uge med workshops, foredrag og hygge i næsten alle afskygninger. Et tætpakket program, som også gav god plads til hygge og nye venskaber, satte gang i debatterne, de nye idéer og de gode fortællinger

AF ANDERS MICHAELSEN. FOTOS: SIND

“Aktivitetsniveauet var højt i år på SIND Sommerhøjskole. Når folk deltog i fx en workshop, var de virkelig engagerede og ivrige. Det var dejligt at se, at folk har så meget gåpåmod,” fortæller Leni Grundtvig Nielsen fra SINDs Uddannelsesudvalg.

“I år var der lidt flere deltagere end tidligere, som havde det psykisk eller fysisk skidt, og som derfor kunne have svært ved at deltage i aktiviteterne, men alle deltagerne var gode til at hjælpe og inddrage. Alle er lige på Sommerhøjskolen, og folk er virkelig gode til at inddrage og hjælpe hinanden. Folk, som har det svært og måske ikke kan selv, får støtte af de andre,” siger hun.

Birgithe Veistrup-Pedersen, som også er med i Uddannelsesudvalget, mødte bl.a. en deltager, som havde det rigtig skidt den første dag på grund af udsigten til at skulle bruge en hel uge i selskab med 50 fremmede mennesker. Deltageren havde været ramt af angst og rystede over hele kroppen, hun var faktisk lige ved at tage hjem igen. Men de andre deltagere havde bakket hende op og støttet hende, og rådet hende til at blive.

Deltageren var glad for at blive mødt med så megen omsorg og forståelse fra de andre deltagere – mange af dem kendte jo godt til følelserne – og hun endte med at blive hele ugen ud. Og, fortalte hun bagefter Birgithe, når hun så tilbage på opholdet, var hun rigtig glad

for, at hun var blevet, og havde mødt så mange nye mennesker.

Venskaber er vigtige

Også i år blev der sat fokus på netværksarbejde. Det er naturligvis vigtigt, at deltagerne møder nye mennesker og danner netværk under opholdet, men især er det vigtigt, at de får redskaber og viden, så netværksdannelsen flyder lettere, når de kommer hjem igen. På Sommerhøjskolen i 2016 blev der luftet nye idéer til forskellige netværk, og det blev der fulgt op på i år, hvor det nye tiltag “Fredagsmail” blev startet op.

Idéen kom frem, da spørgsmålet “Netværk for psykisk sårbare – hvordan?” blev sat i spil. Ideen går ud på at danne et mailfællesskab, hvor deltagere på SIND Sommerhøjskole kan udveksle erfaringer om især psykisk sårbarhed og recovery. Birgithe Veistrup-Pedersen står for tiltaget og vil en gang om ugen sende forskellige spørgsmål, emner og problemstillinger vedrørende recovery ud til gruppen. Derefter er det op til de tilmeldte at udveksle viden og erfaringer. Halvdelen af deltagerne på årets Sommerhøjskole meldte sig til, og nye er naturligvis velkomne.

Netværksdannelse foregår ikke nødvendigvis kun i undervisningen. Det foregår lige så meget, når deltagerne hygger sig sammen. Det kan Birgithe Veistrup-Pedersen skrive under på:

“I hvert fald to deltagere, som har været med på Sommerhøjskolen flere gange, er sidenhen blevet kærester,” siger hun.

Leni Grundtvig Nielsen fortæller også: “Det er ikke nødvendigvis i selve undervisningen, at der dannes netværk eller dannes venskaber, det er også på alle de andre tidspunkter, når man går ture, spiser middag eller hører musik. Det er fedt, når folk mødes på Sommerhøjskolen, men det virkelig stærke er, hvis bekendtskabet fortsætter, når man kommer hjem eller hvis man efter et ophold føler, at man er blevet bedre til at udvikle sit netværk. Vi har to deltagere, der mødte hinanden på sidste års Sommerhøjskole, og som i dag ringes ved en gang om ugen. Det er historier som denne, der bekræfter hele idéen om SIND Sommerhøjskole.”

Hvis du gerne vil høre mere om “Fredagsmail,” er du velkommen til at kontakte tovholder på SIND Sommerhøjskole, Birgitte Veistrup-Pedersen på mail. Skriv til birgithevp@gmail.com.

Hvis du er interesseret i at deltage på SIND Sommerhøjskole i 2018, så følg med her i bladet eller på www.brenderuphøjskole.com/sind.



Det smukke ægte efterår

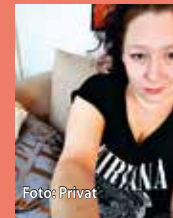


Foto: Privat

Hvis du har ideer til opskrifter, vi kan tage op i SINDbladet, så skriv til redaktionen@sind.dk.

Opskrifterne i SINDbladet skrives af Cille Holm, der er uddannet kostvejleder. Både privat og på jobbet elsker hun at være kreativ med lækre opskrifter. Cille læser til socialpædagog. Hun har tidligere arbejdet som køkkenkoordinator og

personlig assistent på værestedet Carlshuse i Søborg, hvor brugerne af værestedet ofte nød godt af Cilles kulinariske kreativitet, når de lavede mad alene. Vil du også prøve?

TEKST OG FOTO: CILLE HOLM

Efterår er mit yndlingstidspunkt på året. Alle råvarer, der er i sæson, frister mig med smukke farver og kraftig smag. Det er årstiden, hvor æstetikken er på sit højeste: Bladene skifter farve, æbletræerne bugner med saftige

smukke frugter, svampe popper op alle vegne og vi skal næsten passe på, hvor vi træder, for ikke at falde i et græskar.

Begge opskrifter er lavet af årstidens grønt, og tilbehør kan skiftes ud, som du lyster. Husk

at fylde din tallerken med så mange farver og smage som muligt, så du ikke bare bliver mæt, men også får en god oplevelse.

Madpandekager



(8 stk)

Man spiser ca. to pr. måltid, men de holder sig snildt et par dage i køleskab og kan også fryses. Jeg har lavet tre forslag til topping. Man kan vælge dem alle eller nøjes med en.

- 150 gr. gulerødder
- 1 bundt persille
- 3 dl hvedemel. (Halvdelen kan udskiftes med grahamsmel for en grovere version)
- 1 tsk. bagepulver
- 4 dl mælk
- 2 tsk. olie
- Smør til at steg i

Riv gulerødderne fint og hak persillen. Bland alle ingredienser i en skål og steg ved middelvarme, ca. to minutter på hver side.

Stegte svampe

- (1 person)
- 2 håndfulde rengjorte svampe
- Timian
- Salt og peber
- 1 tsk. smør

Skær svampene i kvarte og kom dem på en tør pande ved middelhøj varme. Efter et par minutter kommer krydderierne på. Lad dem falde sammen og tilsæt derefter smørret. Kom dem varme på pandekagen.

Vanddampede og cremede porrer

- (1 person)
- 1 rengjort porre i tynde skiver
- 3 spsk. vand
- Salt og peber
- 1-2 tsk. smør

Kom alle porreskiverne på en middelvarm pande med de 3 spsk. vand. Rør i dem engang imellem, krydr med salt og peber. Lad porrerne falde helt sammen – det tager ca. 10 minutter. Hvis vandet forsvinder helt undervejs, må du gerne tilsætte en smule mere. Når de er godt bløde, tilsættes smørret, og de kan serveres på pandekagen.

Spinat med power

- (1 person)
- 3 håndfulde frisk spinat (skyllet)
- 1 lille løg i små tern
- 1-2 fed hvidløg
- 1 frisk chili i skiver (for en mindre stærk version kan den erstattes af sød chilisovs)
- Salt og peber
- ½ tsk. olie

Varm olien op på en pande og kom løget på. Når de er næsten klare, tilsættes resten. Steg i 3-5 min. til det er faldet godt sammen, og server det på pandekagen.

Jeg har toppet min med blandet salat, avocado og en frisk salsa.

Blomkålsdeller med grøn kartoffelsalat



- (1 person + frokost deller)
- 250 gr. blomkål, grofthakkede
- 1 løg, grofthakket
- 1 dl mel
- ½-1 dl rasp
- 1 tsk. salt
- Peber
- Olie til at steg i.
- 2 store kartofler, skåret i 1 gange 1 cm tern
- ½ avocado i små tern
- En håndfuld hakkede krydderurter
- Salt og peber
- Lidt citron saft

Kog kartoflerne i ca. 15 minutter. Hæld vandet fra og lad dem dampe lidt af. Bland dem derefter med avocado, krydderurter og krydderier.

Kom (evt. rå) blomkål og løg i en skål og mos det med en stavblender, til det bliver en sammenhængende masse. Tilføj mel, rasp, salt og peber. Form deller og steg dem i olie på en middelvarm pande i ca. 3 minutter på hver side. Brug evt. en slip let pande, så er det nemt.

Jeg har serveret det med ajvar, en kogt majscolbe og syltede græskar, men retten står helt fint alene. Ellers vil jeg anbefale at servere det med grønne bønner, som er dampede, kogte eller bagt sprøde i ovnen.

Lagt på SINDs hjemmeside af Helle fra Tønder:

Dagen

Den dag
 jeg ikke turde blive ældre
 fik jeg nye øjne på sagen.
 Dagen stod stille
 den var midtpunkt i et univers
 et univers af skridt
 i alle mulige retninger
 et stort virvar
 frem og tilbage
 sidelæns, op og ned.
 Rundtosset.
 Stående på samme punkt
 lamslået
 ikke apatisk
 men fuld af indre liv
 der gerne vil blomstre
 folde sig ud
 men som hverken tør blive ældre
 eller rive sig løs af fortiden.
 Den var den dag
 jeg ikke turde blive ældre.

Indsendt til SINDbladet af Steen fra Nibe:

Om begrebet angst

De mange der ikke formår
 at vågne i angstens badende sved
 fornemmer heller ikke den lidelse
 som angst der blot varer ved

Til eftertanke

Det der undertiden
 får hjertet til at briste
 er den kærlighed du tror du har
 men som du er lige ved at miste

Aforisme

For at kunne miste sin forstand skal man
 være i besiddelse af en

SINDbladets annoncepolicy

Annoncer i bladet afspejler ikke nødvendigvis SINDs politik eller prioriteter. Bladet er principielt åbent for alle annoncører. Dog forbeholder redaktionen sig ret til at afvise annoncer, der kan virke fx provokerende, misvisende eller stødende i forhold til dele af læserkredsen. Læs mere om SINDs annoncepolicy på www.sind.dk/bladet

Lagt på SINDs hjemmeside af Hanne som kommentar til Helles digt Dagen

Dagen II

Sådan en dag har jeg også....
 der stod jeg....
 og stod
 så så jeg på andre....
 de gik
 i alle mulige retninger....
 hvilken var min?
 ikke mand og børn og vovse
 rejste milevidt...
 mødte et par i Afrika som sagde
 "vi behøver ikke rejse for at vide hvad der er vigtigst"
 og de smilede til hinanden
 og jeg vidste pludselig at det var min vej
 at finde den jeg kunne smile sådan til....
 det tog år...
 men nu ved jeg, jeg har smilet sådan
 og jeg er glad
 for livet
 for mig
 for ham
 for følelsen af at høre til et sted...
 hvor tog det lang tid....
 men jeg var så heldig at opleve det
 jeg er lykkelig.... nu
 og glæder mig over mindet
 af
 smilet.... 😊

Lagt på SINDs hjemmeside af anonym skribent:

Nye tider – mon dog?

Skizofren, siger de
 men jeg er jo stadig mig
 Jeg er da ikke
 en af de farlige
 - er jeg?
 Jeg gik rundt og syntes
 at jeg var da meget normal
 men så sagde de
 skizofren
 Hvorfor lige mig?
 Hvad har jeg gjort galt?
 Ville jo bare have et andet liv
 end mand børn og Volvo
 Fik et barn
 kunne ikke passe ham
 andre tog sig af ham
 jeg så på
 undrede mig
 hvor var min moderkærlighed?
 hvorfor så jeg bare på?
 hvorfor forlangte jeg ikke at
 jeg ville tage mig af ham?
 Fordi de sagde
 skizofren
 og jeg blev bange
 bange for mig
 hvad kunne en som mig ikke finde på
 at gøre ved ham
 af ubærlig skade?
 Jeg er skizofren
 og næsten ikke menneske.
 Vil så gerne være det
 men kan ikke se ud over
 skizofren
 øv

Annonce

Retssager om tvangsmedicinering i psykiatrien

Det Nordiske Cochrane Center søger kontakt til patienter, der har klaget til byretten eller andre retslige instanser over tvangsmedicinering med psykofarmaka og har fået deres sag afgjort der. Vi arbejder på et forskningsprojekt i samarbejde med en advokat i Alaska, som har vundet en højesteretssag om tvangsmedicinering til patientens fordel.

Vort projekt går ud på at undersøge, om den fornødne retssikkerhed for patienterne er til stede i sådanne sager, og om de argumenter, der fremføres i retssagerne, er holdbare, både i videnskabelig og etisk forstand.

Du vil naturligvis blive garanteret fuld anonymitet.

Henvendelse til general@cochrane.dk eller til 3545 7112.



En solstrålehistorie fra Sct. Hans Have

En helt særlig oplevelse med et af de børn, der deltog i foreningens sensommerarrangement i Sct. Hans Have i Roskilde, mindede os om, hvorfor det er så vigtigt at møde andre, der kender til angst

AF MIA KRISTINA HANSEN, FORMAND FOR FORENINGEN FOR BØRN MED ANGST



Bestyrelsesmedlemmer møder forældre og børn i solen i Roskilde

Både forældre og børn var med, da Foreningen for børn med angst den 3. september inviterede til eftermiddagskaffe i Sct. Hans Have i Roskilde. Målet med arrangementet var at skabe et fællesskab, hvor man som familie kunne opleve, at man ikke er de eneste, hvor angst og bekymring skaber barrierer for mange ting i hverdagen. Vi i bestyrelsen ved fra os selv, at det kan være en kæmpe lettelse at tale med andre familier, som nøjagtigt kender til, hvilke problemstillinger, man har, og hvilke følelser, det giver en som mor eller far.

Det var første gang, at vi havde inviteret både forældre og børn, og vi var spændte på, hvor mange der ville komme. Vi ved, at det kan være svært at deltage i sociale arrangementer, når man har et barn, der har mange bekymringer og angst. For eksempel fordi barnet i mange tilfælde bekymrer sig over at være væk fra hjemmet eller bekymrer sig over at skulle være sammen med andre mennesker. Vi ved også, at man som forældre ofte har en hverdag, hvor man hele tiden oplever at skulle

presse sit barn til for eksempel at gå i skole. Derfor vil man ikke også presse barnet til noget, der er angstprovokerende, i weekenderne. Vi syntes alligevel, at vi ville prøve at se, om det kunne lykkes. Sct. Hans Have i Roskilde er et roligt og uformelt sted at mødes, hvor der er plads til, at barnet kan holde sig i baggrunden og finde modet til at være deltagende.

Vi havde fundet en dejlig plads i solen, med tæpper og små borde, og vi var klar til at tage imod dem, der kom. Vi ventede spændt, og efter et kvarter kom en mor hen til os. Hun havde sin datter Olivia med, men hun sad stadig i bilen. Moderen ville lige høre, om der var kommet andre børn, og orientere sig om stedet, fordi det var vigtigt for Olivia at vide, før hun turde være med. For os i bestyrelsen var det helt normalt, fordi det præcis er det, vi selv har gjort eller gør, når vi skal nogle steder med vores børn.

Det lykkedes Olivia at finde modet til at komme ud af bilen. Det første stykke tid var hun helt tæt på sin mor. Men vi oplevede, hvordan Olivia begyndte at slappe af og åbne sig op, efterhånden som hun fandt ud af, at vi alle forstod, hvordan hun havde det. Vi fik snakket en masse om alt det, der kan være svært i hverdagen. Olivia fortalte os om hendes følelser. Hendes mor blev super stolt, fordi det var første gang, hun oplevede Olivia åbne sig så meget, og det blev tydeligt, at Olivia faktisk havde fået det bedre, selvom det stadig var svært i hverdagen. Det var et øjeblik, som rørte os alle helt ind i hjertet, og det endte på et tidspunkt med, at vi alle sad med store tårer i øjnene, fordi vi ved, hvor stort det er, når ens barn viser fremskridt, og man langsomt begynder at få håb for fremtiden.

Så for os i bestyrelsen var vores arrangement en succes, fordi følelsen af fællesskab blev skabt for Olivia og hendes mor, da vi sad på græsset og spiste kage, mens solen skinnede på os.

Foreningen for børn med angst sætter fokus på børn i anledning af Sindets Dag den 10. oktober. I Byens Hus, Stændertorvet 1, i Roskilde har vi kl. 16.00-17.00 et særligt arrangement for børn, bl.a. om mindfulness. Kl. 19.00-21.00 har vi debatarrangement med politikere. Se mere bagerst i bladet og på vores side på Facebook.

Mød Foreningen for børn med angst på Festivalen Resonans den 18. november på Frederiksberg. Se mere bagerst i bladet.

Vil du være med til at starte netværksgrupper for forældre?

Netværk for forældre til børn med angst, hvor man kan mødes og sparre med hinanden, er efterspurgt. Her kan man opmuntre hinanden, komme af med sine bekymringer, få gode råd og op-

leve, at man ikke er alene, fordi de andre i gruppen ved hvordan det føles at have et barn med angst. Vi har nogle få grupper i Roskilde og København. Foreningen har desuden en Facebook-

gruppe, "børn med angst – forum for forældre", hvor over 1.000 forældre er medlemmer.

For at få oprettet forældregrupper andre steder i landet har foreningen brug for hjælp.

Er du interesseret i at være med i en forældre-netværksgruppe i dit lokalområde, så er du velkommen til at kontakte foreningen på mail@boernmedangst.dk.

Mathilde Falch: Man skal turde håbe på lykken

Medlemstilbud: SIND-ambassadør Mathilde Falch udgiver den 14. november et nyt album. Meget af inspirationen er opstået ved de seneste års mange fortællekoncerter om favntaget med livet, lykken og psykisk sårbarhed. I dag skriver og synger Mathilde ikke blot om sig selv, men også direkte til andre. SIND-medlemmer kan indtil midten af november købe det nye album med rabat

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Smilet er større. Taljemålet er udvidet. Perspektivet i sangteksterne er bredere og mindre indadvendt. Energien, empatien og fortælleglæden, som Mathilde Falch altid udstråler, har i disse uger fået et ekstra løft. Den højgravide SIND-ambassadør, som de fleste musikglade danskere kender fra højtalere, hovedtelefoner eller scenekant, nedkommer snart med både baby og et nyt album.

Releasedatoen for albummet, hendes fjerde, er 14. november, og i begyndelsen af december har Mathilde og hendes mand siden 2012, komikeren Jesper Juhl, termin med deres første barn.

Livet er helt anderledes, end da hun for en halv senes år siden trådte ud af skyggen fra psykisk sygdom og ind i en accelererende og anmelderrost musikkarriere. Som 18-årig stiftede Mathilde sit eget pladeselskab og navigerede målbevidst i arbejds- og privatlivet efter, hvad der gør hende glad og giver energi. Den rejse er hun nået meget langt på i dag. Både personligt og professionelt.

“Musikken afspejler, at jeg er meget lykkelig for, at mit liv er blevet sådan. Tidligere i livet tvivlede jeg på, om jeg kunne blive en god mor og en stabil forælder. I dag er jeg absolut hverken i tvivl eller bekymret for tilbagefald. Tværtimod,” smiler hun.

Hver eneste uge er hun på farten med guitaren. Enten til scener og spillesteder, hvor rytterne og stemningen spiller hovedrollen, eller til fortællekoncerter med plads til eftertanke om de sangtekster, som mange, der har haft

modstand i livet, kan spejle sig i. Også i SIND har Mathilde et stort stampublikum.

“Mine sange handler i dag mindre om mig selv og mere om andre. Jeg har mødt mange, der kæmper for at komme videre. Et af numrene – “Lykken vender nu” – er til fx mennesker, der er, hvor jeg har været som ung, og lige nu ikke føler sig som vindere i livets store spil. Men det kan vende. Man skal turde håbe på lykken,” understreger Mathilde.

Her kan du møde Mathilde Falch live

Mathilde er ofte på farten med guitaren til både fortællekoncerter, hvor hun optræder solo, og sammen med andre musikere. Ved bladets deadline var følgende koncerter planlagt:

- 6. oktober, Glostrup Kulturhus, band.
- 10. oktober, Aktivitetshuset Sorø, LAP, solo.
- 13. oktober, Aabyhøj, Elværket, band.
- 14. oktober, Viborg, Paletten, band.
- 19. oktober, KBH, Mariakirken, støttekoncert, trio.
- 27. oktober, Ruds Vedby, Lykkebjerg Ferie, band.
- 10. november, Skælskør, Kosmorama, band.
- 11. november, Vanløse Kulturhus, band.

På www.mathildefalch.dk kan du se en opdateret oversigt over kommende koncerter.

Medlemstilbud: Spar 25 pct. på Mathilde Falchs nye album



Foto: Rasmus Heise

Den 14. november udgiver SIND-ambassadør Mathilde Falch sit fjerde album “Som Børn På Ny”. Mathilde Falch giver alle SIND-medlemmer 25 pct. rabat på det nye album. Du kan vælge imellem en CD eller vinylplade. Mathilde Falch signerer albummet og sender det til din postkasse.

Medlemstilbuddet udløber den 18. november.

Sådan bestiller du albummet med SIND medlemsrabat:

1. Hvis du endnu ikke er medlem, så klik ind på www.sind.dk/medlem. Du kan både betale med kreditkort og MobilePay.
2. Hvis du ønsker at anvende medlemstilbuddet, så send en mail med teksten “medlemstilbud” samt dit navn og adresse til medlemstilbud@sind.dk. Så undersøger SINDs sekretariat, om du er medlem af SIND, og sender en rabatkode til dig.
3. Rabatkoden kan du bruge ved bestilling og betaling af albummet på www.mathildefalch.dk/shop. Vælg “Som Børn På ny” på enten CD eller på vinyl. Vælg “Tilføj til kurv”. Vælg “Anvend kuponkode” i indkøbskurven og indsæt kuponkoden, du har modtaget i mailen fra SINDs sekretariat. Der vil nu blive fratrukket 25 pct. af prisen.
4. Rabatkoden kan anvendes en gang pr. medlem indtil 18. november.



Ny SIND Ungdom klub i Helsingør

Målet med den nye klub, som tre unge frivillige har løbet i gang, er at skabe et sted, hvor man tager åbenhed alvorligt og accepterer alle, præcis som de er

AF METTE VESTERGAARD, SIND UNGDOM

“Jeg har selv haft det rigtig svært, da jeg var lidt yngre, og har også været indlagt. Men jeg er kommet igennem det, og nu vil jeg gerne hjælpe andre unge.” Sådan sagde Amalie i sin velkomsttale til åbningsreceptionen i september for SIND Ungdoms nye klub i Helsingør.

Både kommende brugere af klubben, frivillige, samarbejdspartnere, familie og venner var mødt op for at fejre SIND Ungdoms nye skud på stammen. Endnu engang er det de frivillige kræfter, der er årsag til, at SIND Ungdom bare vokser og vokser.

Amalie, Morten og Mia er tre unge frivillige, der de sidste par måneder har kæmpet for at finde de helt rette lokaler, har reklameret i lokalaviser og givet sig i kast med egentligt forberedelse med det noble formål at gøre en forskel for unge psykisk sårbare.

Selv beskriver de deres klub som et sted, hvor man “tager åbenhed alvorligt og accepterer alle, præcis som de er.”

Du kan besøge SIND Ungdom Helsingør på Lundegade 17A hver torsdag fra kl. 17-20. Det



Foto: SIND Ungdom

Mange deltog i åbningsreceptionen på Lundegade 17A i Helsingør

kræver inden forudgående samtale at komme på besøg, og du er altid velkommen.

Hvis du synes, dit første besøg er svært, kan du selvfølgelig ringe først: 3155 4718.

Læs mere på www.sindungdom.dk

www.sind.dk/webshop



PJECER

- Skizofreni*
- Samvær med mennesker med psykoseproblemer*
- Værd at vide om depression*
- Medicinafhængighed – information og rådgivning om sove- og nervemedicin
- Borderline*
- Portræt af en pårørende*

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
- Arvefolder*
- Valgfolder (kun download)

ANDET

- Logoclips, pose med 20 stk. 25,-
- Regnponcho til engangsbrug, SIND-logo på for- og bagside 10,-
- Lykønskningskort og specialkuvert, A7-format 10,-

- Lykønskningskort, A6-format 10,-
- Taske med SIND-logo og plads til ringbind 25,-
- Sort T-shirt med SIND-logo. Str: S-7XL 100,-
- Krus m SIND logo 3 stk. (+ forsendelse) 100,-
- Plasticposer med SIND-logo (295 × 390 mm) Gratis
- Rollup stander (ikke på lager, men kan leveres). Ved levering kan tekst m.m. "skræddersys." Kontakt SINDs sekretariat for pris
- Pins 7,-
- Rygpose, sort med rødt logo 22,-
- Nøglering m. møntholder 10,-
- Hvid kuglepen 7,50
- Visitkort om SINDs landsdækkende telefonrådgivning Gratis
- Bogmærker Gratis
- Keyhanger 13,-
- Balloner, 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



HAR DU BRUG FOR EN SIND-BISIDDER?

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



Støt SIND

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

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

Ses vi til Sindets Dag?

Kloden rundt markeres Sindets Dag den 10. oktober eller andre dage i begyndelsen af oktober. Naturligvis også i SIND.

I år er det internationale tema for Sindets Dag psykisk sundhed på arbejdspladsen, og det er der rigtig gode grunde til. For en stigende andel af danskerne bliver ramt af stress eller får psyki-

ske udfordringer på grund af jobbet. Andre, der er eller har været psykisk syge, kan møde barrierer, hvis de gerne vil ind på arbejdsmarkedet eller have hjælp til at fastholde et job. Derfor er det vigtigt at sætte fokus på psykisk sundhed på arbejdspladsen.

SIND-folk og andre gode organisationer rundt omkring i landet er med i initiativer og arrange-

menter, hvor du også er velkommen. På disse sider er nogle af eksemplerne. Du kan finde flere på internettet.

Forhåbentlig vil en masse blive inspireret af årets tema og aktivt arbejde for at fremme psykisk sundhed – til gavn for alle.



SIND Nordjylland

www.sind.dk/region-nordjylland

SIND Frederikshavn

www.sind.dk/frederikshavn

Sindets Dag den 10. oktober – også kaldet "10-10-10"

10. oktober kl. 13.00 til 17.30

For tredje år i træk markeres Sindets Dag i Frederikshavn Kommune som én stor samlet aktivitet, hvor rigtig mange lokale aktører inden for psykiatri og misbrug er involveret.

Som tidligere bliver der afholdt Psykelløb på 10 km samt en gåtur på 5 km. Navnet "10-10-10" henviser til 10 km den 10. i 10.

Alle aktiviteter tager udgangspunkt i og omkring Det Musiske Hus i Frederikshavn, hvorfra psykelløbet og gåturen også starter og slutter.

Rapperen NIARN – alias Niels Roos – vil være til stede på dagen og holder et spændende gratis foredrag i Det Musiske Hus om bl.a. psykiske lidelser og misbrug.

Derefter vil lokale aktører indenfor rådgivning, støtte/hjælp til både alkohol og stofmisbrug komme på scenen og orientere om, hvilke muligheder der findes for at få hjælp.

13.00: Udstilling i foyeren i Det Musiske Hus åbner.

13.30: Underholdning med Bakkely-koret under ledelse af Knud-Erik Thrane.

13.50: Velkomst ved borgmester Birgit Hansen og landsformand Birgit Elgaard fra Bedre Psykiatri.

14.00: Psykelløb og gåtur skydes i gang.

16.00: Foredrag med NIARN i Det Musiske Hus' store sal.

17.30: Lokale aktører fra misbrugsrådgivningen fortæller om muligheder for hjælp og støtte.

Foyeren i det Musiske Hus vil hele eftermiddagen syde af spændende aktiviteter fra de forskellige aktører, der er med i Sindets Dag.

Billetter til foredraget med NIARN kan bestilles på www.billetten.dk eller på Turistkontoret. Foredraget er gratis, dog skal man betale billetgebyret på 10 kr.

Arr: Bedre Psykiatri, SIND, Idrætsforeningen Mob din Krop, SIND Ungdom, EN AF OS/ Psyk-info, SINDs Benzorådgivning, Frederikshavn Kommunes Socialpsykiatri, Fontænehuset, SSP & Gadeteamet, Barnets Blå Hus & Tuba, Lille-Skole for Voksne, Kommunens Støttecentre i Skagen, Sæby og Frederikshavn samt Mariersted i Sæby.

*) Se også omtale af cykel-projektet "100 km for mental sundhed" andetsteds i bladet og på www.100formentalsundhed.dk/

Julekoncert med Kurt Ravn

3. december kl. 19.30-21.00

1. søndag i advent arrangerer SIND sin årlige julekoncert i Abildgård Kirke, Frederikshavn. I år synger Kurt Ravn og hans dygtige musikere julen ind.

Kurt Ravn er ikke blot kendt og anerkendt som skuespiller – bl.a. for rollen som "Røde" i Matador. Han er også en dygtig sanger, der bl.a. har haft stor succes i flere musicals.

Billetprisen er 225,- kr. Alt overskud fra koncerten går til SINDs aktiviteter i lokalområdet. Billetter kan købes på de lokale turistkontorer i Frederikshavn, Skagen og Sæby samt på www.billetten.dk/event/67237

SIND Aalborg

www.sind.dk/aalborg

*) Se også omtale af cykel-projektet "100 km for mental sundhed" andetsteds i bladet og på www.100formentalsundhed.dk/

Sindets dag: Myter, misforståelser og skader i psykiatrien

10. oktober kl. 16.30

Debat om psykofarmaka med overlæge og professor i klinisk forskningsdesign og analyse Peter Gøtzsche. Føler du dig provokeret, forundret eller lettet over Peter Gøtzsches kritik af

psykofarmaka? Har du lyst til at høre mere eller måske selv stille Peter Gøtzsche et spørgsmål? Så skal du deltage i dette debatarrangement.

Afholdes i Folkekirkens Hus.

Tilmelding via www.sindskole.dk.

Om tidlig indsats ved skizofreni – diagnose og behandling

8. november kl. 19.00 til 21.00

Psykolog Ditte Lammers, daglig leder af OPUS (Ambulatorium for unge med skizofreni), fortæller om skizofreni og nogle af behandlingsmulighederne samt om samarbejdet med patienten og de pårørende. Se mere på hjemmesiden. Tilmelding via www.sindskole.dk.

En at tale med – Sociale Skadestue

22. november kl. 19.00

Knut Arild Gulbrandsen, leder af Den Sociale Skadestue, EN AT TALE MED, fortæller om dialogen med borgere i Nordjylland. Se mere på hjemmesiden.

Tilmelding via www.sindskole.dk.

SIND Midtjylland

www.sind.dk/region-midtjylland

*) Se også omtale af cykel-projektet "100 km for mental sundhed" andetsteds i bladet og på www.100formentalsundhed.dk/

SIND Odder

www.sind.dk/odder

Sindets Dag i Biffen

10. oktober fra 16.30 til 21.30

Biffen, Rosensgade 10, 8300 Odder

Kl. 16.30-17.15: Recovery, Kurt Kyed og Leif Gjørtz Christensen fortæller om baggrund, erfaringer og praksis.

Kl. 17.15-18.00: Reservation af billetter til filmen Kærlighedens Smerte.

Kl. 18.00-18.45: Vi hører stemmer – Trevor Eyles, der er stemmehøringskonsulent, for-

Cykeltur 10-10-10 i 20 byer

Cykling er sundt, også for psyken. Derfor sætter "100 km for mental sundhed" fokus på cykelglæde og cyklens værdi for mennesker, som er psykisk sårbare, i forbindelse med Verdens



Mentale Sundhedsdag den 10. oktober. Målet er, at flere med psykiske vanskeligheder kommer ud at cykle regelmæssigt og oplever cyklen som et middel til både transport og gode oplevelser. Det er Dansk Arbejder Idrætsforbund og Cyklistforbundet, som sammen med PsykiatriFonden og SIND står bag initiativet.

På verdens mentale sundhedsdag den 10. oktober cykler 20 danske byer 10 km for den mentale sundhed. Alle er velkomne til at cykle med og sætte fokus på cyklings gode effekter.

Du kan læse mere på www.100formentalsundhed.dk.

Byerne, der deltager, er: Esbjerg, Favrskov, Frederikshavn, Frederikssund, Gentofte, Glostrup, Hjørring, Kalundborg, København/Frederiksberg, Køge, Lyngby, Nykøbing Mors, Næstved, Odense, Ringsted, Roskilde, Rønne, Silkeborg, Varde og Aalborg.

I panelet denne aften er regionsrådets formand, spidskandidat for Venstre Stephanie Lohse, formand for Sundhedsudvalget og spidskandidat for Socialdemokratiet Poul Erik Svendsen, formand for Psyk.- og socialudvalget og regionsråds-kandidat for Dansk Folkeparti Thies Mathiasen samt spidskandidat for SF Villy Søvnald.

Dagen indledes med åben pølsevogn fra kl. 18.

I pausen i politikermødet vil der være kaffe og underholdning. Mere information på hjemmesiden.

SIND Fyn

www.sind.dk/fyn

*) Se også omtale af cykel-projektet "100 km for mental sundhed" andetsteds i bladet og på www.100formentalsundhed.dk/

10. oktober kl. 8.45-15

Festsalen på Odense Rådhus

Mød op til en spændende dag:

8.45: Musiker Hanne Lyngø.

9.15: Velkomst ved borgmester Peter Rahbæk og formand for SIND Fyn Poul Skaaning.

9.30: Telepsykiatri. Marie Drengsgaard fra telepsykiatrisk Center.

9.50: Min vej – få viden om psyke, sygdom og sind på nettet. Lars Nielsen, Region Syddanmark.

10.15: Pause.

10.45: Peer to Peer – som lønnet. Klavs Serup.

11.10: Peer to Peer. Odense – et fælles skridt.

Camilla Hvid. Frivillighedskonsulent og en frivillig borger.

11.35: 10 år uden brug af tvang. Lisette S og Malene Ehlerts. Privat psykiatrisk hospital Skovhus.

13.00: De Syngende Kameler. Band fra Værestedet Stoppestedet.

13.15: Livets betingelser. Personlig beretning. Kirsten Traberg, En Af Os-ambassadør.

13.45: Følger du livets røde tråd eller hænger du i den? Christine Feldthaus, livsstilekspert.

15.00: Tak for i dag.

Foredrag med Peter Mygind i Middelfart

15. november kl. 19.00

SIND Fyn er medarrangør af et foredrag med Peter Mygind onsdag den 15. november i Middelfartsalen på KulturØen.

SIND Sønderborg

www.sind.dk/soenderborg

Jeg er også kæreste, datter, søster og faster – foredrag ved Jette Boe

9. november kl. 19.00

Jette Boe er SIND-foredragsholder, og i en alder af 24, blev hun ramt af en depression og blev senere diagnosticeret med paranoid skizofreni.

Jette fortæller om sygdomsforløbet og om, hvordan hun er kommet videre.

Nordborghus, Søvnøget 7, 6430 Nordborg.

tæller om arbejdet med at styre de ustyrlige stemmer.

Kl. 19.00-20.55: Filmen Kærlighedens Smerte (115 minutter).

Kl. 21.00: Debat om filmen v. Bente Gran Damgaard.

Kl. 21.30: Tak for i aften.

Alle er velkomne, og arrangementet er gratis. Der er plads til 110 personer til hver aktivitet – og du behøver ikke at deltage i alle. Billetter til filmen Kærlighedens Smerte skal reserveres mellem kl. 17.15 og 18.00 i Biffens Café.

SIND Herning-Ikast-Brande

www.sind.dk/herning-ikast-brande

Sindets Dag: Foredrag med standupkomiker Sebastian Dorset

10. oktober kl. 18.00 til 21.00

Herning Bibliotek, Østergade 8, Herning.

Sebastian Dorset er en meget rutineret og dygtig standupkomiker. Han bruger sin helt egen fortællestil, hvor der hen ad vejen bliver sat ting på plads og føjet uventede og skæve vinkler på ganske hverdagsagtige situationer – til stor morskab for publikum.

Sebastian Dorset er kendt fra tv-programmer som fx Skattefri Lørdag, FC Lisby, Gintberg Show Off og Ugen Der Gak. Han er også med i Det Sociale Netværk og ambassadør for Depressionsforeningen.

Kl. 18.00 er der mulighed for at få oplysninger om SIND og andre udstillere. Foredrag starter kl. 19.00

Foredraget er gratis, og alle er velkomne.

Ingen tilmelding eller SIND-medlemskab nødvendig.

Foredrag med Mads Trier-Blom

I 2004 fik Mads Trier-Blom diagnosen Bipolar Affektiv Lidelse. Foredraget "Fra sindssyg til Orn'lig Zyg" handler om at balancere i nuan-

cerne mellem mani og depression, mellem syg og rask og mellem gal og genial.

14. november kl. 19.00 til 21.00

Herning Bibliotek, Østergade 8, Herning.

15. november kl. 19.00 til 21.00

Ringkøbing Gymnasium, Vasevej 24, Ringkøbing.

16. november kl. 19.00 til 21.00

Den Blå Cafe Norgesgade 15-17, Ikast.

SIND Silkeborg

www.sind.dk/silkeborg

*) Se også omtale af cykel-projektet "100 km for mental sundhed" andetsteds i bladet og på www.100formentalsundhed.dk/

SIND Nord- og Syddjurs

www.sind.dk/djurs

Linedance for begyndere v. instruktør Henrik Skouborg Lassen fra Foxliners

1. november kl. 19.00 til 21.30

Arrangementet afholdes på og i samarbejde med Café Grenaa, Markedsgade 2, 8500 Grenaa.

Mulighed for spising fra kl. 17.30-18.30.

Dans fra kl. 19.00. Linedance for alle er gratis for alle deltagere, da midlerne er sponsoreret af Norddjurs Kommune.

SIND Syddanmark

www.sind.dk/region-syddanmark

Sindets Dag: Regionsrådsvalget – og dets betydning for psykiatrien og psykisk sårbare

5. oktober kl. 18.00 til 21.30

Debatmøde med politikere i anledning af det nært forestående valg til regionsrådet i Region Syddanmark og Regionens "Sindets Dag".

Sct. Jørgens Gård, Hospitalsgade 4, 6000 Kolding

SIND Tønderwww.sind.dk/toender

Se mere på hjemmesiden om eventuel tilmelding og deltagerbetaling.

Debataften i anledning af Sindets Dag

9. oktober kl. 19.00 til 21.30

Hvor er psykiatrien på vej hen? Tidligere overlæge, professor og forfatter Per Vestergaard diskuterer sammen med SINDs formand Knud Kristensen Per Vestergaards bog "Den ustyrlige Psykiatri" – i bogen analyseres, hvordan psykiatrien er blevet det, den er.

Tilmelding senest den 2. oktober hos SIND Tønder på tlf. 2461 2009. Gratis adgang.

Skærbæk Fritidscenter, Storegade 46, 6780 Skærbæk

Klubaften

4. oktober kl. 18.30 til 22.00. Pris: 15 kr.

Klubaften

11. oktober kl. 18.30 til 22.00. Pris: 15 kr.

Filmaften

18. oktober kl. 18.30 til 22.00. Pris: 15 kr.

Klubaften Skærbæk

25. oktober kl. 18.30 til 22.00

Fællesbowling Tønder

26. oktober kl. 18.50 til 22.00

SIND Syd-Vestwww.sind.dk/syd-vest

Se mere på hjemmesiden om eventuel tilmelding og deltagerbetaling.

Sindets Dag & Cykeltur

10. oktober kl. 10.00 til 15.00

På Sindets Dag den 10. oktober arrangerer Sind Syd-Vest i samarbejde med DAI og Dansk Cyklistforbund fælles cykeltur. Udgangspunktet er pladsen foran Esbjerg Rådhus kl.10.00. Cykelturen er på ca. 10 km og forventes tilbagelagt i adstadigt tempo bl.a. til "Den Hemmelige Skov". Efterfølgende vil deltagere på turen samt medlemmer/brugere af Huset, der ikke kan/vil deltage i cykelturen, kl. 13.00 blive inviteret på fællesspisning (rygget siger bøf med bløde løg) på Restaurant "Sydvesten", Fiskerihavnsgade 6, Esbjerg. Deltagelse i fællesspisning for egenbetaling på 30 kr. Tilmelding til fællesspisning til Henning Tlf: 2942 4813 senest d. 8. oktober. Huset er af samme grund d. 10. oktober lukket for brugere, og husmødet flyttet til d. 17. oktober kl. 13.30.

*) Se også omtale af cykel-projektet "100 km for mental sundhed" andetsteds i bladet og på www.100formentalsundhed.dk/

Svømning, Esbjerg, med Ny Sind Sport

For medlemmer: Mandagssvømning første gang den 2. oktober og foreløbig året ud.

Husmøde

17. oktober kl. 13.30 til 14.30

Besøg Tarp Bunkermuseum

22. oktober kl. 12.00 til 16.00

Mortens aften på Jerne Kro

12. november

Adventshygge i Huset, Esbjerg

26. november

Julehygge i Huset, Esbjerg

3. december

Banko i Huset, Esbjerg

10. december

(Ny Sind Sport) Julefrokost

17. december

SIND Vejlewww.sindvejle.dk**Sindets Dag Vejle med Silas Holst – bag om dansen**

10. oktober kl. 18.00 til 21.00

Auditoriet, Sundhedshuset, Vestre Engvej 51, indgang B, 7100 Vejle

De fleste kender Silas Holst som en succesfuld danser fra TV 2's "Vild med dans," som han vandt i 2011 og 2014. Men barndommen var ikke en dans på roser. Allerede i børnehavklassen blev han hurtigt et offer for massiv mobning fra de andre børn. De stærke oplevelser førte efterhånden til selvmordstanker og angst. Hør Silas Holst fortælle om, hvordan han kom videre og fik opbygget sit selvværd.

Dørene åbnes kl. 18, og publikum kan besøge foreningernes stande. Silas Holsts foredrag er kl. 19. Tilmelding: PsykInfo Region Syddanmark 9944 4546 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk. Du kan ikke bruge tilmelding på hverken SIND.dk eller Facebook begivenhed.

Arr: IFS Vejle Kommune, Bedre Psykiatri Vejle, SIND Vejle, LAP Vejle, OCD-Foreningen Vejle, Velfærdsforvaltningen Vejle, Depressionsforeningen og PsykInfo Region Syddanmark.

SIND klub Vejle

28. oktober kl. 10.00 til 15.00 og 25. november kl. 10.00 til 15.00

Værestedet Husets lokaler, Vesterbrogade 13. Kig forbi til hyggeligt samvær. Alle er velkomne.

SIND Sjælland

*) Se også omtale af cykel-projektet "100 km for mental sundhed" andetsteds i bladet og på www.100formentalsundhed.dk/

SIND Roskilde-Lejrewww.sind.dk/roskilde-lejre

*) Se også omtale af cykel-projektet "100 km for mental sundhed" andetsteds i bladet og på www.100formentalsundhed.dk/

SIND Køge Bugtwww.sind.dk/koegebugt

Se mere på hjemmesiden om evt. tilmelding og deltagerbetaling.

*) Se også omtale af cykel-projektet "100 km for mental sundhed" andetsteds i bladet og på www.100formentalsundhed.dk/

Vil du styrke børn og unges tænkning?**Foredrag om Feuerstein**

9. oktober kl. 19.00 til 21.00

Læs mere på hjemmesiden om Feuerstein, der har udviklet en lang række værktøjer, som er designet specielt til at udvikle intelligens og optimere egen tænkning.

Det Røde Køkken, Sygehusvej 23-25 i Køge.

Tilmelding senest 6. oktober til Inge Volder på honeybon.volder@gmail.com eller tlf. 2258 2103.

Vælgermøde

7. november kl. 19.00 til 21.00

Vælgermøde med Køge Kommunes politikere inden valget den 21. november.

Det Røde Køkken, Sygehusvej 23-25 i Køge.

Tilmelding senest 23. oktober til Inge Volder på honeybon.volder@gmail.com eller tlf. 2258 2103.

Foredrag om behandling af borderline

1. november kl. 19.00 til 21.00

Hør om dialektisk adfærdsterapi (DAT), der er den mest evidensbaserede terapiform ift. borderline. Op til 80 pct. kan komme ud på den anden side.

Det Røde Køkken, Sygehusvej 23-25 i Køge.

Tilmelding senest 27. oktober til Inge Volder på honeybon.volder@gmail.com eller tlf. 2258 2103.

Banko og hygge for SIND-medlemmer

18. november kl. 12.00 til 16.00

Tilmelding til Inge Volder på honeybon.volder@gmail.com eller tlf. 2258 2103.

SIND Hovedstadenwww.sind.dk/region-hovedstaden**Sindets Dag: Ramt af Angst**

12. oktober kl. 17-20

Angst er en af de mest almindelige psykiske sygdomme. Angst påvirker både livskvalitet, arbejdsliv og sociale relationer. Der er god mulighed for at få det bedre, eller for at angsten helt forsvinder – især hvis man opsøger hjælp hurtigt.

Hør om erfaringer med angst, og om hvordan angst kan behandles:

- Ramt af angst som patient og som leder
 - Scener fra angstbehandlingen – og gode råd til pårørende
 - Tilbage til jobbet efter en sygemelding med angst – fra forskningsprojektet IBBIS – en integreret sundhedsfaglig og beskæftigelsesrettet indsats
 - Støttegrupper for angstramte – Angstforeningen giver eksempler på støtte, der hjælper
 - Paneldebat – stil spørgsmål og få svar Kosmopol, Fiolstræde 44, 1174 København K
- Tilmelding: rhp-adm-tilmeld@regionh.dk eller tlf. 3864 1300.

Arr. Psykiatريفoreningernes Fællesråd og Region Hovedstadens Psykiatri.

SIND København

www.sind.dk/kobenhavn

*) Se også omtale af cykel-projektet "100 km for mental sundhed" andetsteds i bladet og på www.100formentalsundhed.dk/

Kulturnatten 2017

13. oktober kl. 18.00 til 23.00

Kun adgang for gæster med Kulturpas.

SIND København holder åbent for alle interesserede, der vil vide mere om det at være psykisk sårbar og pårørende til en psykisk sårbar. Der vil være foredrag kl. 18.30, 20.00 og 21.15. Du kan også få mere at vide om SIND og SINDs forskellige tilbud og aktiviteter. Der er hele aftenen mulighed for at komme forbi og tale med repræsentanter fra SIND København, Psykologisk Rådgivning og Klub 35+. Der er kun plads til 20 personer ved hvert foredrag, så det er efter først til mølle-princippet.

Psykologisk Rådgivning – SIND i København, Slotsgade 2, 2.tv. 2200 København N.

SIND Frederiksberg

www.sind.dk/frederiksberg

Mød LO-formand Lizette Risgaard og SIND-formand Knud Kristensen på Sindets Dag: Psykisk sårbar og arbejdsmarkedet

10. oktober kl. 17.30 til 20.00

HK Hovedstaden, Svend Aukens Plads 11, 2300 Kbh S

Der vil være sandwich og drikke ved mødet, hvor der er gratis adgang.

SIND Frederiksberg og HK Hovedstaden afholder et åbent debatmøde med emnet "Psykisk sårbar og arbejdsmarkedet."

Paneldeltagere er LO-formand Lizette Risgaard og formand for SIND Knud Kristensen.

I debatten vil der med sikkerhed blive rundet emner som: "Vi kan alle blive ramt af psykisk sygdom", "Min kollega er psykisk syg, hvordan forholder jeg mig?", "Hvordan forholder jeg mig ved tilbagevenden?" eller "Hvordan forholder jeg mig som tillidsrepræsentant?"

Kl. 17.30: Velkomst ved Christian Grønne-mark, formand HK Hovedstaden

Kl. 17.40: Paneldebat mellem Lizette Risgaard og Knud Kristensen. Ordstyrer Kirsten Elise Hove, formand, SIND Region Hovedstaden

Kl. 18.30: Sandwich

Kl. 19.00: Åben debat og derefter afslutning ved Vesper Steen Andersen, SIND Frederiksberg.

Mødet er åbent, men tilmelding skal ske senest den 2. oktober til: sekretariat.hovedstaden@hk.dk, sindkontor@gmail.com, lohovedstaden.dk eller via www.sind.dk/aktivitetskalender.

Det psykiatriske spektrum og behandling v. speciallæge Kirsten Tvede

14. november kl. 19.30

Psykiater Kirsten Tvede har høj succesrate med at helbrede sine psykisk syge patienter.

Kom og hør, hvad der ligger bag. Der vil være lejlighed til at stille spørgsmål og komme med kommentarer.

Sct. Thomas Kirkes sognegård, Rolighedsvej 23A

SIND Vestegnen

www.sind.dk/vestegnen

*) Se også omtale af cykel-projektet "100 km for mental sundhed" andetsteds i bladet og på www.100formentalsundhed.dk/

SIND Rødovre

www.sind.dk/roedovre

Rødovres onsdagsaftener

kl. 19.00

Fra og med oktober er der åbent hus i SIND Rødovre. Den første onsdag i måneden foregår det i Det Røde Hus, Elvergårdsvej 6B. Derudover afholdes arrangementer i Huset, Rødovrevej 114, den 25. oktober og 15. november.

SIND Frederikssund-Egedal

www.sind.dk/frederikssund-egedal

*) Se også omtale af cykel-projektet "100 km for mental sundhed" andetsteds i bladet og på www.100formentalsundhed.dk/

Kronprinsesse Marys Bro

26. november kl. 09:45 til 15.00

Debat og foredrag i Frederikssund om den nye bro og det nye broprojekt, en ca. 1,4 km lang højbro over Roskilde Fjord. Pris: 2 mia. kr. Bagefter tager vi ud og spiser på en lokal restaurant. Pris: 200 kr. inklusive mad og drikke. Tilmelding til Else Marie på tlf. 4717 5569 eller tlf. 4197 5569.

Sindets dag med Minna Holm

10. oktober kl. 14.00 til 16.00

Frivillighedsstedet, Østergade 3. c., Frederikssund

Vi får besøg af Minna Holm, der er uddannet fysioterapeut. Hun har over 25 års erfaring med kropsterapi og diverse behandlingsmetoder. Fx fysioterapi, fysiopilates, kranio-sakral terapi, rosenmetoden og traumebehandling. Efter Minnas foredrag vil der være mulighed for at stille spørgsmål. Der vil blive budt på kaffe, te og kage. Der er plads til 25 deltagere. Tilmelding til Else Marie på 4717 5569 eller 4197 5569.

SIND Ballerup-Furesø-Herlev

www.sind.dk/ballerup-furesoe-herlev

Dialogmøde m. lokalpolitikere i Ballerup

10. oktober

Vi har inviteret en repræsentant for hvert parti og holder mødet på Tapeten i samarbejde med Frivillighedsrådet.

Sæt allerede nu kryds i kalenderen, og mød op og fortæl politikere, hvilke problematikker I står overfor. Lad os høre, hvad de har af gode forslag.

Vælgermøde i medborgerhuset

23. oktober

DH-Herlev og Ældresagen sætter handicap- og ældrepolitikken på dagsordenen. Alle er velkomne.

Gåtur ved Vallensbæk for at finde Vestegnens trolde

12. november kl. 14.00-16.00

Læs mere på hjemmesiden.

Foredrag om spiseforstyrrelser v. Sophie Bech Tønners

13. november kl. 19.00-21.30

Sophie Bech Tønners er SIND-foredragsholder og fortæller om, hvordan hendes manglende selvværd har ledt hende ud i en spiseforstyrrelse.

Hvordan kan man have en forskruet selvopfattelse og ikke se sig selv, som andre ser én? På hvilken måde kan krop og hjerne lade være med at tale sammen, så det er hjernen, der bestemmer, hvad og hvornår man spiser, og ikke når kroppen er sulten?

Dette og meget mere tager Sophie fat i, når hun holder foredrag i Medborgerhuset i Herlev.

Julefrokost i Frivilligcenter Herlev for SIND Ballerup-Furesø-Herlev

14. december kl. 16.00-20.00

Pris: kr. 100,-

Tilmelding senest 5. december

Læs mere på hjemmesiden.

Netværksgruppe i Værløse

Hver tirsdag kl. 15.00-18.00

Døren står åben. Har du lyst til en snak, spille et spil eller har du brug for hjælp til computeren? Ja, så kig forbi.

Café SIND i Ballerup

Sidste onsdag i måneden kl. 16.00-18.00

Café SIND er stadig et åbent tilbud, og du er velkommen til samvær og kaffe/the.

SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyndby

www.sind.dk/gladsaxe-gentofte-lyngby

*) Se også omtale af cykel-projektet "100 km for mental sundhed" andetsteds i bladet og på www.100formentalsundhed.dk/

Livshistoriefortælling

Tirsdage fra 17. oktober til 5. december kl.

13.00 til 15.00

Vi arbejder med at få flere facetter og nuancer på den fortælling, man fortæller sig selv og andre, om hvem man er, og om det liv man har levet. Se mere på hjemmesiden.

Mindfulness – selvhjælpsgruppe

4. oktober kl. 18.00-20.00

Kontakt Ragna Heide på tlf. 5092 2949

Læs mere på hjemmesiden.

Børn med angst

26. oktober kl. 19.00-21.30

Angst er ikke kun noget, der rammer voksne. Mange børn slås også med den, og børn har svært ved at tale om deres følelser, så det er ikke altid tid til at se. Men når et barn begynder at isolere sig mere og mere, går græ-

dende til skolen eller simpelthen nægter at gå derhen, er det ret tydeligt, at der er noget galt.

Forældrenes dårlige opdragelse og et vrangvilligt barn er bestemt ikke hele forklaringen.

I nogle kommuner kører man et angstbehandlingsprogram, der hedder Cool Kids. Programmet benytter sig af elementer fra den kognitive terapi, men i mange tilfælde er det ikke nok.

Mød Mia Kristina Hansen fra Foreningen for børn med angst, som er mor til en dreng med angst, og cand.pæd.psych. Gry Ravn Rønne, som arbejder i Cool Kids.

Arrangementet finder sted i Forebyggelsescentret, Søborg Hovedgade 200, 2860 Søborg.

Tilmelding til GOF eller De Frivilliges Hus på www.gladsaxe.dk/debattilmelding eller tlf. 4498 3579.

Jul på Højgård

8. 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 til svendbax@hotmail.com eller tlf. 5045 6402.

Det koster 100 kr. at være med, og betalingen sker på Højgård.

SIND Helsingør

www.sind.dk/helsingoer

Aktivitetmesse i Helsingør Hallen

9. oktober kl. 12.30-16.00

Læs mere på hjemmesiden.

Cafémøde i Helsingør

19. oktober

Tur til Eksperimentariet

29. oktober kl. 11.00 til 14.00

Pris: 185 kr. Se mere på hjemmesiden.

Cafémøde i Helsingør

16. november

Julefest

14. december

Læs mere på hjemmesiden.

SIND Bornholm

www.sind.dk/bornholm

*) Se også omtale af cykel-projektet "100 km for mental sundhed" andetsteds i bladet og på www.100formentalsundhed.dk/

Foreningen for børn med angst

www.sind.dk/ffbma

Mød Foreningen for børn med angst på Sindets dag

Mindfulness-øvelser for børn

10. oktober, kl. 16.00-17.00

Foreningen for børn med angst vil sætte fokus på børn i anledning af Sindets Dag den 10. oktober. Derfor har vi i samarbejde med dem, som står bag app'en Drømmekvarteret, planlagt et arrangement med en drømmerejse for børn og deres forældre i Byens Hus i Roskilde. Drømmekvarteret er eventyrlig mindfulness for børn. De fantasifulde drømmerejser giver en rolig pause i hverdagen og støtter samtidig børnene i at visualisere helt almindelige indtryk og skabe deres egne indre billeder.

Drømmerejserne er opfundet af Farnoush Bassri, der i sit arbejde som skolelærer ofte oplevede, at eleverne havde behov for et roligt øjeblik i løbet af dagen. Da børn og forældre begyndte at efterspørge hendes mindfulness-øvelser til brug uden for skoletid, udviklede hun sammen med psykolog Ditte Sø og producer Frederik Nordsø de fem rejser, som findes i app'en.

Kom og få en eventyrlig pause fra hverdagen sammen med dit barn. Arrangementet er åbent for alle. Se mere på Facebook.

Byens Hus, "Orangeriet", Stændertorvet 1, 4000 Roskilde.

Debat med politikere

10. oktober, kl. 19.00-21.00

Vil du med til debat med nogle af Roskildes lokale politikere? Blandt andre Merete Dea Larsen fra DF, Claus Larsen fra Socialdemokratiet og Tina Boel fra SF. Foreningen for børn med angst vil gerne sætte fokus på, at når man som forældre til et barn med angst henvender sig i det offentlige system for at få hjælp, så er der stor forskel på, om man kan få hjælp. Det er svært at gennemskue, hvad der skal til for at få den rigtige hjælp. Vi oplever, at forældre bliver fanget imellem sektorerne, fordi samarbejdet ikke fungerer optimalt. Det kan føles som om,

at man som forældre bliver sendt rundt i ring, og at ingen vil tage det endelige ansvar for at yde den hjælp, der er nødvendig.

Foreningen vil gerne høre politikerne om deres oplevelse af den problemstilling. Journalist fra Roskilde Avis, Anette Gundlach, vil være ordstyrer i debatten, hvor publikum også bliver inddraget.

Kom og deltag i debatten. Arrangementet er åbent for alle.

Byens Hus, "Orangeriet", Stændertorvet 1, 4000 Roskilde. Du kan finde flere oplysninger på foreningens side på Facebook.

Mød Foreningen for børn med angst på Festivalen Resonans

18. november

Lørdag den 18. november vil der være en hel dag med fokus på børn med bekymringer og angst på Festivalen Resonans i kulturhuset KU.BE på Frederiksberg. Flere og flere børn oplever at blive ramt af angst og stress i sådan et omfang, at deres hverdag påvirkes. En hverdag fyldt med bekymringer, tvivl og frustration, som gør det svært for børnene selv og deres familier at gennemføre en almindelig hverdag.

Terapi, samtaler, gruppesamtaler og strukturerede hverdagsrytmer er effektfulde redskaber til at få børn med angst og stress tilbage på sporet. Men også kunst, musik, madlavning og andre kunstneriske metoder har vist sig virkningsfulde.

Dagen bliver en dag, hvor der vil være forskellige workshops, hvor vi vil forsøge at koble kreativitet, kunst, krop og sind sammen. Vi vil undersøge potentialerne ved kunst og kreativitet som led i behandling og initiativer, der gør livet nemmere for børn og deres forældre. Bag dagen står et samarbejde mellem virksomheden Cool Kids, Foreningen for børn med angst og Festivalen Resonans.

Det vil blive en dag hvor forældre og børn kan være nysgerrige sammen. Der vil blive vist film om børn med angst, der vil være mulighed for at være kreativ, man kan bage og lave mad sammen med en kok, Drømmekvarteret vil lave en drømmerejse og meget mere.

Der vil også være en debat med lokalpolitikere fra Frederiksberg.

Du kan se mere på vores side på Facebook, når datoen er tættere på.

Kulturhuset KU.BE, Dirk Passer Alle 4, Frederiksberg.

SINDs landsmøde i 2018

SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed holder landsmøde hvert tredje år, jf. vedtægterne. SINDs næste landsmøde bliver lørdag den 22. september og søndag den 23. september 2018



Landsmødet afholdes i Horsens ved Hotel Bygholm, Scandic, hvor SIND også har haft medlemskonference i 2016 og 2017.

Deltagerne i landsmødet bliver 80 delegerede udpeget af SIND-regionerne, to delegerede fra hver af SIND-

aktiviteterne (Skizofreniforeningen, Foreningen for Børn med Angst, Den landsdækkende Telefonrådgivning og BenzoRådgivningen) samt medlemmer af SINDs hovedbestyrelse og den kritiske revisor.

Derudover vil der være mulighed for et mindre antal gæster, som selv vil skulle betale ophold og rejse.

Der bliver først mulighed for tilmelding af delegerede og gæster foråret 2018.

Der vil blive udsendt en formel indkaldelse til landsmøde 2018 i SINDbladet, der udkommer den 1. december 2017.



REGIONSFORMAND:

Jens Ibsen
2327 0034
ibsenjens@gmail.com

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

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

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

Thy
Børge Kristiansen
2041 4943
annegrethe@sol.dk

Morsø
Steen Jensen
9774 2251
sind@morsland.dk



REGIONSFORMAND:

Leif Gjørtz Christensen
2096 0339
leifgjortz@yahoo.dk

Favrskov
Søren Boelskifte
2178 2942
sb@boelplan.dk

Odder
Leif Gjörtz Christensen
2096 0339
leifgjortz@yahoo.dk

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

Viborg
Orla Annexgård
2178 9864
familien.annexgaard@mail.dk

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

Skive
Niels Odgaard
4054 8009
niels.odgaard@webspeed.dk

Silkeborg
Susan Steen
2329 0434
susanlethsteen@gmail.com

Skanderborg
Ellen Odgaard
2876 7262
skanderborg@sind.dk

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

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

Horsens-Hedensted
Henning Busch Højberg
2748 3169
henning.hojberg@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 Mittel-
fart, Nordfyn, Kerteminde,
Assens, Odense, Nyborg, Få-*

*borg-Midtfyn, Svendborg,
Langeland og Ærø)*
Poul Skaaning
2960 4711
poulskaaning@hotmail.com

Sønderborg
Frede Petersen
3023 4164
fredefup@frededefup.dk

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

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

Haderslev
Heidi Johansen
2252 4307
heidigirl@live.dk

Kolding
Lisbeth Bennedsen
3162 4209
lisbeth@bennedsen.dk

Fredericia
Bjørn Medom Nielsen
2684 4703
post@sindfredericia.dk

*Syd-Vest (kommunerne Es-
bjerg, Fanø, Varde og Vejen)*
Dorthea Rahbek Wehner
3069 6963
klaabygaard@mail.tele.dk

Billund
Anker Loft
2420 8670/7670 8083
loftanker@gmail.com

Vejle
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
Gitte Dysted
2231 1982
gittedysted04@gmail.com

Storstrøm
Allan Claumarch
2573 1217
aclaumarch@c.dk

*Holbæk-Ods herred-Kalund-
borg*
Birte Bonde Bendixen
2033 2259
birte@bondebendixen.dk

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

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

SINDS UDVALGSFORMÆND

BRUGERUDVALGET

Kristian Bennedsen
3171 6011
kb@sind.dk

PÅRØRENDEUDVALGET

Klaus Mejner Nielsen
2173 8519
tammelmask@hotmail.com

PR-UDVALGET

Ingelise Svendsen
2299 8956
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

FREDERIKSHAVN-LÆSØ

Carina Holm
5124 4488
carinaholm484@msn.com

RØDOVRE

Kirsten Falster
3641 4904
kirsten.falster@mail.dk

SVENDBORG

landsforeningen@sind.dk

AARHUS

Gitte Troelsen
2173 0473
sindnetaarhus@sind.dk

SKANDERBORG-SILKEBORG

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

**ALBERTSLUND-BALLERUP-
LYNGBY-FREDERIKSBERG**

Julie Bock Andersen
5360 2200
sindnettet@gmail.com

ODENSE

Hanne Birthe Madsen
2749 8658
hbm1954@hotmail.com

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

Kenny Volder
5170 5879
Honeybon.volder@gmail.com

Frederiksberg

Jesper Steen Andersen
2515 8862
sindfrederiksberg@frbsind.dk

Gladsaxe-Gentofte-Lyngby

Svend Balle
5045 6402
svendbax@hotmail.com

Gribskov

Karen Bente Rasmussen
2298 9325
aygo@fasttvnet.dk

**SKIZOFRENIFORENINGEN**

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

**REGIONSFORMAND:**

Kirsten Elise Hove
2326 0310
sindhovedstaden@gmail.com

København (Kommunerne København, Dragør og Tårnby)

Michael Bjørn Svensson
2215 7390
barpetri@gmail.com

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

Helle Nees
3296 1019/5356 4104
helle.nees@klogesen.dk

Hillerød-Allerød

Hanne Gravgard
4824 5204
hgrdk@yahoo.dk

Halsnæs

Linda Hansen
2164 8868
linvil@youmail.dk

Fredensborg-Hørsholm

Kim Wentzel Oxenlund
4095 2320
kim.wentzel@mail.dk

Bornholm

Morten Rasmussen
3026 4644
bornholm@sind.dk

**FORENINGEN FOR BØRN MED ANGST**

Mia Kristina Hansen
3089 5804
miahk@live.dk
www.boernmedangst.dk

Rødovre

Kirsten Falster
3641 4904
kirsten.falster@mail.dk

Rudersdal

Merete Elleboe
3060 0530
merete.elleboe@gmail.com

Frederikssund-Egedal

Thoms Ulrik Wester
4731 4030/2814 4031
thulwes@live.dk

Helsingør

Hanne Olsson
2250 0332
hanneolssondragoe@gmail.com

Ballerup-Furesø-Herlev

Randi Angelica Kristensen
2672 3102
randi.kristensen@gmail.com



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

SINDS LANDSDÆKKENDE 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 (Region Midtjylland)**

Skovagervej 2, indg. 76
8240 Risskov
Telefon alle hverdage kl. 9-13: 4274 2204

Aftale om samtale for pårørende kan træffes på den landsdækkende telefonrådgivning:
Tlf. 7023 2750

Tilbud til børn, der er pårørende:
Tlf. 4268 1800 eller mail: js@sindspaa.dk

Randers

Åben rådgivning hver mandag kl. 13-17 i Psykiatriens Hus, Gl. Hadsundvej 3, 8900 Randers
Tlf. 2047 4822

Silkeborg

Individuelle samtaler for pårørende: tlf. 2834 1858
Åben rådgivning i Psykiatriens Hus første torsdag i måneden kl. 16-18

Herning

Individuel samtale for pårørende i Minihøjskolens lokaler efter aftale på tlf. 2834 1858

Viborg

Åben rådgivning hver mandag kl. 16-18 i Viborg Sundhedscenter, Toldboden 1, 8800 Viborg
Tlf. rådgivning hver mandag kl. 16-18 på tlf. 5031 9025.

Yderligere information: www.sindpaarørende.dk

Aalborg

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

STOPPESTEDET

Jernbanegade 24B
5000 Odense C
Tlf. 6619 0326
www.infostoppedet.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. Åben pårørenderådgivning mandage kl. 16-19.
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
Tirsdays 16-18, torsdays 14-17
Telefonvarer 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, 9800 Hjørring
Hver torsdag kl. 16-18
Tlf. 2383 1184
Rådgivningen har også tilknyttet en præst, der kan træffes på 9896 0398. For aftale om bisiddere og besøgsvenner ring til 2926 2053, 2383 1184 eller 9898 6242

Tilbud: Bliv medlem af **SIND** for kun **100 kr.**

Fra 1. oktober til og med 31. december 2017 kan du blive medlem af **SIND** for kun 100 kr. for resten af året og hele 2018, hvis du møder frem i din lokale **SIND**-afdeling og betaler kontingentet her. Hvis du melder dig ind via [www](http://www.sind.dk).

sind.dk/medlem – hvor du både kan betale med kreditkort og mobilepay – er kontingentet 200 kr.

Sådan bliver du **SIND**-medlem for kun 100 kr.

Udfyld blanketten nedenfor og aflever den til et af de mange **SIND**-arrangementer, der finder sted i de kommende måneder. Se i **SINDs** aktivitetskalender, hvad der sker i nærheden af dig:

www.sind.dk/aktivitetskalender

Som **SIND**-medlem støtter du vores arbejde for at skabe bedre forhold for personer med psykisk sårbarhed og deres pårørende. Helt konkret støtter du fx

- Samtalegrupper og gruppeterapi
- Vores psykologrådgivning
- Vores telefonrådgivninger
- Vores besøgsvenordning, **SIND**-nettet
- Vores bisidderordning
- Vores lokalafdelinger
- Vores foredragsholdere



- Ja tak, jeg bestiller hermed **SIND**-medlemskab for 100 kr. i 2017 og 2018.
- Ja tak. Jeg vil også gerne være medlem af Skizofreniforeningen som en gratis del af mit **SIND**-medlemskab.
- Ja tak. Jeg vil også gerne være medlem af Foreningen for børn med angst som en gratis del af mit **SIND**-medlemskab.

Navn _____
Adresse _____
Postnummer+ By _____
Fødselsår _____
E-mail _____
Telefon _____

- OBS:** 1) Tilbuddet gælder kun nye medlemmer.
2) Blanketten skal senest den 31. december 2017 afleveres til en **SIND**-repræsentant sammen med betalingen.

**Giv kuponen til din lokale
SIND-afdeling, når du deltager
i et arrangement**

