



SINDbladet

Nr. 5 | OKTOBER 2018 | SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed

**De nye særlige
pladser i psykiatrien:
Hverdagsliv, nærvær
og motion forebygger
konflikter og misbrug
på ny afdeling i
Vordingborg**

Tema: Medicinnetrapning for skizofreniramte

Sindets Dag | Ældre pårørende | Naturoplevelser

SINDs landsmøde 2018

Den 22.-23. september er der landsmøde i SIND. Dette blad er skrevet før – men udkommer efter – landsmødet, så jeg kan af gode grunde ikke berette nyt fra landsmødet. Jeg vil i stedet benytte lejligheden til at se lidt tilbage – og lidt fremad

AF KNUD KRISTENSEN, LANDSFORMAND



Foto: Niels Åge Skovbo

I år er det ti år siden, at jeg blev valgt som næstformand i SIND – og ni år siden, jeg blev landsformand.

Der er i sandhed sket meget for og i vores forening i de forgangne år. Det meste af det synes jeg, at vi har grund til at være tilfredse med – og måske endda lidt stolte over.

Medlemstallet er steget med 48 pct. fra 4.789 til 7.094, og vores egenkapital er vokset med 108 pct. fra 7,1 til 14,8 mio. kr. – for bare at nævne et par tal.

Tal gør det naturligvis ikke alene; men også når vi kigger på SINDs kerneområder, er der godt at berette. Både for så vidt angår arbejdet med politisk interessevaretagelse og det frivillige sociale arbejde for vores medlemmer og andre mennesker med psykiske lidelser, er der store fremskridt.

I 2017 gennemførte medieanalysefirmaet Infomedia en analyse for Landsindsatsen EN AF OS. Formålet var at afdække nyhedsmediernes dækning af psykiatriområdet.

Ikke overraskende topper Danske Regioner og de fem regioner listen.

Mere overraskende er det imidlertid, at SIND kommer ind på andenpladsen foran KL og kommunerne.

Man kan altså konstatere, at vores bevidste satsning på mediemæssig synlighed har båret frugt.

Nu har vi ikke valgt at satse på mediemæssig synlighed for 'bare' at være synlige.

Formålet med den mediemæssige synlighed er, at synligheden skal bruges til at understøtte det politiske indflydelsesarbejde.

I juni 2017 offentliggjorde Netavisen Altinget en magtanalyse af Danmarks civilsamsfundsorganisationer. Ikke overraskende toppede Kræftens Bekæmpelse og Ældre Sagen listen, men SIND optrådte i analysen på en flot 16. plads på top 20 over organisationer med mest politisk indflydelse.

Selvom man skal være varsom med at lægge for meget i den slags undersøgelser, er det – synes jeg – flot, at en så relativt lille organisation som SIND har fået så meget opmærksomhed, at vi er med på listen.

Også når det kommer til det frivillige sociale arbejde for vores medlemmer og andre, er der sket en masse i de seneste år.

De mange aktiviteter ude i lokalafdelingerne trives i bedste velgående, og der er kommet flere lokalafdelinger og flere aktiviteter til.

På landsplan har vi fået en landsdækkende telefonrådgivning, der er åben kl. 11-22 alle hverdage og kl. 17-22 om søndagen.

Vi har fået en landsdækkende bisidderordning, der tilbyder bistand til borgere, der skal til møde med fx behandlingssystemet eller kommunens socialforvaltning.

Vi har også fået Skizofreniforeningen og Foreningen for børn med angst tilknyttet som aktiviteter i SIND.

SIND er aktive deltagere i en lang række nationale og internationale samarbejdsorganisationer. Herhjemme er vi en aktiv deltager i Danske Handicaporganisationer, PsykiatriNetværket og PsykiatriAlliancen. Internationalt er vi deltagere i Mental Health Europe og EUFAMI,

og gennem SIND Mental Health indgår vi i konkrete projekter i Uganda og Rwanda.

Alt i alt er der – synes jeg – grund til at kippe med flaget i anledning af landsmødet.

Men der er absolut ikke grund til at hvile på laurbærerne. Der er stadig mange ting, der skal gøres og forbedres. Det handler landsmødet også om.

Hovedbestyrelsen har foreslået landsmødet, at der i den kommende periode skal sættes fokus på en række ting.

Først og fremmest er det nødvendigt, at der gennemføres en kulturforandring i såvel den regionale som den kommunale indsats.

SIND deler bekymringen for den voksende mistrivsel blandt danskerne – ikke mindst blandt børn og unge.

Vi vil derfor arbejde for fremme af mental sundhed og forebyggelse.

SIND vil arbejde for at styrke den integrerede psykiatri (tværfagligt og tværsektorielt samarbejde) med udgangspunkt i borgerens behov og ønsker.

SIND vil arbejde for, at der skal være den tilstrækkelige kapacitet.

SIND vil arbejde for at forbedre kvaliteten i indsatsen og for at forbedre sammenhængen på tværs af sektorer.

SIND vil arbejde for et væsentligt økonomisk løft af psykiatrien – både den regionale og den kommunale.

Endelig vil SIND arbejde for, at antallet af retspsykiatriske patienter reduceres.

Så der er nok at se til i de kommende år også.



SINDbladet
47. 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 Karlín, Bjørn Medom Nielsen, Niels Chr. Jensen og Ingelise Svendsen.
redaktionen@sind.dk

Følgende har også bidraget: Mikkel Bonnesen, Jimmi Choi Brink Jensen, Rasmus Damkjær, Kim Kjelgaard, Helene Kemp, Dorthe Hangst, Carsten Wilken og Ole Riisgaard.

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. hhj@sind.dk
Helside: 16.000.- Kvarstide: 3.900.- SIND-medlemmer får 15 pct. rabat. Se annoncepolitik på www.sind.dk/blaadet.

Forsidefoto
Pressefoto udlånt af Region Sjælland. RODE IMAGES/Joachim Rode

SINDs ambassadører



Foto: Lars Svankær
Poul Nyrup Rasmussen



Pressefoto: Cirkus Benneweis
Diana Benneweis



Foto: Morten Germund
Mathilde Falch

Materiale til bladet

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

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

Abonnement
Kr. 280 årligt.

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

Tryk
KLS Pure Print

Oplag
10.000.

Bankforbindelse
Danske Bank, konto:
9541-0005403944

SINDs pressetalsmand

Landsformand Knud Kristensen,
4030 6398/kk@sind.dk

Protector
Hendes Kongelige Højhed Kronprinsesse Mary er protector for SIND.



SIND arbejder for sundhedsfremme gennem trivsel, forebyggelse og recovery.



PurePrint® by KLS
Produceret 100 % biodydbærende af KLS PurePrint A/S





8



12



15



20



22

I DETTE NUMMER

- /6 **Vil du være medlem af et landsdækkende udvalg i SIND?**
Fristen er den 21. oktober, hvis du har lyst til at ansøge om at blive medlem af et af SINDs landsdækkende udvalg.
- /8 **Ældre efterladte efter selvmord: Forskningsprojekt skal ændre praksis**
Får ældre over 60 år den rette støtte, når de oplever, at en af deres nærmeste begår selvmord? Det er et nyt forskningsprojekt ved at undersøge – og noget tyder på, at vi kan gøre meget mere for vores ældre medborgere.
- /10 **Tidligere elitesvømmer er ny SIND-foredragsholder**
Blandt SINDs nye foredragsholdere er Stefan Danielsen, der blandt andet har repræsenteret Danmark som svømmer ved Ungdoms-OL.
- /11 **SIND og persondataforordningen**
Efter den nye såkaldte persondataforordning har SIND fået politikker for persondata og for opbevaring og sletning af personlige oplysninger.
- /12 **Alt under et tag – også hjerterum**
Konfliktforebyggelse: Regionerne har hver deres bud på indretningen af de 150 nye særlige pladser for mennesker, der har været udadreagerende og både har en psykisk sygdom og et misbrug. I Vordingborg satser Region Sjælland stort på patientinddragelse, på hverdagsliv og på en nærmest hjemlig atmosfære, hvor beboere og medarbejdere meget ofte smiler til hinanden. Indsatsen forebygger konflikter og fremmer, at beboerne får en ny kurs i livet.
- /15 **Medicin: Nyt projekt guider skizofreniramte gennem medicinnettråpning**
Nogle skizofreniramte har brug for medicin i årevis. Andre mærker, at fx tanker, hverdagsliv, nære relationer og selvværd har udviklet sig så positivt, at de tør drømme om et liv med mindre eller slet ingen medicin. Frem til år 2020 hjælper et nyt projekt i Region Hovedstadens Psykiatri 150 skizofreniramte med at realisere drømmen.
- /16 **Medicin: Kim blev medicinfri på mindre end et år**
Kim Kjelgaard lider af paranoid skizofreni, men har i tæt samarbejde med sin psykiater og distriktspsykiatrien trappet ud

af medicinen på mindre end et år. I dag er han et medicinfrat menneske, som har brugt det frivillige arbejde i SIND som personlig recovery.

- /17 **Medicin: Lever et godt liv med medicin en gang om måneden**
Som skizofreniramt kan der være store udfordringer forbundet med at trappe ned eller helt ud af sin medicin. "Freja", der ønsker at være anonym, fortæller her sin egen personlige historie om et liv med psykisk sårbarhed, kampen mod og med medicinen, og hvordan hun har fundet nyt indhold i tilværelsen.
- /18 **Danmarkskort, SINDs organisation 2018**
Der er aldrig langt til den nærmeste SIND-lokalafdeling uanset hvor i Danmark, du er. Få overblikket på midtersiderne.
- /20 **Frie fugle fremmer sundheden**
Ta' på en af efterårets gratis fugleture og bliv mentalt sundere.
- /21 **Fuglene holder mig rask**
Det nordjyske projekt "Frisk i naturen" skaber oplevelser under åben himmel for mennesker, der er psykisk sårbare.
- /22 **Karrierenetwork: Her taler vi hinanden op**
Som psykisk sårbar er man mere end vant til at sætte ord på svagheder og udfordringer. Et nyt karrierenetwork hos SIND Aarhus-Samsø for unge med psykisk sårbarhed sætter i stedet fokus på styrker og evnen til at hjælpe andre.
- /23 **Tilbud: Få SINDbladet med rabat – fx i venteværelset eller på biblioteket**
Tegner du abonnement i oktober eller november, får du resten af 2018 og hele 2019 for 280,- incl. moms.
- /31 **Ses vi på Sindets Dag?**
10. oktober eller andre dage i begyndelsen af oktober afholder mange af SINDs lokalafdelinger i hele landet traditionen tro en lang række forskellige arrangementer i forbindelse med Sindets Dag, der arrangeres af FN's verdenssundhedsorganisation WHO. Bagerst i bladet kan du se nogle af de arrangementer, der allerede er planlagt. Ikke alle er med. Du kan også se en opdateret oversigt i aktivitetskalenderen på SINDs hjemmeside: www.sind.dk/10-10.

FASTE RUBRIKKER

- /02 **Leder**
- /02 **Kolofon**
- /04 **SIND i medierne**
- /10 **Støt SIND**
- /24 **Digte**
- /25 **Foreningen for børn med angst**
- /26 **SIND Pårørende-rådgivning**
- /27 **Skizofreniforeningen**
- /27 **SIND Ungdom**
- /28 **Webshop**
- /29 **Lokalnyt**
- /34 **Regions- og lokalformænd**
- /34 **SINDs udvalgsformænd**
- /34 **SIND-nettets koordinatører**
- /35 **Landsdækkende SIND-aktiviteter**
- /35 **SINDs rådgivninger**

Nyt i www.sind.dk/webshop

SIND-bolcher
500 gr. 100,- kr



SIND i medierne: Velkommen på forsiden

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.

Psykiatri og psykisk sygdom eller sårbarhed er de seneste måneder kommet til at fylde mere i både medierne og på den politiske dagsorden. Optakten til valgkampen, hvor sundhed forventes at spille en central rolle, og til præsentationen af Regeringens varslede psykiatriplan betyder, at mange bringer nye fakta frem i medierne. SIND citeres i mange af denne type historier og bidrager dermed til at nuancere omverdens billede af livet for mennesker med sindslidelser og deres pårørende. Derudover har perioden siden sidste blad budt på en bred vifte af historier i både landsdækkende og lokale medier.

Navnlig lokale medier er gode at holde øje med i disse dage, hvis du gerne vil deltage i et af arrangementerne i forbindelse med Sindets Dag. Du kan også se arrangementer på www.sind.dk/10-10.

Hvis du frem til næste blad gerne vil følge omtalen af SIND, så deler vi løbende de mest fremtrædende historier fra medierne på vores side på Facebook. Det er også på Facebook, medierne ofte efterlyser kilder til kommende indslag. Du kan se mere på www.facebook.com/landsforeningen



Foto: www.colourbox.com

Politiken: Ekstra 100 mio. kr. psykiatrien

(19. august) Regeringen vil afsætte ekstra 100 mio. kr. til psykiatrien på Finansloven som en permanent bevilling, skrev Politiken.

SINDs landsformand Knud Kristensen mener, der er behov for væsentligt flere penge, men påpegede samtidig, at udspillet er et skridt i den rigtige retning.

”Jeg mærker en erkendelse fra regeringen af, at det er nødvendigt at forebygge sygdom blandt børn og unge, samtidig med at de sygeste får tilstrækkelig hjælp. Vi har set, hvordan retten til hurtig udredning har trukket ressourcer væk fra behandlingen af de sygeste patienter, især fra dem med skizofreni. De er

blevet svigtet. De har brug for at være indlagt længere end en uges tid, og det er ofte helt umuligt,” sagde han.

/hhj

TV 2 Go' aften Danmark: Fandt en vej ud af angsten

(20. august) Mia Kristina Hansen, Foreningen for børn med angst, og hendes søn Jonas delte den 20. august deres personlige oplevelser på TV 2 overfor tv-værten Felix Smith. Baggrunden var den voldsomme vækst i antallet af børn, der bliver ramt af angst.

17-årige Jonas har i dag et godt liv, men oplevede som barn, at angst holdt ham væk

fra skolen i to år. Jonas og Mia havde den gang svært ved at få hjælp, hvilket var en medvirkende årsag til, at Mia startede Foreningen for børn med angst, der er en del af SIND.

/hhj

Jyllands-Posten: Flere sanserum på de danske psykiatriske afdelinger

(9. august) Brugen af sanserum har ført til mindre tvang på Psykiatrisk Center Glostrup i Region Hovedstaden. Man vil derfor investere i syv mere, udtalte centerchefen Phuong le Quach til Jyllands-Posten.

Psykiatrisk Center Glostrup har gjort brug af rummene siden 2015, hvor de var en del af et satspuljeprojekt, der skulle mindske tvang. Nu har Region Hovedstaden afsat fem mio. kr. årligt til at fortsætte indsatsen. Forsknings- og projektsygeplejerske Katarina Nenadovic sagde til Jyllands-Posten:

”Sanserum er en af flere indsatser i et komplekst behandlingstilbud, men de har fyldt meget. Vi har set, at det formår at berolige vores patienter. Hvad enten man er angst, hører stemmer, ikke kan sove eller er motorisk urolig.” Hun kunne også fortælle, at sanserum var en af grundene til, at Psykiatrisk Center Glostrup kun brugte bæltefiksering én gang i 2017.

SINDs landsformand Knud Kristensen udtalte, at han glædede sig over den positive udvikling: ”Mange har stor gavn af sanserum, og det har tilsyneladende en gavnlig effekt på anvendelsen af tvang,” sagde han og tilføjede, at det var: ”(...) første gang, jeg har hørt om det, man kan kalde en massiv investering.”

/jcbj

Lokalavisen Frederikshavn: Tur i naturen inspirerer

(15. august) Lokalavisen Frederikshavn var med, da projektet ”Frisk i naturen” i august måned tog til Tols have Mose i Frederikshavn for at opleve den nordjyske natur. Projektet er støttet af SIND Frederikshavn og flere andre og skal skabe oplevelser under åben himmel for psykisk sårbare. Udflugten blev guidet af Erik Holm Sørensen, der udover at være frivillig naturpædagog også er aktiv som bestyrelsesmedlem i SIND Frederikshavn.

Liselott Blixt, formand for Folketingets Sundhedsudvalg, Birgit Hansen, borgmester i Frederikshavn, og Rikke Albrechtsen, social-, sundheds- og kulturdirektør i Frederikshavns Kommune, deltog også og havde en god dialog med brugerne om de udfordringer, de møder i hverdagen.

/jcbj

Vendelbo Posten: På tur med SIND Hjørring ombord

(14. august) Humøret var højt, da SIND Hjørring i august måned stævnedes ud med det gode skib Jens Krogh. Erik Christoffersen, der er formand for SIND Hjørring, fortalte til Vendelbo Posten, at sejlturen gik fra Aalborg til Hals med efterfølgende by- og museumstur. Med på turen havde SIND Hjørring inviteret foreningens ungegruppe, alle frivillige, bestyrelsesmedlemmerne, besøgsvenner, fundraiser, psykolog og præst. Det var efter sigende en rigtig hyggelig tur.

/jcbj

Viborg Nyt: SIND Pårørenderådgivning Viborg hjælper med at bryde tabu

(14. august) Det er stadig et tabubelagt emne, hvis et nært familiemedlem eller en i omgangskredsen oplever krise i sindet. Mange går ofte længe med deres tanker og bekymringer uden at vide, hvad de skal stille op, inden de søger hjælp.

Hos SIND Pårørenderådgivning Viborg har man derfor i de sidste fem år kunnet henvende sig gratis og anonymt for at få råd og vejledning som pårørende til et menneske, der er ramt af psykisk sygdom.

Else Marie Kofoed, der er frivillig i foreningen, udtalte til Viborg Nyt om tilbuddet:

“For mange er det et stort traume at have en pårørende med en psykisk sygdom. Det er langt svære at erkende, end det er at have en pårørende med en somatisk sygdom. Vores tilbud om hjælp er dermed også en hjælp til, at man lærer at erkende realiteterne og siden lærer at agere i dem.”

Jonna Jacobsen, der også er frivillig hos SIND Pårørenderådgivning Viborg, havde det

klare indtryk af, at rådgivningen gjorde en positiv forskel for de personer, der henvendte sig:

“Det er en stor sorg at være pårørende, for man mister et menneske, som nok aldrig kommer helt tilbage igen, men når man bliver hørt og forstået, så tager det rigtig megen bekymring fra én. De pårørende er meget taknemmelige for vores hjælp, og det udtryk, de nogle gange får i øjnene, det siger rigtig meget,” sagde hun til Viborg Nyt.

/jcbj

Fredericia Dagblad: Færre sengepladser kan give flere frustrationer

(22. august) Region Syddanmarks beslutning om at ændre 16 pladser i den almene psykiatri til 14 retspsykiatriske pladser fik en blandet modtagelse af SIND.

SINDs landsformand Knud Kristensen anerkendte, at man udvider kapaciteten i retspsykiatrien, men kritiserede, at der spares andre steder:

“Hvis man forringer vilkårene i almenpsykiatrien, fordi der bliver færre sengepladser, kan der opstå flere situationer, hvor tingene spidser til, og hvor der måske så er nogen, der bliver så frustrerede, at de ender med at få en dom. På den måde risikerer almenpsykiatrien at producere retspsykiatriske patienter,” sagde han.

/hhj

Fyens Stiftstidende: For få pladser til patienter med en dom

(20. august) Med åbningen af en ny retspsykiatrisk afdeling i Middelfart udvidede Region Syddanmark i august kapaciteten fra 70 til 84 pladser. Men på en gennemsnitlig dag er 101 retspsykiatriske patienter indlagt i regionen. Dertil kommer, at antallet af retspsykiatriske patienter stiger, så der mangler stadig pladser.

SINDs landsformand Knud Kristensen understregede, at denne gruppe patienter bør have plads i retspsykiatrien og ikke i den almene psykiatri.

/hhj



Pressefoto: SIND



Foto: SIND

SIND-regionsformand Per Harvøe, Mia Kristina Hansen, Foreningen for børn med angst, og Leni Grundtvig Nielsen, SIND Roskilde-Lejre

Roskilde Avis: Dialog i Roskilde

(28. august) En af de sidste måneders historier om lokale SIND-aktiviteter kom fra Roskilde. Her deltog kommunen, regionen og mange patientforeninger i Sundhedsdagen på Hestetorvet midt i byen. Også SIND Roskilde-Lejre og Foreningen for børn med angst, der er en del af SIND, havde en stand, der blev flittigt besøgt. Foreningerne efterlyste bl.a. flere ressourcer til psykiatrien: “Antallet af psykisk syge stiger jo hurtigere end antallet af ældre, så det kan man jo tænke over,” lød et af argumenterne.

/hhj

TV 2 Østjylland: Psykolog sigtet for at have sex med klient

(30. august) TV 2 Østjylland var først med historien om, at en psykolog blev sigtet for at have haft sex med en af sine klienter. De følgende dage fulgte flere medier op på historien.

Psykologen er ikke dømt, men har midlertidigt fået frataget sin autorisation. Alligevel kan han med de nuværende regler fortsætte som behandler uden autorisation.

SINDs landsformand Knud Kristensen sagde til TV 2:

“Fra SINDs side er vi tilhængere af, at vi får så stor sikkerhed for patienterne som muligt. Og det betyder også, at hvis folk er dømt for kriminalitet, som har noget at gøre med deres hverv, så bør de stoppes for den mulighed.”

/jcbj

Jydske Vestkysten: Åbne senge er en god ide

(30. august) SINDs regionsformand i Region Syddanmark roste den politiske beslutning om at skabe et nyt tilbud, hvor udvalgte patienter kan ringe og indlægge sig selv. Senest 24 timer senere er de sikret en plads i op til fem dage.

“Jeg tror, at det er en rigtig god ide. Både i forhold til at spare penge, men også til at få folk ind meget før, så de kan behandles fornuftigt og hurtigere kan komme hjem igen,” sagde hun.

Det nye tilbud skal afprøves på afdelinger i Esbjerg, Aabenraa, Vejle og Middelfart. Tilbuddet er ikke til alle patienter. Det bliver givet til enkelte patienter, der ofte indlægges.

/hhj

Vil du være medlem af et landsdækkende udvalg i SIND?



SIND har en række landsdækkende udvalg.

Her løser medlemmerne en række opgaver indenfor et bestemt område.

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

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

Udvalgene er nedsat for tre år ad gangen.

SINDs hovedbestyrelse har besluttet, at der fra 1. januar 2019 skal nedsættes følgende udvalg:

- Brugerudvalg
- Pårørendeudvalg
- Uddannelses- og frivilligudvalg
- PR-udvalg

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

Bemærk: Sidste ansøgningsfrist for at søge i udvalg er 21. oktober 2018.

Hovedbestyrelsen nedsætter udvalgene på et møde 17.-18. november 2018.

Begivenhedsrigt SIND-landsmøde

Knud Kristensen var den eneste kandidat til posten som SINDs landsformand

Dagen efter dette blad blev trykt, indledte SIND den 22. september landsmødet i Horsens. Du kan læse meget mere om landsmødet i SINDbladet december og på SINDs side på Facebook.

Allerede inden landsmødet lå det klart, at SINDs landsformand Knud Kristensen ikke fik modkandidater.

På SINDs landsmøde, hvor de seneste tre begivenhedsrige år blev drøftet, uddelte man også SINDs brugerpris og SINDs samfundspris. Forhåndstilkendegivelserne og forslagene, der forelå inden landsmødet, tydede på, at SIND også i 2018 fortsætter de seneste års tradition for godt internt samarbejde og bred opbakning bag målene for fremtiden.

/hhj



Foto: SIND



Foto: SIND Fyn

Ses vi på Sindets Dag?

Medlemstilbud og masser af arrangementer

Navnlig i den anden uge af oktober er der mange muligheder for at møde SINDs lokalafdelinger og regioner. I dagene omkring Sindets Dag den 10. oktober afholdes en lang række debatmøder, koncerter, hyggearrangementer og meget mere.

Bagerst i dette blad og på www.sind.dk/10-10 kan du se nogle af arrangementerne. Mange lokalafdelinger fortæller først og fremmest om aktiviteter i ugeaviser og på Facebook, hvor det derfor også er en god ide at kigge.

Resten af 2018 har SIND et godt tilbud til nye medlemmer: Hvis du besøger en SIND-afdeling, kan du blive medlem for 100,- indtil udgangen af 2019. Normalt er kontingentet på 200,- om året. Se mere på bladets bagside eller på www.sind.dk/medlem.

/hhj

Savner du en koncertpartner?

Med en ny Facebookgruppe vil SIND-ambassadør Mathilde Falch hjælpe mennesker, der er ramt af ensomhed, ud foran de danske musikscener

Ensomhed er aldrig godt. Heller ikke hvis man er glad for musik og koncertoplevelser, men ikke vil deltage alene. SIND-ambassadør, sangskriver og musiker Mathilde Falch vil gerne have, at flere oplever nye venskaber og nye toner foran scenerne i Danmark. Derfor har hun oprettet Facebook-gruppen "Find en koncertpartner". Efter få uger havde gruppen rundet de første 200 medlemmer.

"Jeg er vildt glad for, at gruppen allerede er nået ud til flere personer. Jeg ved, det kan være grænseoverskridende at skrive ud i det offentlige rum, at man er ensom, eller at man gerne vil finde en at følges med. Jeg sy-

nes, det er så stort, når folk finder modet til at gøre det. Jeg håber også, at flere venner og grupper vil åbne op og invitere et nyt bekendtskab med. Jeg håber, mange vil få glæde af gruppen og få nogle nye gode oplevelser. Ingen skal være ufrivilligt alene for ofte," siger Mathilde.

På siden kan man lave opslag, hvor man fortæller, at man har lyst til at finde en eller flere at følges med eller blot køre sammen med til en given koncert. Du finder gruppen ved at skrive "Find en koncertpartner" i søgefeltet på Facebook. Du kan også finde linket ved at taste www.sind.dk/koncertpartner.

/hhj



Pressefoto: Bo Christensen

Ældre efterladte efter selvmord: Forskningsprojekt skal ændre praksis

Får ældre over 60 år den rette støtte, når de oplever, at en af deres nærmeste begår selvmord? Det er et nyt forskningsprojekt ved at undersøge – og noget tyder på, at vi kan gøre meget mere for vores ældre medborgere

AF RASMUS DAMKJÆR



Foto: NEFOS

Sygeplejerske og forsker Lisbeth Hybholt påpeger, at ældre ofte har svært ved at opsøge hjælp og støtte

At miste en ægtefælle, en søskende, et barn eller et barnebarn er en helt ufattelig sorg. Sorgen kan være ekstra svær at håndtere, når personen har taget sit eget liv. Nu er et nyt forskningsprojekt med deltagere fra Psykiatrien Region Sjælland, Regio Hovedstadens Psykiatri, Syddansk Universitet og NEFOS (Netværket for selvmordsramte) bestående af forskere, pårørende og ældre efter-

ladte efter selvmord ved at undersøge, hvordan professionelle og lægpersoner kan blive klædt bedre på til at støtte ældre i den svære situation.

”Selvmord er ofte tabubelagt og forbundet med skyld og skam blandt ældre, og de har derfor tit svært ved at søge hjælp og støtte. Da der også er en del ældre, der samtidig ikke har det store netværk, risikerer vi simpelthen at

overse dem, og det kan have store konsekvenser i form af fx depression. Det er baggrunden for, at vi nu undersøger, hvad vi kan gøre for bedre at støtte ældre i den situation,” forklarer sygeplejerske og forsker fra Kompetencecenter for Relationer og Deeskalering Lisbeth Hybholt, som er projektleder på projektet.

Projektet, som er støttet af VELUX Fonden, interviewer i alt 20 ældre, der har mistet en

nærtstående grundet selvmord. Selve interview-delen forventes afsluttet i sensommeren 2018, og derpå følger en fase, hvor forskellige tiltag på baggrund af de ældres ønsker og behov afprøves. Projektet forventes helt afsluttet i foråret 2020.

Vigtigt at få klarlagt behov

En af initiativtagerne til forskningsprojektet er Elene Fleischer, som i mange år har forsket i forebyggelse af selvmord, og i dag repræsenterer organisationen NEFOS, der støtter pårørende til selvmord. Hun har set en tendens til, at den ældre del af befolkningen bliver glemt, hvis de har mistet en nærtstående til selvmord – og at det ofte er tilfældigt, om de bliver tilbudt hjælp eller ej. Hun illustrerer det med et eksempel med et ægtepar i 70'erne, som oplevede alle forældres mareridt.

“Det her ægtepar vidste godt, at deres søn havde det skidt. Hans ægteskab var lige gået i stykker, han drak måske lidt for meget, og han var også begyndt at få økonomiske problemer. De gjorde virkelig, hvad de kunne for at hjælpe: De støttede ham både økonomisk og ved jævnligt at være i kontakt med ham og følge op på hans situation. Men en dag kunne de ikke komme i kontakt med ham – og kort efter fik de at vide af deres eks-svigerdatter, at han havde valgt at tage sit eget liv,” fortæller Elene Fleischer.

Sønnens eks-kone ønskede ikke, at parrets eneste barn – en pige på seks år – skulle have kontakt til sine bedsteforældre, så efterfølgende måtte ægteparret kæmpe en kamp for at genvinde kontakten til deres barnebarn. Efter flere års hård kamp er det dog lykkedes ægteparret at få genetableret kontakten til pigen, som i dag er 11 år.

“Eksemplet illustrerer godt, hvor tilfældigt hjælpen i de her svære situationer rammer. Da familien skulle begrave deres søn, kendte præsten tilfældigvis til NEFOS, der netop støtter og rådgiver pårørende til selvmord. Den vej rundt fik de støtte i den svære situation – men der kan være rigtig mange, der aldrig bliver opmærksomme på, at der er hjælp at hente. Det

Projektet kører frem til foråret 2020



Foto: NEFOS

Opsøg rådgivning, hvis du har det svært

SINDs landsdækkende rådgivning er åben for psykisk sårbare og pårørende 60 timer om ugen. Alle er velkomne til at ringe 7023 2750

- Åbningstiden er klokken 11-22 mandag til fredag og klokken 17-22 om søndagen.
- Ved telefonerne sidder erfarne psykologer, socialrådgivere eller andre, som har faglig eller personlig viden om, hvad det vil sige at have psykisk sygdom tæt inde på livet – enten som syndslidende eller pårørende.
www.sind.dk/telefonraadgivning

er blandt andet det, vi gerne vil undersøge med forskningsprojektet,” siger Elene Fleischer.

“Det taler vi ikke om”

En ting er, at hjælpen kan opleves meget tilfældig – en anden problematik er ifølge Elene Fleischer, at den ældre generation ofte tøver med at søge hjælp. Det kan der være flere forklaringer på.

“Ældre er ofte opdraget med, at man skal kunne bære de ting, der handler om døden, uden at skilte alt for voldsomt med sin sorg. Desuden lever mange efter parolen: “Tale er sølv, tavshed er guld”. Med andre ord: det, vi ikke kan ændre på, taler vi ikke om. Endelig er der en tendens til, at de ældre ikke vil vise svaghed – at de ikke er så stærke, som deres forældre var. Så vi står altså også med den udfordring, at ældre af den ene eller anden grund ikke selv opsøger hjælpen,” siger hun og fortsætter:

“Når en person mister sin ægtefælle til selvmord, får han eller hun tilbudt såkaldte “enkebesøg” fra kommunen. Bedsteforældre får ikke det samme kommunale tilbud om hjælp – så der er altså rigtig mange grunde til, at ældre risikerer at falde imellem to stole.”

Et projekt, der skal forandre

Lisbeth Hybholt understreger, at projektet er et såkaldt “handlingsorienteret aktionsforskningsprojekt”. Det vil sige, at det endelige mål er at forandre praksis på området sammen med efterladte, pårørende og professionelle.

“Når vi interviewer de ældre efterladte, spørger vi helt konkret ind til deres oplevelser i forbindelse med tabet, hvor vi især har fokus på deres reaktioner, relationer, behov og den hjælp, de fik eller gerne ville have haft. Vi er nu ved at lægge sidste hånd på interview-fasen og er derfor klar til næste trin: Her udvælger vi på baggrund af vores nye viden tre indsatsom-

råder – det kan fx være i forhold til politiet, der overbringer den triste nyhed. Kan vi gøre noget for at klæde dem bedre på til den opgave?” siger hun.

Indsatsområderne bliver så prøvet af – og i projektets afsluttende fase evalueres de forskellige indsatser i forhold til at beslutte, hvilke der skal implementeres permanent.

Hvordan kan jeg bedst hjælpe?

Elene Fleischer understreger, at ældre efterladte har brug for at være omgivet af mennesker, der tør være i det rum, som døden skaber.

“Et netværk kan være sundhedspersonale, præster, bedemænd – eller nabokonen for den sags skyld. Det vigtigste er, at man som pårørende tør være til stede uden at trøste. Man har ikke brug for at få at vide “Nå, men det er da godt, at du har andre børn”. Derimod har man brug for at blive bekræftet i, at det ikke er meningen, at man skal miste sit barn. Det er en umådelig svær balance, og det er blandt andet det, vi vil sætte fokus på med projektet,” siger hun.

Derudover er det vigtigt, at man som pårørende får styr på de automatiske tanker – og derpå kontakter NEFOS. Elene Fleischer forklarer:

“Den mest almindelige automatiske tanke blandt pårørende til selvmord er: “Hvad har jeg gjort forkert?” eller “Kunne jeg have gjort mere?”. Her er det vigtigt at understrege, at personer i Danmark kun yderst sjældent tager deres eget liv for at straffe. Det handler som oftest om, at de mener, at de vil lette livet for dem, der er tilbage. Når det så er sagt, vil jeg råde til, at man kontakter NEFOS,” siger hun.

Det bedste er ifølge Elene Fleischer, at man som pårørende eller fagperson tager kontakt til den ældre, der netop har mistet en nærtstående til selvmord – for at høre, om det er ok at give hans eller hendes kontaktoplysninger til NEFOS. Derefter vil NEFOS tage kontakt til den ældre.

NEFOS kan kontaktes på

- Mail: kontakt@nefos.dk
- Telefon: Hovedkontoret: tlf. 6312 1226 mandag-fredag kl. 09.00-13.00.
- Du kan læse mere om NEFOS her: www.nefos.dk
- Du kan læse mere om forskningsprojektet her: www.regionsjaelland.dk/krd

Tidligere elitesvømmer er ny SIND-foredragsholder

Blandt SINDs nye foredragsholdere er Stefan Danielsen, der blandt andet har repræsenteret Danmark som svømmer ved Ungdoms-OL

To nye navne er denne sommer kommet på www.sind.dk/foredrag: Stefan Danielsen og Susan Anette Feldskov.

Stefan, der gennem sensommeren allerede har været ude til flere foredrag, har tidligere bl.a. været elitesvømmer og deltaget i 4 x 200 meter fri ved Ungdoms-OL i 2001. I dag har han en karriere inden for IT-projektledelse. Men udover de højdepunkter har livet også budt på alvorlige favntag med sygdom.

Stefans foredrag giver indblik i, at trods en fortid med fæng-

sel og symptomer, så er det muligt at vende sygdom til sejr, at tage en uddannelse og at få et arbejde. Stefan, der nu er virksom-

hedsejer, holder foredrag på Sjælland og Fyn.

Susan Anette Feldskovs foredrag handler også om at vende

et liv med sygdom og mange indlæggelser til noget bedre. Hun har lært at leve med sin diagnose og er i dag næsten selvkrørende. Noget af det, der giver Susan energi, er engagementet i lokalafdelingen SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby.



Se mere på www.sind.dk/foredrag

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 2018 kan du højst få fradrag for 15.900 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

SIND og persondataforordningen



EU fik den 25. maj 2018 en ny persondataforordning. Denne gælder naturligvis også i Danmark og for alle danske organisationer, der har data om andre mennesker. Det gælder, uanset om man er et firma, en offentlig forvaltning, en bank eller et forsikringselskab – eller en frivillig privat forening som SIND.

I SIND passer vi godt på alle oplysninger, vi har om vores medlemmer og andre mennesker, vi er i kontakt med. Som loven foreskriver, har vi nogle politikker, man kan finde på vores hjemmeside:

- Politik for opbevaring og sletning af personlige oplysninger i SIND, www.sind.dk/sletoggem
- Persondatapolitik for SIND, www.sind.dk/persondatapolitik

For dig som er medlem af SIND betyder dette fx:

- Du kan altid kontakte sekretariatet (landsforeningen@sind.dk), hvis du vil vide, hvad vi har af oplysninger om dig i medlemssystemet, eller hvis du vil have slettet/ændret noget om dig.
- Som medlem af SIND modtager du vores medlemsblad, medmindre du beder om at blive fri for det.
- Som medlem af SIND vil du modtage mails, nyhedsbreve o.l. fra din SIND-lokalafdeling eller SIND-regionskreds, medmindre du beder om at blive fri for det. (Du kan kontakte sekretariatet på landsforeningen@sind.dk, hvis du ikke ved, hvor du skal henvende dig lokalt).
- Hvis du har tillidsposter i SIND, eller for SIND, så vil du ind imellem få tilsendt relevante informationer om SIND fra landsforeningens sekretariat.
- Hvis du har tillidsposter i SIND, offentliggør vi kun dine kontaktdata i SIND-bladet og på hjemmesiden, hvis vi har dit skriftlige samtykke.

For SINDs lokalafdelinger og regionskredse betyder det fx:

- Sekretariatet har udarbejdet et dokument om, hvilke regler SIND-lokalafdelinger og regionskredse skal følge for at overholde forordningen. Det er sendt ud til SIND-lokalafdelingerne og regionskredse. Det handler om omgang med medlemslister, nyhedsbreve til medlemmer, mails og breve, referater m.m. Dokumentet kan også findes på SINDs hjemmeside, Forum for tillidsvalgte i SIND.

Hvis du har spørgsmål om alt dette, så kan du kontakte sekretariatet på landsforeningen@sind.dk eller 3524 0750.

Alt under et tag – også hjerterum



Pressefoto: Region Sjælland

Inge Fjordside (tv), psykolog Nina Kappel Hansen, pædagog Rasmus Eriksen og de øvrige medarbejdere i Vordingborg samarbejder om at gå nye veje i psykiatrien

Konfliktforebyggelse: Regionerne har hver deres bud på indretningen af de 150 nye særlige pladser for mennesker, der har været udadreagerende og både har en psykisk sygdom og et misbrug. I Vordingborg satser Region Sjælland stort på patientinddragelse, på hverdagsliv og på en nærmest hjemlig atmosfære, hvor beboere og medarbejdere meget ofte smiler til hinanden. Indsatsen forebygger konflikter og fremmer, at beboerne får en ny kurs i livet

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

“Det her er det bedste sted, jeg nogensinde har været.” Sådan lyder det spontant fra en af beboerne på Region Sjællands særlige pladser i Vordingborg, da SINDbladet er på besøg. En nabo nikker smilende og viser, han er enig, mens han taler i mobiltelefon med sin far.

Afslappet og glad iført trendy sportstøj viser beboeren rundt i sit hjem de næste seks til 24 måneder – et hjem, hvor han og de foreløbig seks andre beboere selv er med til at præge hverdag og indretning.

Boligerne og fællesarealerne ligner alt andet end en psykiatrisk afdeling for mennesker med en turbulent fortid. Her er hverken høje hegn eller låste døre. Tværtimod står vinduer og døre åbne i sensommervarmen ud mod en hyggelig terrasse med grill, loungemøbler og en afdelingens flittigt brugte mountainbike-cykler. Indendørs vil enhver typisk dansk ker-

nefamilie hurtigt føle sig hjemme: Bløde sofaer, grønne planter, koboltblå gardiner, nips, puder i varme farver og reoler, hvor fx brætspil og en guitar inviterer til hygge. På væggen hænger bl.a. fotos fra en spontan strandtur i august. Linoeumsgulvene, der præger de fleste institutioner, er erstattet af trægulve. Også de dørskilte, som hænger overalt i hospitalsvæsenet, ser helt anderledes ud her. Fx hedder “106 Skyl-lerum” nu bryggers, og “værelse 48” er kort og godt omdøbt til bolig. Tilsvarende hører man aldrig ordet patienter.

“Det er beboere, der bor her. Vi banker også på døren til deres boliger, som de selv har nøgle til. Det er jo deres hjem,” understreger lederen af det særlige tilbud, Inge Fjordside. Ordvalget og indretningen illustrerer de værdier og den konfliktforebyggende behandlingsform med fokus på rehabilitering, som medar-

bejderne sammen med ledelsen i Region Sjælland har udviklet.

Turbulent fortid

De hjemlige rammer og den hyggelige stemning står i skærende kontrast til de rå oplevelser, beboerne har med i bagagen, når de flytter ind: Alle har en forhistorie med adskillige indlæggelser, misbrug og konflikter – typisk på bosteder, i psykiatrien og måske i retspsykiatrien eller som indsatte i fængsler. Flere har tidligere levet et hårdt liv på gaden som hjemløse. I Vordingborg er de nuværende beboere fra 18 år og op til 40’erne. De kommende kan være op til 70 år.

“De typiske beboere her har tidligere oplevet at være blevet smidt ud, udskrevet for tidligt eller afvist andre steder, som ikke kunne rumme dem. Oveni har barndommen typisk



Foto: SIND



Foto: SIND

Afdelingen har i dag- og aften timerne åbne vinduer og ulåste døre. De hyggelige rammer skaber en nærmest hjemlig stemning, der er med til at forebygge konflikter. Beboerne deltager fx i madlavning, rengøring og pasning af have og terrasse

været svær. Der har manglet tilbud til denne gruppe borgere med komplekse forløb, som ofte har mange forskellige kontakter til kommunen og regionen. Jeg tror på, vi kan tilbyde noget særligt ved at kombinere det bedste fra behandlingspsykiatrien, socialpsykiatrien og misbrugsbehandlingen. Vi vil give dem troen på, at vi kan finde en anden vej her. Hvis vi kan skabe et tilbud, hvor de både har lyst til at komme og blive, så er vi nået langt,” siger Inge Fjordside.

Et særligt tilbud

Som i de øvrige regioner rummer de særlige pladser i Vordingborg under samme tag tilbud, der normalt ligger hos enten kommunerne eller regionen. På afdelingen behandles både misbrug og psykisk sygdom, og der samarbejdes desuden tæt med borgerens hjemkommune, som man har god kontakt til. En bredt sammensat personalegruppe betyder, at beboerne fx kan tale med psykiater, psykolog, socialrådgivere og ergoterapeuter. Alle medarbejdere deltager på lige fod i behandlingen på afdelingen, hvor man lægger mere vægt på relationer end på titler, og hvor fælles fritidsaktiviteter – fra billard til strandture – prioriteres højt i hverdagen.

Inge Fjordside fremhæver, at der på afdelingen desuden ikke er risiko for, at borgeren oplever at blive udskrevet for tidligt. I Vordingborg er der god tid til at skabe det bedste mulige forløb og til at forberede, hvad der skal ske bagefter.

Udover behandling – fx psykoedukation og terapisaftaler – er en af de væsentlige hjørnesten i forløbene, at beboerne deltager aktivt i afdelingens daglige puls. Ikke blot oprydning, tøjvask, rengøring og madlavning. Afdelingens bil bliver flittigt brugt til indkøb, hvor der ofte er beboere med. Beboerne inddrages også i beslutninger om indretningen og kan få en repræsentant med til ansættelsesaftaler. Hverdagsrutinerne sammen med medarbejderne giver et godt afsæt for at komme videre i livet og virker konfliktforebyggende.

“Hvis man får lov at bidrage, så føler man også, at man er vigtig, og at der er behov for én,” siger Inge Fjordside.

Hun nævner som eksempel, at en af beboerne, der har tilbragt det meste af sit liv på institutioner, var meget nervøs inden et møde med medarbejdere fra kommunen og regionen. Han frygtede igen at opleve afvisninger og udfordringer med at komme til orde.

“En af ideerne, vi fik, var, at han skulle lave frokost. Da mødet gik i gang, kunne han stolt

byde velkommen som vært, og snakken over maden blev en helt anden, end han havde prøvet før. Det var en god dag,” smiler Inge Fjordside.

Misbrug

Medarbejderne er godt rustede til at håndtere den type konflikter, mange af beboerne har oplevet tidligere i livet, hvis de opstår igen. På afdelingen kan der også anvendes tvang. Når afdelingen sidst på året udvides, får man desuden mulighed for at skjærme enkelte beboere.

“Men vi vil helst ikke anvende tvang, og jeg håber aldrig, vi får brug for det. Vi tror på, at vores miljø og omgangsform forebygger konflikter og virker deeskalerende på tilspidsede situationer. Der er mange muligheder. Det kan naturligvis være medicin, men også en tur i haven, et spil fodbold eller at gå i køkkenet og bage boller kan virke deeskalerende. Vi skal være åbne og klar på det hele,” siger Inge Fjordside.

Nogle beboere har siden teenagealderen haft et misbrug, der kan være svært at slippe igen. Afdelingens medarbejdere kan hjælpe på flere måder. Eksempelvis ved at træne favntaget med særlige situationer, der kan skabe svære følelser, eller ved i dialog med lægen at finde andre typer medicin, som reducerer tran-



Foto: SIND

Sofaen, blomsterne og gulvtæppet er det første, besøgende ser, når de træder ind ad hoveddøren. Lederen af de særlige pladser i Vordingborg, Inge Fjordside, siger:

“Der har manglet tilbud til denne gruppe borgere med komplekse forløb, som ofte har mange forskellige kontakter til kommunen og regionen. Jeg tror på, vi kan tilbyde noget særligt ved at kombinere det bedste fra behandlingspsykiatrien, socialpsykiatrien og misbrugsbehandlingen. Vi vil give dem troen på, at vi kan finde en anden vej her. Hvis vi kan skabe et tilbud, hvor de både har lyst til at komme og blive, så er vi nået langt.”

Hun har indgående kendskab til mennesker med misbrug fra tidligere lederstillinger på private bosteder og på det første plejehjem for alkoholikere i Danmark. Inge Fjordside er også frivillig i Danmarks største fixerum på Halmtorvet i København.



Foto: SIND

Motion er en god måde at aflede tanker på og kan forebygge konflikter, der kan udvikle sig til tvang. Afdelingens mountainbikes bruges flittigt. Denne er gjort klar til at blive lappet i en fart. Alle medarbejdere har løbetøj med på jobbet, så de kan være med, hvis en beboer har brug for at løbe en tur i det meget grønne område omkring afdelingen

gen til kokain eller andre stoffer. I det daglige er det først og fremmest nærvær og aktiviteter, som er i høj kurs. Alle medarbejdere har altid løbetøj med på jobbet og kan hjælpe med motion, der kan dulme trangen.

Inge Fjordside har et indgående kendskab til mennesker med misbrug fra tidligere lederstillinger på private bosteder og på det første plejehjem for alkoholikere i Danmark. Inge Fjordside er også frivillig i Danmarks største fixerum på Halmtorvet i København.

“Hvis vi låste beboerne inde og alt andet ude, så ville intet være ændret, hvis de stadig havde trangen og hurtigt kunne falde tilbage i misbruget, når der blev låst op igen. Derfor hjælper vi dem i stedet med selv at finde andre løsninger end misbrug og selvmedicinering,” siger hun.

Beboernes mulighed for at komme og gå betyder, at det ikke er umuligt at have et misbrug udenfor afdelingen.

“Vi accepterer ikke hårde stoffer, narkohandel, trusler eller vold, men vi accepterer et vist misbrug ud fra tanken om skadesreduktion og som et forløb i retning af et liv uden stoffer eller med misbrug i mindre omfang. Herunder en træning i ikke at udøve vold, når man er påvirket, som jo netop er en del af den opgave, vi er sat til at løse,” slutter hun.



Foto: SIND

Beboerne har selv valgt vægfarven på terrassen med loungemøbler



Foto: SIND

Det mener SIND

SINDs landsformand Knud Kristensen:
 “Overordnet set havde SIND foretrukket, at vi på landsplan havde fået styrket psykiatriens tilbud til denne gruppe borgere i stedet for at oprette de 150 særlige tilbud. Men vi ser positivt på den patientinddragende og konfliktforebyggende tilgang, afdelingen i Vordingborg har til indsatsen, og vil følge udviklingen fremover.”

Nyt projekt guider skizofreniramte gennem medicinnetrapning

Nogle skizofreniramte har brug for medicin i årevis. Andre mærker, at fx tanker, hverdagsliv, nære relationer og selvværd har udviklet sig så positivt, at de tør drømme om et liv med mindre eller slet ingen medicin. Frem til år 2020 hjælper et nyt projekt i Region Hovedstadens Psykiatri 150 skizofreniramte med at realisere drømmen

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

At tage et kørekort i kategori D, der giver ret til at flytte fra passagersædet og hen bag rattet i en stor bus eller lastbil, kan kræve væsentligt færre timers ihærdig indsats, end det kræver at lære at leve et liv med mindre eller ingen medicin, hvis man er ramt af skizofreni. Siden foråret har et nyt projekt i Region Hovedstadens Psykiatri hjulpet skizofreniramte til i højere grad at tage styringen i eget liv. Målet er, at 150 borgere i regionen frem til år 2020 skal have hjælp til at reducere eller slippe medicinen. Forløbene, der er finansieret af satspuljen, munder ud i et forskningsprojekt, der kan brede erfaringerne ud til hele landet.

En af de ni medarbejdere, der guider skizofreniramte gennem medicinnetrapningen, er ergoterapeut Mie Skovmand. Teamet består desuden af en læge, en psykolog, en fysioterapeut og fem sygeplejersker.

“Ikke alle er klar til at ned- eller udtrappe medicin. Generelt kan stress udløse symptomer, hvorfor det er et af hovedindsatsområderne i projektet. Vi forsøger at støtte dem i deres recovery-proces, fx at få styr på søvn, på bolig, på økonomi eller på nære relationer med familie eller venner, så de får et stærkere og mere stabilt afsæt for bedre at kunne klare medicinnetrapningen,” siger hun.

Medicinnetrapningen

Forløbene strækker sig over et halvt år. Undervejs er deltagerne med i 30 timers alsidig undervisning og dialog – psykoedukation – om alt fra angst og svære følelser til søvnrhythmer og planlægning af et godt hverdagsliv. En gang om måneden mødes man med en læge, og der er løbende dialog med projektets medar-



Foto: Region Hovedstaden

Ergoterapeut Mie Skovmand

bejdere. Deltagerne i projekt “Medicinnetrapning for patienter med skizofreni” er ikke i behandling i andre dele af psykiatrien gennem de seks måneder. Behandlingen bliver skræddersyet til den enkelte patient, fx behandlingstilbud, medicindosering og tidshorisonter til den enkeltes behov.

“Alle mennesker er forskellige, og det kan vi bedre tage højde for i et projekt som dette. Som deltager her skal man være klar til at deltage i en masse tests, så vi hele tiden har føling med, om udviklingen går i den ønskede retning, eller om vi skal ændre noget,” siger Mie Skovmand Christensen og tilføjer, at man er meget opmærksom på risikoen for tilbagefaldssymptomer.

Kriterier for deltagelse

Blandt kriterierne, deltagerne skal matche for at komme med i projektet, er udover motivation, at de ikke har været indlagt de seneste seks måneder, og at de i mindst to år har været i medicinsk behandling for skizofreni.

“Projektet løber frem til 2020, så hvis man ikke er klar i dag, bliver man det måske senere,” siger Mie Skovmand.

Ingen tager medicin mod skizofreni uden grund. Nogle oplever, at medicinen er en nødvendig hjælp, hvis man fx er forpint af voldsomme symptomer, manglende søvn eller har svært ved at sortere i indtryk fra omgivelserne. Andre, hvis sygdomsforløb gør det muligt at slippe noget eller alt medicin, mærker, at en række bivirkninger med tiden kan forsvinde i takt med at medicinen reduceres, fx initiativløshed og nedsat lyst eller evne til sex.

“Perspektivet er spændende, hvis flere kan finde en vej gennem livet med mere livskvalitet og mindre medicin, er der behov for at behandlingen individualiseres mere, end vi gør i dag,” påpeger Mie Skovmand.

Overlæge Jimmi Nielsen fremhæver, at projektet også omfatter forskning, der kan komme psykiatrien i alle regionerne til gode.

“Vi har brug for mere viden på dette område. Medicinnetrapning kan øge risikoen for tilbagefald hos nogle, og hos andre øge sandsynligheden for, at de får et bedre funktionsniveau i hverdagen. Når projektet afsluttes, får vi et mere nuanceret billede af, hvordan forskellige mennesker reagerer på medicinnetrapning,” siger han.

Kim blev medicinfri på mindre end et år

Kim Kjelgaard lider af paranoid skizofreni, men har i tæt samarbejde med sin psykiater og distriktspsykiatrien trappet ud af medicinen på mindre end et år. I dag er han et medicinfrt menneske, som har brugt det frivillige arbejde i SIND som personlig recovery

AF KIM KJELGAARD

Jeg hedder Kim Kjelgaard og er 56 år. I mange år har jeg kæmpet med min psykiske lidelse paranoid skizofreni. Personligt tror jeg, at jeg altid har levet med min sygdom, men den brød for alvor ud i 2003, hvor jeg blev indlagt på Psykiatrisk Center Frederikssund.

I årene inden havde jeg mistet min bror og begge mine forældre. Jeg følte mig meget trist. Jeg havde tankemylder og hørte stemmer. Stemmerne beordrede mig ikke til en bestemt adfærd, men de var stærkt kritiske til alt, hvad jeg foretog mig, og til det, jeg sagde. Langsomt isolerede jeg mig mere og mere og havde svært ved at knytte personlige kontakter.

Heldigvis for mig blev jeg overtalt til at kontakte Psykiatrisk Center Frederikssund. Her var jeg indlagt i godt et halvt år og blev tilbudt både medicin og terapi. Begge dele hjalp mig, og ved min udskrivelse havde jeg det godt. Efter udskrivelsen gik jeg, alt efter hvordan jeg

havde det, lidt op og ned i medicin.

Bivirkninger ved medicinen

Gennem årene har jeg imidlertid haft mange bivirkninger. Det var disse bivirkninger og det, at jeg har prøvet flere antipsykotiske præparater gennem årene uden succes, som fik mig til at trappe helt ud af psykofarmaka. Jeg trappede ned i tæt samarbejde med min psykiater og distriktspsykiatrien, og på mindre end et år var jeg helt medicinfri.

Arbejdet i SIND har virket som recovery

I alle de år jeg har levet med min sygdom, har mit frivillige sociale arbejde i SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed virket som min recovery. For mig er det gode ved arbejdet, når man ser og mærker de konkrete resultater af vores fælles arbejde. I 2006 var jeg med til at etablere SIND Halsnæs. Og da jeg i 2007 blev formand for denne lokalafdeling, satte vi to politiske mål for vores aktiviteter: Det ene var oprettelse af børnegrupper for børn af sindslidende, og det andet var etablering af nye bofællesskaber for sindslidende. Begge disse politiske mål, tror jeg, blev opfyldt, fordi vi i SIND Halsnæs arbejdede meget målrettet og havde gode kontakter såvel politiske som indenfor socialpsykiatrien.

Herudover har jeg igennem ca. 10 år sammen med SIND Halsnæs været med til at arrangere juleaften for sindslidende. Det har været en ubeskriveligt givende oplevelse, som har givet mig en meget speciel og unik fællesskabsfølelse. Det er bl.a. sådanne SIND-begivenheder og resultater, som gør én rigtig høj af det frivillige SIND-arbejde.

Det at vide, at man er med i et større fællesskab som SIND, og det at få et ansvar i en bestyrelse og mærke, at det fælles arbejde, vi gør, giver gode resultater, kan få en til at vokse og ønske mere ansvar. Specielt givende er det, når brugere og pårørende udtrykker deres

glæde overfor vores fælles indsats. En god sidegevinst ved min fordybelse i SINDs arbejde er, at stemmerne mere eller mindre holder pause, når jeg har fokus på en bestemt bestyrelsesopgave.

Stemmerne er der stadig

I dag hører jeg stadig stemmer, men ikke mere end da jeg tog den antipsykotiske medicin. Når stemmerne generer mig mest, bruger jeg flere forskellige metoder til at håndtere dem. Først prøver jeg gennem mine tanker at tale fornuft med dem i håb om, at de så vil stoppe. Normalt stopper de efter dette, men lykkes det ikke at stoppe dem på den måde, sker det, at jeg højlydt svarer på dem, stamper i gulvet eller banker næven i bordet. Disse metoder hjælper mig i dag. Andre stemmehørende bruger andre metoder. Det gælder om at finde noget, der virker, og det kan være meget forskelligt fra person til person.

Lige nu har jeg det personligt rigtig godt, og jeg kæmper ikke med alle de bivirkninger, som medicinen tidligere gav mig. Jeg føler mig som et nyt menneske. Jeg har fået ny energi og lyst til at gå målrettet mod opfyldelse af mine drømme. Jeg lever nogenlunde i nuet og forsøger at følge mit nye motto for livet:

*Husk at leve mens du gør det
Husk at elske mens du tør det*

(Citat: Piet Hein).

Mere information

For mere information om nedtrapning se bl.a. region Hovedstadens Psykiatri's hjemmeside www.psykiatri-regionh.dk.

Annonce

BenzoRådgivningen

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

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

Telefon 70 26 25 10

benzo@sind.dk www.benzo.dk



Lever et godt liv med medicin en gang om måneden

Som skizofreniramt kan der være store udfordringer forbundet med at trappe ned eller helt ud af sin medicin. "Freja", der ønsker at være anonym, fortæller her sin egen personlige historie om et liv med psykisk sårbarhed, kampen mod og med medicinen, og hvordan hun har fundet nyt indhold i tilværelsen

AF JIMMI CHOI BRINK JENSEN

Foto: www.colourbox.com

Der kan være mange udfordringer, når man er ramt af skizofreni. For nogle kan ønsket om at tage styringen i egen tilværelse betyde, at de forsøger at trappe ned eller helt ud af deres medicinforbrug. Men det at give slip på noget eller al den ordinerede medicin kræver både en stor indsats af den enkelte, men også professionel vejledning.

"Freja" (navnet er opdigtet. Hendes rigtige navn er kendt af redaktionen - red.) er selv psykisk sårbar og har flere gange forsøgt at trappe ud af sin medicin både på egen hånd og i dialog med fagpersoner.

For Freja begyndte kampen med psykisk sårbarhed tilbage i 2006. Hun var i gang med sin uddannelse, men grundet stress og søvnmangel fik hun negative tanker om de mennesker, der var omkring hende.

"Det startede med småting. Jeg følte, folk på gaden så underlige ud og kiggede underligt på mig," fortæller hun.

I 2007 var udfordringerne blevet så store, at familien fik hende med på at blive indlagt på en åben afdeling. Hun forsøgte flere gange at stikke af, hvilket førte til, at hun kom til en lukket afdeling.

Vrangforestillinger

Mens Freja var indlagt, troede hun, at personalet på afdelingen var agenter fra den persiske mafia, der ville slå hende ihjel. Hun kunne heller ikke finde ro om natten, fordi hun frygtede, at de mandlige patienter ville trænge ind på hendes værelse.

Freja tog også mere og mere afstand fra sin familie, da de blev en del af hallucinationerne. Hun var overbevist om, at forældrene ville slå hende ihjel, fordi hun ikke ville indgå i tvangs-

ægteskab, og når faren kom med blomster til hende, troede hun, at han forsøgte at gifte sig med hende.

Under indlæggelsen fik Freja ordineret antipsykotisk medicin, og efter tre måneder havde hun fået det så godt, at hun kunne blive udskrevet.

Selvom medicinen havde en gavnlige effekt på hendes liv, havde hun dog stadig et stort ønske om, at den ikke skulle have styringen.

"Jeg havde den indstilling, at medicin ikke virker. Hvis jeg får det godt, er det med min egen vilje og mit eget arbejde med mig selv," siger hun.

Efterhånden følte Freja, at hun havde fået så meget ro i sindet, at hun tog beslutningen om, at trappe helt ud på egen hånd – en beslutning, der også hang sammen med hendes ønske om at blive gravid uden at have medicin i kroppen.

Tiden under graviditeten var svær for Freja. De negative tanker eskalerede igen så meget, at de blev til konspirationsteorier, der involverede hendes familie. Hun følte sig bl.a. overbevist om, at moren var med i mafiaen og gik ind i lejligheden for at bortføre det nyfødte barn.

Et godt liv med medicin

Da Freja i 2015 blev indlagt endnu en gang, tog hun en beslutning om at vende tilbage til medicinen. Med tiden fik hun det så godt, at vrangforestillingerne forsvandt, og forholdet til familien blev bedre. Hun ville gerne være mor igen, men denne gang var tilgangen en anden: Hun fulgte den medicinske behandling op til selve graviditeten og trappede først ud, da en læge havde godkendt det:

"Min ældste datter skulle ikke opleve et scenarie, hvor jeg blev syg igen," siger hun.

Siden dengang har Freja haft det rigtig godt og lever i dag et godt liv på medicin. I tiden før og efter hendes anden fødsel har hun både fået god hjælp fra distriktspsykiatrien

og opbygget et solidt netværk, der har kunnet støtte hende. Hun slår også fast, at den gode dialog med fx distriktspsykiatrien er vigtig, hvis man har krise i sindet.

"Der er gode behandlere ude i sundhedsvæsenet. Jeg har mødt masser af læger og jordmødre, der har set på det positive frem for det negative ved mig," forsikrer hun.

Freja vil også gerne give sit bedste råd til personer, der kæmper med psykisk sårbarhed:

"Det kan være godt at gå til en aktivitet regelmæssigt og få nogle venner. Hvis man ikke har lyst til at komme i en forsamling, kan man gå ture i naturen – det giver jordforbindelse og balance. Bare man kommer ud af huset og ikke er alene med tanker, der fylder for meget. Man kan jo også komme i SIND," siger hun med et smil.

Set i www.sind.dk/webshop

SIND-balloner

Hvide balloner med SIND-logo
Pris: 12,- kr.



SIND-bolcher

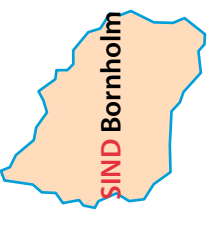
Bolcher med SIND-logo
500 gr.
Pris: 100,- kr.

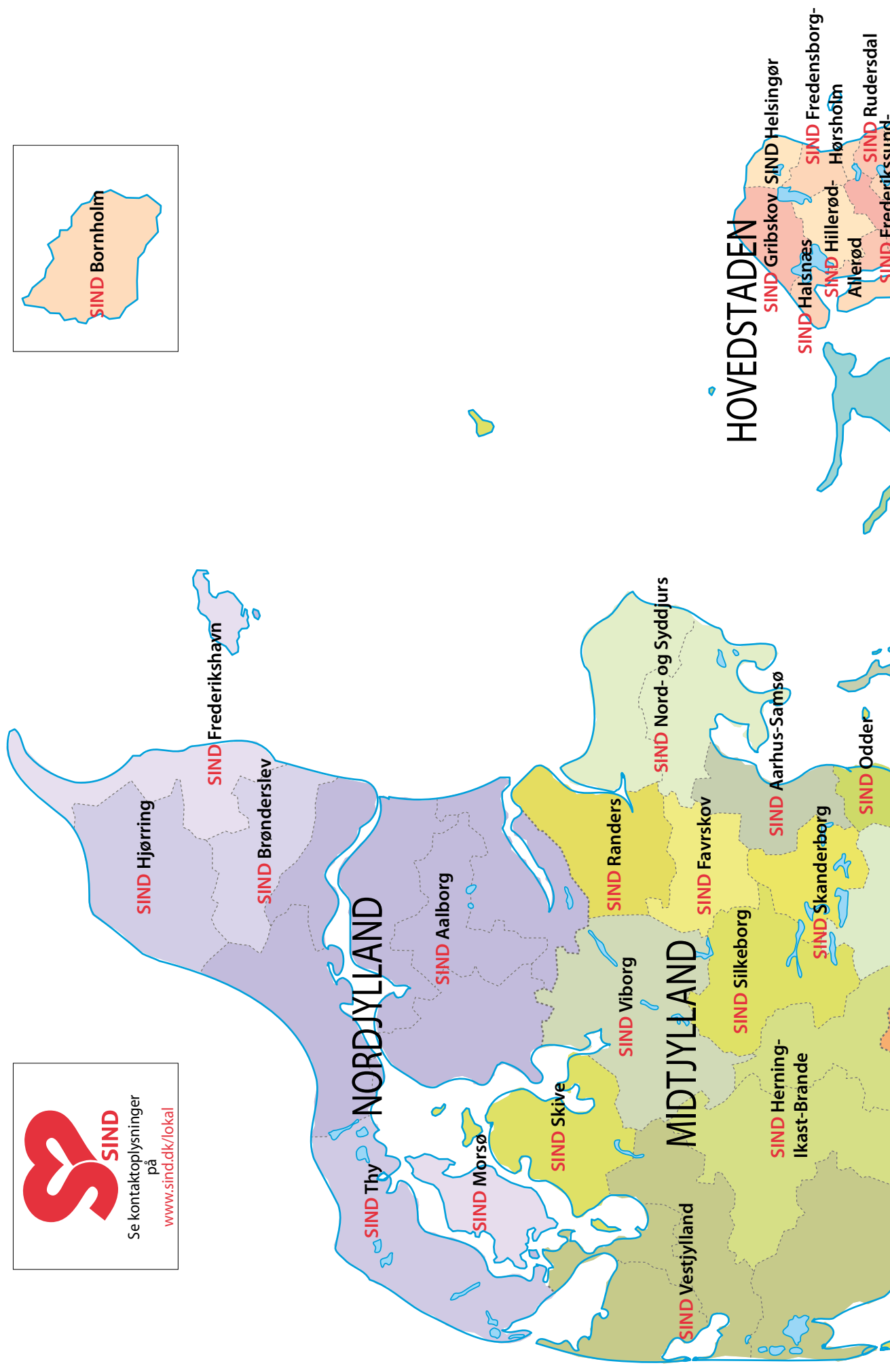


SINDs organisation 2018



**SIND**
Se kontaktoplysninger
på
www.sind.dk/lokal

**SIND Bornholm**





SIND Nordjylland

SIND Frederikshavn (Kommunerne Læsø og Frederikshavn)
 SIND Hjørring
 SIND Aalborg (Kommunerne Jammerbugt, Mariagerfjord, Rebild, Vesthimmerland og Aalborg)
 SIND Thy
 SIND Morsø
 SIND Brønderslev

SIND Midtjylland

SIND Vestjylland (Kommunerne Lemvig, Holstebro, Struer og Ringkøbing-Skjern)
 SIND Herning-Ikast-Brande
 SIND Viborg
 SIND Skive
 SIND Silkeborg
 SIND Skanderborg
 SIND Randers
 SIND Favrskov
 SIND Nord- og Sydjylland
 SIND Aarhus-Samsø
 SIND Odder
 SIND Horsens-Hedensted

SIND Syddanmark

SIND Fyn (Kommunerne Middelfart, Nordfyn, Kerteminde, Assens, Odense, Nyborg, Fåborg-Middfyn, Svendborg, Langeland og Ærø)
 SIND Sønderborg
 SIND Aabenraa
 SIND Tønder
 SIND Haderslev
 SIND Kolding
 SIND Fredericia
 SIND Syd-Vest (Kommunerne Esbjerg, Fanø, Varde og Vejen)
 SIND Billund
 SIND Vejle

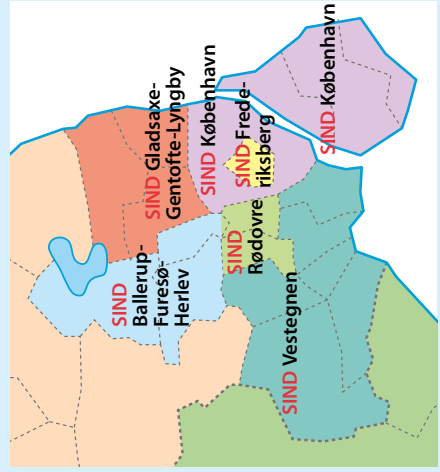
SIND Sjælland

SIND Næstved
 SIND Storstrøm (Kommunerne Lolland, Guldborgsund og Vordingborg)
 SIND Holbæk-Odssherred-Kalundborg
 SIND Ringsted-Sorø
 SIND Roskilde-Lejre
 SIND Slagelse
 SIND Køge Bugt (Kommunerne Fakse, Solrød, Køge og Stevns)

SIND Hovedstaden

SIND København (Kommunerne København, Dragør og Tårnby)
 SIND Frederiksberg
 SIND Vestegnen (Kommunerne Ishøj, Vallensbæk, Hvidovre, Brøndby, Høje Tåstrup, Albertslund og Glostrup)
 SIND Rødovre
 SIND Frederikssund-Egedal
 SIND Ballerup-Furesø-Herlev
 SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby
 SIND Hillerød-Allerød
 SIND Fredensborg-Hørsholm
 SIND Rudersdal
 SIND Helsingør
 SIND Gribskov
 SIND Halsnæs
 SIND Bornholm

*) henviser fra området i det store kort



Frie fugle fremmer sundheden

Ta' på en af efterårets gratis fugleture og bliv mentalt sundere

AF HELENE KEMP

Efteråret er højsæson for fuglekiggeri. Hvis du vil kigge med, så meld dig til en af Dansk Ornitologisk Forenings offentlige ture. Turene er gratis, så her kan du teste om fuglekigning er noget for dig – og dermed for din mentale sundhed.

”Varmt tøj og en god kikkert. Og måske en madpakke. Det er det eneste du behøver at tænke på,” fortæller Mads K. Oddershede, kommunikationsmedarbejder i Dansk Ornitologisk Forening.

Turene er tilrettelagt, så der er meget stor sandsynlighed for, at der er noget at se på, og undervejs vil turlederen fortælle, hvad du ser.

Se på fugle og bliv sund

I de seneste år er der kommet stadig flere undersøgelser, der viser, at ophold i naturen øger vores mentale sundhed. Det vigtigste er at være ude og beskæftige sig med noget, man kan lide. Om det er havearbejde eller fuglekigning, er knapt så vigtigt. Fugle er et godt sted at starte, hvis man normalt keder sig, når man er i naturen. For fuglene er overalt, og de er lette både at se og høre, hvis man altså er opmærksom. Netop denne udadrettede opmærksomhed er noget af det, som mange fuglekiggere værdsætter.

”Da jeg startede med at kigge på fugle, åbnede der sig en helt ny verden for mig. Jo mere jeg var optaget af at finde arter, jeg endnu ikke havde set, jo mindre optaget var jeg af mig selv. Naturen blev større, og jeg blev mindre, og det føltes rigtigt godt,” fortæller Mads og fortsætter:

”Mange starter med at kigge på fugle. Efterhånden som man kender de mest almindelige arter, får man øje på det, der ellers er i naturen. Insekterne for eksempel. Bliver man også optaget af dem og begynder at se, hvor mange forskellige slags der er, så bliver naturen for alvor stor, og du bliver selv lille bitte.”

De store træk

Om efteråret trækker de fugle, der ikke skal overvinde i Danmark, mod syd. Rovfugle er bange for vand, så de vælger ruter, der giver den korteste flyvetid over åbent hav. Derfor er eksempelvis Stevns, Hyllekrog og Als oplagte steder for efterårets fugleture, da disse giver gode passager mellem land. Her vil man både se arter, der kun er på gennemfart, som for eksempel musvåger og spurvehøge, samt arter, der samles i flokke, inden de forlader landet. Helt specielt er det at se de store stæreflokke, der samles og danner formationer, inden de går til ro om aftenen. Vil man se dette fænomen, som også kaldes sort sol, er sandsynlig-

heden størst i Tøndermarsken, hvor der endnu kan være rigtig mange stære tilbage.

Videnskabeligt bevist: Naturen heler

Statens Institut for Folkesundhed fremhæver, at brug af natur og grønne områder fremmer sundheden. Helt overordnet viser danske og internationale undersøgelser, at:

- Opholder man sig i naturen, kommer man sig hurtigere efter sygdom og skader.
- Naturterapi kan bruges til en række sygdomme bl.a. stress, posttraumatisk stress og depression.
- Mennesker, der bor tæt på naturen, har et mere positivt livssyn og større livstilfredshed.

Kilde: Naturen på recept af Peter Geisling



Foto: DOF

Glenter, der trækker, er noget, man kan være heldig at opleve på efterårets fugleture



Om efteråret samles store flokke af stære for at flyve sammen mod syd. Flokken gør det enkelte individ mindre sårbar

Fuglene holder mig rask

Det nordjyske projekt "Frisk i naturen" skaber oplevelser under åben himmel for mennesker, der er psykisk sårbare



Foto: DOF

Trods flere selvmordsforsøg efterfulgt af længerevarende indlæggelse er Erik Holm Sørensen ikke i tvivl: "Jeg bliver ikke indlagt igen."

Den rigtige behandling og bevidst brug af naturens helende kræfter er det, der holder Erik fri for indlæggelser. Især fuglene holder Erik meget af.

"Jeg har kigget på fugle i mange år. I starten var jeg især optaget af at finde arter, og jeg har faktisk set 344 forskellige. Men efter jeg har været syg, nyder jeg bare at kigge på den enkelte fugl – for eksempel en trækkende fiskeørn i Skagen."

"En gråspurv, der besøger fuglebrættet, kan også være en stor oplevelse. For der sker hele tiden noget, og er du uopmærksom bare et øjeblik, kan den være fløjet. Den slags hjælper mig med at være til stede i nuet."

Erik er frivillig naturpædagog i projektet *Frisk i Naturen*. Her deler Erik sin glæde ved naturen og øser af hans mangeårige erfaring med at finde de steder, hvor fugle og andre dyr holder til. Turene tilrettelægges, så sand-

synligheden for at få lidt specielle oplevelser er størst.

"I sommers tog vi en sen aften tur til en plantage, hvor natteravnene markerer deres territorium ved at klappe med vingerne. Så da vi lavede klappelyde, svarede fuglene igen og fløj lavt ind over os. Det var en stor oplevelse for mange," fortæller Erik.

"Fugle indgår ofte i mine ture. For går vi en tur på to til tre timer, kan jeg være helt sikker på, at vi enten ser eller hører nogle, også nogle lidt mere specielle. Trækfugle giver anledning til en snak om, hvor den var for et halvt år siden, og hvor man selv var på samme tidspunkt. Det er gratis og bivirkningsfrit at deltage," siger Erik med et let smil og fortsætter:

"Under turene er mit fokus at forstørre naturens ro, så deltagerne får roen med hjem."

"Frisk i naturen" arbejder sammen med psykiatrien i Frederikshavn og har fået stor opmærksomhed. Har du lyst til at komme med, så kontakt Erik Holm Sørensen på eks.holm@hotmail.com. Erik er i øvrigt også aktiv i SIND, bl.a. som bestyrelsesmedlem i SIND Frederikshavn.

Er man opmærksom, kan gråspurven på fuglebrættet være en lige så stor oplevelse som havørnen, mener naturpædagog Erik Holm Sørensen



Foto: Torben Andersen

Her finder du de gratis fugle-ture

På dof.dk/oplev-fuglene/ture-og-aktiviteter finder du en liste over hvilke ture, der findes i dit område. Søg efter offentlige ture under "Alle typer".

Liselott Blixt, MF og formand for Folketingets Sundhedsudvalg, og borgmester i Frederikshavn Birgit Hansen besøgte i august Tolshave Mose sammen med Erik Holm Sørensen



Foto: Privat

Karrierenetværk: Her taler vi hinanden op

Som psykisk sårbar er man mere end vant til at sætte ord på svagheder og udfordringer. Et nyt karrierenetværk hos SIND Aarhus-Samsø for unge med psykisk sårbarhed sætter i stedet fokus på styrker og evnen til at hjælpe andre

AF DORTE HANGST

“Vi har blandt andet arbejdet med metoden “mindmapping”. Den enkelte skriver sine kompetencer ned. Listen bliver så sendt videre til de andre i gruppen, som tilføjer ideer og kontakter, som vedkommende kan bruge. På den måde ender listen med at være et meget konkret værktøj.”

Katrine, der er medstifter af SINDS Karrierenetværk i Aarhus, fortæller her om, hvordan arbejdet i netværksgruppen helt konkret bliver til gavn for medlemmerne. Sammen med Anna, der er frivillig i gruppen, møder hun SINDbladets udsendte på en solrig eftermiddag i den flotte glaskuppel Dome of Visions i Aarhus.

Mødes to gange om måneden

Katrine tog initiativ til netværket sammen med psykolog og næstformand i SIND Aarhus-Samsø, Erik Mønsted Pedersen, da hun selv næsten var færdig med sin uddannelse som psykomotorisk terapeut. Gruppen mødes to eftermiddage om måneden i SINDS lokaler i Aarhus. Katrine og Anna mødtes oprindeligt på Studiekammeret på Dalgas Skolen i Aarhus, der er en kombination af mødested og studievejledning for psykisk sårbare.

“At være under uddannelse og søge job er endnu mere forvirrende og skræmmende, når man også har en psykisk sårbarhed at bokse med – og efter Studiekammeret manglede der ligesom noget. Vi er så vant til at sætte ord



Modelfoto: www.colourbox.com

Ideudvikling og samvær med andre i samme situation kan gøre vejen til en jobsamtale nemmere (Modelfoto)

på vores svagheder og udfordringer, men her taler vi i stedet hinanden op og sætter fokus på, hvad vi kan. Der er ingen kriterier for at være med, ingen diagnoser. Hvis man mener, at man kan have gavn af at være med, så er man velkommen. Og vi kender ikke nødvendigvis til hinandens udfordringer. Man vælger selv, hvor meget man ønsker at dele,” siger Katrine.

Almindeligt job eller ansættelse på særlige betingelser

Indtil videre har der typisk været 8-10 deltagere ved møderne. Nogle er kommet i job, andre er lige blevet færdige med uddan-

nelsen, og andre igen er tæt på den afsluttende eksamen.

Hvert møde starter med en runde – en slags vejrmelding, hvor alle fortæller, hvordan det går, og hvad der er sket siden sidst.

“Snakken kan fx handle om, om man skal søge job på særlige betingelser eller et almindeligt job, eller det kan handle om at dele viden om, hvordan man navigerer i systemet,” fortæller Anna. Hun har tidligere læst engelsk og religionsvidenskab og blev for tre år siden færdig som jordbrugsteknolog.

Det hårde sprog, som kommunen og A-kassen bruger

“På et tidspunkt var jeg enormt stresset over nogle A-kasse regler, og det hjalp mig rigtig meget, at der var andre i gruppen, som havde den viden og kunne hjælpe mig videre,” fortæller Anna. Både hun og Katrine har haft ambitioner om, at netværket måske kunne hjælpe med at skabe et overblik over de relevante regler og rammer, som har med uddannelse og job at gøre, når man er psykisk sårbar. Men den ambition har de sagt farvel til,” siger Katrine.

“Det har vist sig at være alt for svært, og jeg tror ikke engang, at der nogen i systemet, som har det store overblik. Samtidig er det sprog, som kommunen og A-kassen bruger, meget hårdt. For nogen kan det skabe angst, hvis de ikke har den buffer der hedder, at der er grunde til, at de gør det på den måde – og at det i øvrigt ikke handler om os,” fortæller Anna videre.

“Det er rigtig godt, at vi kan hjælpe hinanden på den måde, for mange af os er også ramt på hukkommelsen,” supplerer Katrine.

Når der ikke er møder i kalenderen, mødes medlemmerne på kryds og tværs – fx for at hjælpe hinanden med at skrive ansøgninger. Netværket fik i foråret bevilliget penge fra Aarhus Kommune til at invitere foredragsholdere eller som støtte til at deltage i relevante arrangementer.

Vil du være med til at hjælpe andre?
www.sind.dk/frivillig

Vil du vide mere om Karrierenetværket?

Vil du gerne vide mere om netværket, kan du kontakte SIND Aarhus-Samsø via www.sind.dk/aarhus-samsoe eller www.facebook.com/sindaarhussamsoe/

Find fakta på www.sind.dk/brochurebibliotek

Tilbud: Få SINDbladet med rabat – fx i venteværelset eller på biblioteket



SINDbladet er ikke kun for medlemmer. Bladet ligger også på biblioteker, i venteværelser, hos politikere og organisationer. Vi vil gerne ud til endnu flere. Tegner du abonnement i oktober eller november, får du resten af 2018 og hele 2019 for 280,- incl. moms.

SINDbladets læserundersøgelse viste, at:

- 77 pct. får ideer og inspiration fra bladet, de kan bruge i deres egen hverdag.
- 65 pct. læser mindst halvdelen af artiklerne.

www.sind.dk/abonnement

Du kan også få bladet som personligt medlem eller via et SIND-institutionsmedlemskab. Se mere på www.sind.dk/medlem.

- “Ikke mindst er bladet vigtigt, fordi mit indtryk er, at mange psykisk syge ikke bruger internettet regelmæssigt.” (fra SINDbladets læserundersøgelse)
- “Artikler om frivillige giver glæde og inspiration. Det bliver måske mig en dag.” (fra SINDbladets læserundersøgelse)



Digte

Redaktionen modtager ofte digte. Her er et udpluk. Husk, at du også kan læse, præsentere og diskutere poesi på SINDs hjemmeside: www.sind.dk/digte_noveller_mv

Stemme

Jeg drømmer om en stemme
Der tordner
Gennem gudsforladte huse
Som orkanen fra en atombombe
Og blæser vinduerne ind
På golde hjerter

Lagt på SINDs hjemmeside af J. Eriksen

Det Evige Skår

Skilt
Alt for tidligt
Er kun en flig af en tallerken
Ubrugelig og undseelig
Kan intet bære
Kun være
Det evige skår i hjertet
På hende
Der slap i utide

Lagt på SINDs hjemmeside af J. Eriksen

Visitkort

Visitkort
J. Eriksen
Cand.mag.
Fuldtidsansat
Hårdtarbejdende

Visitkort
J. Eriksen
Hospitaler
Diagnose
Alvorligt syg

Visitkort
J. Eriksen
Økonomisk byrde
Løgner
Nasser

Visitkort
J. Eriksen
Førtidspensionist
Værdigt trængende
Elsket hustru og
Familiemedlem

Lagt på SINDs hjemmeside af J. Eriksen

Recepten

Det blanke papir
river mig itu
jeg krøller mig sammen i mit
glædesetui og måske
måske græder vi alle når vi smiler
men jeg er frosset fast i mit drevne smil
jeg plejede bare at VÆRE DER men
nu summer det i kinderne og panden og
måske er endog selve grimassen blevet
træt

Mens alt det jeg ikke beder om
at drømme om
er uundgåeligt trivielt ude i virkelighedens ovenlysvinduer, swipes og
ejerlejligheder
set fra kanten af mit kviklante pilleglas
og nu
krøllet sammen i mit glædesetui
tvivler jeg aldrig på
at det blanke papir
er skarpt

Lagt på SINDs hjemmeside af "Nana"

Matematik for begyndere

Cirkelns kvadratur,
jeg har aldrig været god til
at regne det hele ud
slet ikke til egen fordel
det eneste fag jeg var stiv i
var gymnastik
i den sorte skole på bakken

Vi skrev på en tavle
den var vist nok af skifer
for der var efter krigen
stor mangel på papir
men der var aldrig
mangel på lussinger
i den sorte skole på bakken

Sendt til redaktionen@sind.dk af Steen

Meow-Wooh

Godhed og tilgivelse jeg vil være
Det modsatte er kun for de sære
Respekt er beregnet for en ven
Det siger jeg igen og igen

Hvis intet menneske kan det forstå
Er jeg skredet ud i det blå
I må have det noget så fint
Min tilværelse er udpint

Lagt på SINDs hjemmeside august 2018



Angsten blev overvundet til sidst

Spørgsmålene er mange, og tvivlen kan være stor i familier med børn, der er psykisk sårbare. "Mette", som gerne vil være anonym, er mor til en søn, der kæmper med angst, og de har fået hjælp og støtte fra Foreningen for børn med angst. Her fortæller hun sin historie om et forløb med mange frustrationer, men også med store sejre i hverdagen

AF JIMMI CHOI BRINK JENSEN

Som forældre til et barn, der er ramt af angst, kan man møde mange fordomme og velmenende råd fra en omverden, der ikke helt forstår den situation, familien befinder sig i. Mette (hvis rigtige navn er redaktionen bekendt) er mor til en søn, der kæmper med angst, og er en af de personer, der kender til alle frustrationerne. I dag er hendes søn igen klar til at håndtere en skolegang i 7. klasse på fuld tid og med fuldt gåpåmod, men for at nå dertil har familien måttet kæmpe en til tider både hård og sej kamp.

Mette fortæller, at udfordringerne startede for ca. fem år siden, da hendes søn begyndte at reagere vredt overfor hende: "Han brød ofte sammen, når dagen var omme, og kunne ikke sove alene. Han blev rasende, når han skulle slukke sin computer og iPad, og kunne finde på at slå eller blive selvdestruktiv, når jeg ville bestemme noget, han ikke kunne rumme," siger hun. I skolen var han stadig set som en sød og vellidt dreng, og derfor var det svært at få mere hjælp.

Svære symptomer

I løbet af de næste par år blev udfordringerne større. Sønnen ville ikke længere gå i skole, og selv hvis Mette skulle på toilettet eller ud i køkkenet, kunne han ikke være alene. Han begyndte at spise mindre, og den smule han indtog, blev spist i sengen, mens han sad med sin iPad.

"Det var det eneste sted, han kunne finde ro," siger hun og fortsætter: "Han gik fra at være dårligt fungerende til slet ikke at fungere."

Efterhånden blev symptomerne så svære, at Mette måtte opgive sit arbejde for at blive hjemme og passe ham. Når hun forsøgte at få

hjælp til at håndtere sin søns problemer, blev hun mødt med en mistænkeliggørelse af ham og den holdning, at han var modvillig eller bevidst prøvede at snyde hende for at blive fri for at gå i skole.

Kontakten med det offentlige var også frustrerende for den lille familie. Det sikkerhedsnet, der skulle hjælpe, blev i stedet til snubletråde, der gjorde det hele sværere. Hun blev sendt rundt mellem sektorer og kunne bruge en hel formiddag på at tale med flere forskellige personer, hvor den sidste endte med at henvise til den første, fortæller hun. Mette manglede fagpersoner, der ville tage det overordnede ansvar, og følte sig nødt til at sætte sig ind i lovgivningen på området for at kunne svare på de samme spørgsmål fra flere forskellige sagsbehandlere. Trods turen rundt i systemet, måtte Mette stadig selv finde den relevante angstbehandling, hendes søn havde brug for.

Støtte fra Foreningen for børn med angst

Midt i alle frustrationerne fandt Mette en stor støtte hos Foreningen for børn med angst Facebookgruppe. Her var et netværk af 1.600 forældre i lignende situationer, der kunne forklare og dele erfaringer om at være ude for det samme. "Det var en kæmpe hjælp at tale med folk, der kunne sige: 'Jeg kender det, og det skal nok lyses,'" fortæller hun. Gruppen gav også mulighed for at lade sig inspirere af de gode historier om sejrene i hverdagen. Fx var det en stor sejr for Mettes søn, da han igen kunne binde sine egne snøreband. I gruppen blev det rost og anerkendt, mens hun af omgivelserne blot blev mødt med: "Kan han ikke det i forvejen?"

Netop det at fokusere på det positive er et meget vigtigt redskab i en hverdag, hvor der kan være en tendens til at fokusere på det negative. Som Mette selv siger: "Da min søn var i stand til at komme i skole igen, så jeg en stolthed i øjnene på ham, som jeg ikke havde set længe. Men skolen var mere bekymret over hans fraværsprocent, og det overskyggede glæden over alt det, han overkom på det tidspunkt."

En ubetinget succeshistorie

Mere end noget andet er historien om Mette og hendes søn en historie om en angstramt dreng, der har gjort store fremskridt. Efter sommerferien startede han i 7. klasse og havde indhentet det forsømte fra den tid, hvor han var hjemme. Skolen ville have rykket ham et klassetrin ned, men hverken lærerne eller Mette syntes, det gav nogen mening. "Se dog på alt det, han kan i forhold til sidste år. Han har rykket sig fra 0-100 på et år," siger hun.

Familien har stadig udfordringer, men det hjælper at huske på de sejre, de også oplever.

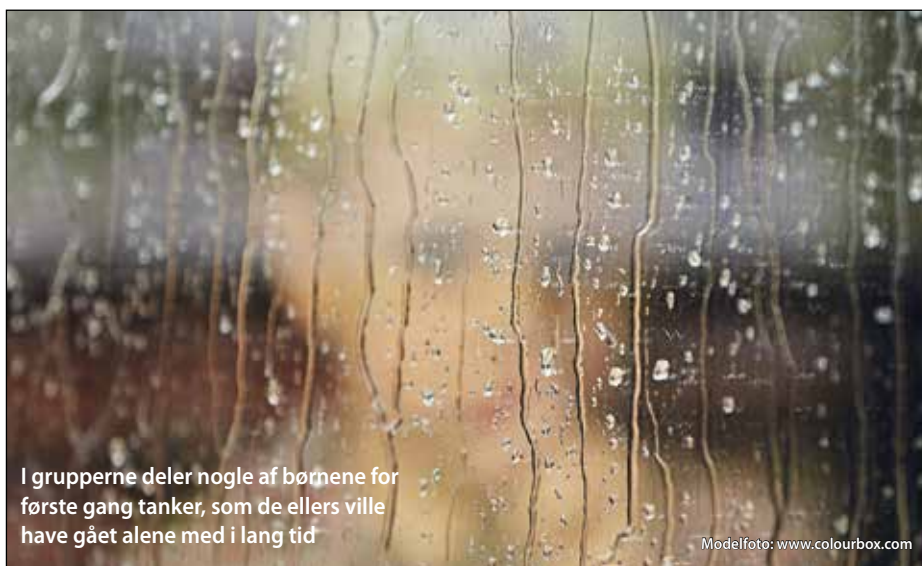
"Min opgave er at rose ham og understøtte de ting, han kan. Her den anden dag ville han med i Ikea, og det var rigtig godt. Og nu har han mere overskud til sociale sammenhænge, så vi bedre kan se familien," fortæller Mette. "Vi er en ubetinget succeshistorie – på trods!" slår hun fast.

Du kan læse mere om foreningen på www.boernmedangst.dk/ og blive medlem på www.sind.dk/ffbma

Gruppeforløb hjælper børn og unge, der lever med psykisk sygdom i den nærmeste familie

SIND Pårørenderådgivning og Favrskov Kommune samarbejder om et projekt, der skal dokumentere virkningen af gruppeforløb for børn og unge, der lever med psykisk sygdom i den nærmeste familie. Formålet med forløbene er at styrke børnenes trivsel og livskvalitet, så de i højere grad kan mestre deres eget liv. Der er indtil videre gennemført fire gruppeforløb som en del af projektet, og flere er i gang

AF JIMMI CHOI BRINK JENSEN



I grupperne deler nogle af børnene for første gang tanker, som de ellers ville have gået alene med i lang tid

Modelfoto: www.colourbox.com

Når psykisk sårbarhed rammer et familiemedlem, påvirker det hele familien. For børnene og de helt unge pårørende giver det bekymringer, som mange af deres jævnaldrende ikke skal kæmpe med. Det kan hjælpe at tale med nogen om udfordringerne i hverdagen, men for mange kan det være svært at finde ud af, hvem man skal opsøge for at få den nødvendige støtte.

Joan Stæhr, der er projektleder i SIND Pårørenderådgivning, fortæller, at der er et konkret behov i kommunerne for tilbud specifikt målrettet børn og unge, der har en nærtstående med psykisk sygdom.

"Kommunen og psykiatrien har ofte fokus på den person, der er ramt af sygdommen. Derfor kan børnene meget hurtigt blive efterladt, og de bliver ikke tænkt ind i tilbud, fordi de ikke er syge," fortæller hun.

SIND Pårørenderådgivning har gennem mange år afholdt forløb med børnegrupper, hvor de unge pårørende kan dele tanker, udfordringer og strategier med jævnaldrende, der lever med lignende vilkår.

Samarbejdsprojekt skal dokumentere virkning

Siden august 2017 har SIND Pårørenderådgivning samarbejdet med Favrskov kommune om et projekt, der skal dokumentere forløbenes reelle virkning. Projektet er støttet af Socialsty-

relsen og løber frem til december 2019. Joan Stæhr siger:

"Projektet giver mulighed for at måle og beskrive, om gruppeforløbene har betydning for børns trivsel. Og hvis den har, hvad er det så, vi gør, i de her gruppeforløb, som andre kan lade sig inspirere af?"

De generelle tilbagemeldinger er positive. Joan Stæhr fortæller, at nogle af børnene deler tanker for første gang, som de ellers ville have gået med alene i lang tid. Flere af deltagerne bærer fx på en følelse af skyld, fordi de har nogle svære tanker om det familiemedlem, der er ramt af psykisk sygdom. Hvis det fx er ens søster, der er ramt, så kan man godt føle sig som et dårligt menneske, hvis man af og til ønsker hende langt væk. Gruppeforløbene giver deltagerne mulighed for at få ny viden og tale med andre, der har det på samme måde, og på den måde falder tankerne mere til ro.

"De kommer til at opleve, at følelserne er en helt normal reaktion på et anderledes livsvilkår," siger Joan Stæhr.

Erfaringerne viser også, at børn, der lever med livsvilkåret psykisk sygdom, har forskellige strategier til at mestre tilværelsen – nogle er gode, men der er også nogle, der ikke er sunde på sigt. Fx er en udbredt strategi for et barn at gå ind på sit værelse, når noget er svært i familien. Den handling kan lindre i nuet, og det er godt, barnet kommer væk fra den svære situa-

tion. Omvendt betyder strategien også, at barnet sidder alene med følelserne, og det er ikke sundt. I forløbene inspireres børnene til at dele tanker, bekymringer og glæder. De erfarer, at andre sidder med lignende erfaringer, og får øje på de sunde strategier, de allerede har. Det kan fx være, at de faktisk er gode til at bede om hjælp. For de kan nemlig rigtig meget i forvejen, selvom de ikke altid selv kan se det. Forløbene kan netop være med til at fremme og forstørre alt det, de allerede gør rigtigt.

"Vi kan ikke ændre livsvilkåret psykisk sygdom, men vi kan hjælpe dem med at håndtere og tackle det," siger Joan Stæhr.

Man skal kunne tale om psykisk sygdom

Allerede nu er forventningen, at gruppeforløbene har en positiv effekt på livskvaliteten for de børn og unge, der har deltaget. Samtalerne gør, at børnene har færre bekymringer og bedre kan forstå deres egen situation. I det hele taget er åbenhed og dialog et vigtigt redskab, når man er pårørende til et familiemedlem, der har krise i sindet – både for børn og voksne.

"Psykisk sygdom i familien er et livsvilkår, som vi skal kunne tale sammen om på samme måde, som vi taler om fx skilsmisse," slår Joan Stæhr fast.

Joan Stæhr, SIND Pårørenderådgivning



Foto: Privat

www.sind.dk/skizofreniforeningen



Skizofreniforeningen vil være landsdækkende

Skizofreniforeningen, der er en selvstændig del af SIND, vil gerne udvide aktiviteterne til at dække en større del af Danmark. Foreningen tilbyder derfor et samarbejde med de lokale SIND-afdelinger om at udveksle gode ideer til arrangementer og hjælpe med alt det praktiske. Er du med i en SIND-lokalafdeling eller interesseret i foreningens arbejde, kan du læse mere her

AF CARSTEN WILKEN

Skizofreniforeningen, der både er for skizofreniramte og pårørende, har fået mange medlemmer rundt om i landet. Indtil nu har vores aktiviteter mest fundet sted i Københavnsområdet, men vi vil også gerne være mere aktive i den øvrige del af landet. Vi har indtil videre haft arrangementer i Odense og på Samsø og er ved at arrangere aktiviteter i Kolding og i Køge.

Da vi er med i SIND – og på ingen måde ønsker at konkurrere med SIND-afdelingerne – mener vi, at den bedste model vil være, at Skizofreniforeningen og interesserede SIND-afdelinger rundt om i landet samarbejder om Skizofreniforeningens arrangementer.

Derfor vil vi gerne høre fra SIND-afdelinger, som er interesserede i et samarbejde. Vi kan være behjælpelige med ideer til foredragsholdere, sende invitationer ud til vore medlemmer samt praktiske forhold, herunder at deles om udgifterne. Vi vil naturligvis være meget afhængige af de lokale SIND-afdelingers lokaler og medlemmer.

Ved det første informationsmøde vil vi meget gerne være til stede og informere om foreningen, herunder formål, aktiviteter osv.

Fremover vil det være dejligt, hvis lokale medlemmer af Skizofreniforeningen vil være med til at planlægge kommende aktiviteter.

Fra Skizofreniforeningens side vil vi naturligvis hjælpe, så meget vi kan.

Er du medlem i en SIND-lokalafdeling, der ønsker at samarbejde, eller er du interesseret i foreningens arbejde, er du meget velkommen til at kontakte os:

Formand Bente Friborg: 2172 0112, bentefriborg@gmail.com.

Bestyrelsesmedlem Carsten Wilken: 2577 6889, wilken@post1.dknet.dk.

Du kan også skrive til bestyrelsen@skizofreniforeningen.dk og læse mere på www.skizofreniforeningen.dk.

Skizofreniforeningens formål er at skabe et bedre liv for mennesker med skizofreni. Foreningen er åben for alle – både dem, der har en interesse i at deltage i frivilligt arbejde, og dem, som ønsker at støtte en god sag.

Det koster ikke ekstra kontingent at deltage i Skizofreniforeningens eller i SINDs aktiviteter.

Hvis du er medlem af SIND og også har interesse for Skizofreniforeningens arbejde, skal du blot opdatere dit medlemskab. Det gør du på SINDs hjemmeside: www.sind.dk/skizofreniforeningen

Målet er mindst 500 medlemmer under 30 år



SIND Ungdom, der i disse måneder forbereder nye klubber i flere byer, arbejder for at blive en del af Dansk Ungdoms Fællesråd

Har: Gode aktiviteter, som der er interesse for at udbrede til flere nye kommuner. Soges: Økonomi til at understøtte udviklingen.

Sådan er status i SIND Ungdom, der er en selvstændig organisation, som udspringer fra SIND.

SIND Ungdom har på få år opbygget klubber i ti kommuner, fordelt på alle landets regioner. De næste fire klubber er i støbeskeen i Svendborg, Vejle, Nyborg og Aalborg.

I klubfællesskaberne hjælper unge frivillige med at skabe fællesskaber og fritidsaktiviteter, så unge ikke skal føle sig alene, når sårbarheden rammer.

Aktiviteterne går godt lokalt, men økonomien i SIND Ungdom på landsplan udfordres



Foto: SIND Ungdom



Foto: SIND Ungdom

Fritid, fællesskab og hygge er i fokus hos SIND Ungdom

af, at en bevilling er udløbet. Målet er nu bl.a. at nå op på 500 medlemmer under 30 år, så SIND Ungdom kan blive en del af Dansk Ungdoms Fællesråd. Et medlemskab her vil både sikre indflydelse og en mere stabil økonomi.

På www.sindungdom.dk kan du melde dig ind eller bidrage til SIND Ungdoms crowdfunding-kampagne med overskriften #SÅRBAR.

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*
- Bipolar lidelse hos voksne

FOLDERE

- Vi har brug for din støtte. (Hvervefolder)*
- Bliv frivillig i SIND-nettet*
- Få en frivillig besøgsven fra SIND-nettet*
- Bestil eller bliv foredragsholder*
- Tag en bisidder med*
- Arvefolder*
- Valgfolder (kun download)*
- SINDs ønsker til udviklingen af peer-støtte*
- Børn og unge pårørende

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,-
- Plasticposer med SIND-logo (295 x 390 mm) Gratis
- Rollup stander (ikke på lager, men kan leveres). Ved levering kan tekst m.m. "skræddersys." Kontakt SINDs sekretariat for pris
- Pins 7,-
- Rygpose, sort med rødt logo 22,-
- Nøglering m. møntholder 10,-
- Hvid kuglepen 7,50
- Visitkort om SINDs landsdækkende telefonrådgivning Gratis
- Bogmærker Gratis
- Keyhanger 13,-
- Balloner, 10 stk. 12,-
- SIND-blokke, A5, 20 sider. 5 stk. 50,-
- Antistressbold 15,-
- Sort A4-mappe med SIND logo 20,-
- SIND bolcher, 500 gr. 100,-

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

SIND Nordjylland

www.sind.dk/region-nordjylland

SIND Aalborg

www.sind.dk/aalborg

Temaaften om cannabis

4. oktober kl. 19.00-21.30

Temaaften om cannabis v. sekretariatsleder i CannabisDanmark, Rikke Jakobsen.

Foredraget er så vidt muligt baseret på den viden, der foreligger nu, og de erfaringer som findes i udlandet. Aftenens hovedpunkter bliver:

- Hvad er cannabis, cannabinoider og terpener?
- Hvorfor er de forskellige cannabinoider og terpener gode medicinske redskaber?
- Forskning i cannabis og psykiske lidelser
- Lovgivning ift. cannabis
- Hvordan kan jeg få cannabis på recept?
- Bivirkninger, interaktioner etc., når man er syg
- Det illegale marked
- Hvad er CannabisDanmarks mål og formål? Der er mulighed for at stille spørgsmål. Arrangementet finder sted i Folkekirkens Hus, Gammeltorv 4, Aalborg, og det er gratis at være med.

Arrangementet laves i samarbejde mellem SINDs Pårørende og Lille Skole for Voksne, og tilmelding sker via anita@sindskole.dk eller tlf. 2554 8598.

Sæt psykisk sygdom til debat, debatemiddag v. psykolog Erik Mønsted Pedersen

21. november kl. 15.30-18.00.

Kom med til en spændende eftermiddag, hvor vi sammen skal debattere den store stigning i psykisk sygdom. Debattør Erik Mønsted Pedersen er uddannet psykolog og har selv lang brugerbaggrund, der gør, at han både har stor viden og mange erfaringer at trække på. Erik supplerer med ny viden undervejs, og der er lagt op til debat fra start til slut.

- Fem mulige forklaringer på stigningen:
- Der er flere psykisk syge.
- Medicinalfirmaerne (Big Pharma).
- Vi er bedre til at erkende og opdage psykiske sygdomme.
- Der er større fokus på sundhed, sygdom og normalitet, og psykiatere og psykiatri fylder mere i samfund og debat.
- Sygeliggørelsen af menneskeligt ubehag. Der vil være mulighed for at købe mad til 25 kr. efter debatten. Maden skal bestilles senest 31. oktober.

Arrangementet laves i samarbejde mellem SINDs Pårørende Aalborg og Lille Skole for

Voksne, og tilmelding sker via anita@sindskole.dk eller tlf. 2554 8598.

SIND Midtjylland

www.sind.dk/regioner/midtjylland

SIND Vestjylland

www.sind.dk/vestjylland

At komme sig fra flere psykiske sygdomme

25. oktober kl. 19.00-21.00

Foredrag v. formand for SIND Vestjylland og handicaprådet i Struer, Jeanette Juul Quaade.

Kom med til en spændende aften, hvor Jeanette holder foredrag om mulighederne for meningsfuld beskæftigelse – uanset handicap.

Viden giver magt til forandring, og derfor skal vi lære sammen – at lære er at leve.

Jeanette fortæller om diagnoserne borderline, stress, depression og angst: Hvorfor udvikler man sygdom?

Behandling: Hvordan kan man leve med udfordringerne? Hvordan kan man vende oplevelserne til noget positivt? Hvordan kan man bruge erfaringerne i sit arbejde?

Arrangementet er gratis og finder sted i Netværkscaféen, Søndergade 32, 9600 Aars. Der kan købes kaffe og kage.

SIND Syddanmark

www.sind.dk/region-syddanmark

SIND Tønder

www.sind.dk/toender

Klubaften

3. oktober 18.30-22.00

Marys fødselsdag.

Klubaften

10. oktober 18.30-22.00

Fællesbowling Skærbæk

11. oktober kl. 18.50

Efterårsferie

17. oktober

Klubben holder lukket.

Klubaften

24. oktober kl. 18.30-22.00

Fællesbowling i Tønder

25. oktober kl. 18.50

Klubaften/Halloween

31. oktober kl. 18.30-22.00

Vi klæder os ud til Halloween.

SIND Vejle

www.sindvejle.dk

SIND klub Vejle

27. oktober kl. 10.00-15.00

Der er SIND klub Vejle i Værestedet Husets lokaler, Vesterbrogade 13.

Kig forbi til hyggeligt samvær.

SIND klub Vejle

24. november kl. 10.00-15.00

Skizofreniforeningen inviterer til møde

www.sind.dk/skizofreniforeningen

Aftenens emne: En skizofren diagnose og hvad så?

23. oktober kl. 19.00-21.00

Mødet holdes i samarbejde med SINDs lokalforening. Aftenens indlæg skal bidrage til at udbrede viden om skizofreni og Skizofreniforeningens formål.

Politiske tiltag ved politiker Villy Søvnald (SF), medlem af Regionsrådet, Region Syd.

Behandlingsmuligheder ved overlæge Signe Dolmer, Forskningsenheden for psykoser, afdelingen for psykoser, Region Midtjylland.

Oplæg fra Jette Boe, som tidligere har haft en psykisk diagnose. Jette vil fortælle os om sine egne erfaringer, og hvordan hun er kommet videre.

Sted: Sundhedscentret i Kolding, Sygehusvej 6.

SIND Sjælland

www.sind.dk/regioner/sjaelland

SIND Hovedstaden

www.sind.dk/regioner/hovedstaden

SIND Ballerup-Furesø-Herlev

www.sind.dk/ballerup-furesoe-herlev

Netværksgruppen i Værløse for psykisk sårbar og pårørende

2. oktober kl. 15.00-18.00

Netværksgruppen har åbent i Værløse hver tirsdag kl. 15.00-18.00. Her er plads til både pårørende og psykisk sårbar. Gruppen aftaler løbende, hvad de vil bruge tirsdagene til.

Sted: Lokalerne Lille Værløsevej 36A, 3500 Værløse.

Tur til Louisiana – Om vores nærmeste nabo i universet

7. november kl. 11.00-13.00

D. 7. november besøger vi Louisiana. Efter årets store udstilling bliver en fantastisk rejse til og omkring vores nærmeste nabo i universet. Den leder op til 50-året for den første bemandede månelanding.

Pris for entre: 75 kr. for medlemmer.

Mødested: Gl. Strandvej 13, 3050 Humlebæk.

SIND Frederiksberg

www.sind.dk/frederiksberg

Pusterum i hverdagen med Klub 35+

Fredage til d. 16. november (19. oktober undtaget) kl. 11.00-12.30

Kom og nyd halvanden times stille og roligt pusterum fredag formiddag.

Vi starter med at tale lidt sammen om hverdagens udfordringer. Derefter fortsætter vi med lidt blid bevægelse, og vi slutter af med en rar afspænding.

Alle kan være med, og alle er meget velkomne.

Kom gerne i løstsiddende påklædning og måske en lun trøje og et par varme sokker. Du skal selv have en måtte eller et tæppe med.

Instruktør: Ulla Matzen, pilatesinstruktør og underviser hos Idrætsforeningen Kæmperne.

Adresse: SIND Frederiksberg, L.I. Brandes Alle 1, 1956 Frederiksberg.

Der er 10 pladser på holdet, som fordeles først til mølle.

Tilmelding på klub35plus@gmail.com eller på tlf. 6058 5818.

SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby

www.sind.dk/gladsaxe-gentofte-lyngby

Livshistoriefortælling

Torsdage fra d. 4. oktober til d. 22. november kl. 13.00-15.00

Har du lyst til at arbejde med din livshistorie sammen med andre? Vi arbejder i små grupper og deler i plenum vores historier og får sat flere facetter på – og ser flere nuancer i den fortælling, vi fortæller os selv og andre om, hvem vi er, og det liv, vi har levet.

Sted: Café Stolpen, Stolpegårdsvej 24 st., 2820 Gentofte.

Tilmelding: Ragna Heide, tlf.: 5092 2949 eller ragnaheide@youmail.dk.

Skriveværksted – om dit liv og dine erindringer

Torsdage fra d. 4. oktober til d. 15. november (uge 43 undtaget) kl. 13.00-15.00

Har du lyst til at skrive om dit liv og dine erindringer? Har man oplevet kriser, kan det at skrive være et godt værktøj til at komme videre i livet.

En kursist skriver: "Deltagelsen i kurset og det at arbejde med at skrive, fik mig ud af en begyndende depression."

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

Sted: Carlshuse, Carl Blochs Allé 7-9, 2860 Søborg

Arrangører: SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby og Frivillige for psykisk sårbare i Gladsaxe

Debatarrangement om recovery-processer

25. oktober kl. 18.00-20.00

Foredrag af psykolog Erik Mønsted Pedersen om det at komme sig fra alvorlig psykisk sygdom. Foredraget bygger på to kilder til viden: Jeg er uddannet psykolog og arbejder som terapeut, konsulent og formidler. Jeg har også en lang personlig erfaring med at være psykisk syg. Jeg var i mere end 35 år psykotisk, fik megen medicin og var indlagt mange gange. Alle mine symptomer forsvandt over en kortere periode i 2013, og jeg har siden været fri af sygdommen.

Sted: Forebyggelsescentret, Søborg Hovedgade 200, 2860 Søborg

Tilmelding: De Frivilliges Hus på mail: frivilig@mail.dk eller tlf. 4498 3579

Arr.: Gladsaxe Oplysnings Forbund, De Frivilliges Hus og SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby.

Samtalesalon sammen med Café Carl

Fem torsdage med start d. 1. november kl. 15.00-17.00

Kom og vær med til gode samtaler, bliv klogere på dagens emne, udveksl erfaringer og bliv klogere på dig selv og andre.

Sted: Carlshuse, Carl Blochs Allé 7-9, 2860 Søborg

Arr.: SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby og Frivillige for psykisk sårbare i Gladsaxe.

Julemøde på Højgård

7. december kl. 18.00

SINDs medlemmer i Gladsaxe, Gentofte og Lyngby-Taarbæk inviteres til nogle hyggelige timer med god mad og et par julesange.

Tilmelding: Inden 1. december til Svend Balle, svendbax@hotmail.com eller tlf. 5045 6402 (SMS)

Pris: 100 kr. betales på dagen.

Tid: Fredag den 7. december kl.18

Sted: Højgård, Bagsværd Hovedgade 274, 2880 Bagsværd.

Bus 68 eller S-tog til Skovbrynet Station.

SIND Helsingør

www.sind.dk/helsingoer

Aktivitetmesse i Helsingør

8.oktober kl. 12.30-16.00

Mandag d. 8. oktober afholder Helsingør Kommune en aktivitetmesse, der foregår i Helsingør Hallen, og vi deltager med

en stand sammen med alle de lokale DH-medlemsforeninger.

Sted: Helsingør Hallen, Gl. Hellebækvej i Helsingør.

Udflugt til Nyruphus Naturcenter

4. november kl. 11.00

Til vores næste arrangement tager vi til Nyruphus Naturcenter.

Sted: Vi mødes på adressen Nyruphus Naturcenter, Kongevejen 270, Espergærde.

Café-møder

18. oktober og 15. november kl. 13.30-16.00

Vi afholder café-møder på ovenstående datoer.

Sted: Svingelport 8A, 3000 Helsingør

Julefrokost i SIND Helsingør

Julefrokosten i år vil blive afholdt først i december.

Datoen oplyses på vores næste café-møde.

SIND Hillerød-Allerød

www.sind.dk/hilleroedallerod

Gruppekursus for pårørende til psykisk sårbare

Otte tirsdage med start d. 16. oktober kl. 17.00-19.30

SIND Hillerød starter en ny gruppe for pårørende til psykisk sårbare. Vi arbejder efter værktøjer i bogen "Guide til et godt hverdagsliv".

Vi underviser i, hvordan du kan udforske dine personlige og sociale kompetencer til bedre at håndtere at være pårørende. Det vil kunne støtte både dig selv og din nærmeste i at komme sig og genopbygge et meningsfuldt og tilfredsstillende liv.

Gruppen består af 6-12 deltagere, og vi underviser hver gang.

Se mere på SINDs hjemmeside.

Sted: SIND Hillerød, Milnersvej 13B, 3400 Hillerød.

Deltagelse er gratis og alle kan deltage.

Tilmelding: På mail til raadhillerod@sind.dk.

SIND Rødovre

www.sind.dk/roedovre

Rødovres åbne onsdagsmøder med hyggeligt samvær

Fra oktober er der den første onsdag i måneden åbent hus fra kl. 19.00 i "Det røde hus".

Sted: Elvergårdsvej 6 B, 2610 Rødovre.

Datoer: Den 3. oktober, 7. november og 5. december.

Ring evt. på tlf. 3641 4904.

Få nyheder til SIND-frivillige
www.sind.dk/nyhedsbrev

Få SINDbladet på jobbet:
www.sind.dk/abonnement

Ses vi på **Sindets Dag?**

10. oktober eller andre dage i begyndelsen af oktober afholder mange af SINDs lokalafdelinger i hele landet traditionen tro en lang række forskellige arrangementer i forbindelse med Sindets Dag, der arrangeres af FN's verdenssundhedsorganisation WHO. Her kan du se nogle af de arrangementer, der allerede er planlagt. Ikke alle er med. Du kan også se en opdateret oversigt i aktivitetskalenderen på SINDs hjemmeside: www.sind.dk/10-10

SIND Nordjylland

www.sind.dk/region-nordjylland

SIND Frederikshavn

www.sind.dk/frederikshavn

Sindets Dag i Frederikshavn

10. oktober kl. 13.00

Arrangementet foregår i og omkring Det Musiske Hus i Frederikshavn, og som altid er dagen for alle, og der er gratis entré.

Bag arrangementet står mange lokale aktører indenfor psykiatri og misbrug – PsykiatriFællesskabet – i tæt samarbejde med Frederikshavn Kommune. Igen i år bliver der sat

fokus på motion, og som tidligere bliver der afviklet et "psykelløb" på 10 kilometer samt en gåtur på tre kilometer.

Udover cykelløb og gåtur er der to store navne på plakaten:

SIND-ambassadør Mathilde Falch giver en af sine populære "fortællekoncerter", som er et mix mellem sine egne sange og sin personlige historie med psykiatri og misbrug.

Szhirley, der jo mest er kendt som skuespiller og sangerinde, men efterhånden også en efterspurgt foredragsholder, vil fortælle om tendensen til at mobbe på nettet. Hun sætter fokus på, at den verden, vi ser igennem vores smartphones, ligger langt fra de flestes virkelighed. Hun taler om, hvordan det i høj grad

er de voksnes ansvar, at deres børn kommunikerer ordentligt på SoMe, og om hvordan de også har et ansvar i forhold til, hvordan deres børn opfatter sig selv med den konstante mediesammenligning, de udsættes for.

Tilmelding: Mathilde Falch-koncerten foregår i foyeren i Det Musiske Hus, og der kræves ikke billet til denne.

Foredraget med Szhirley finder sted i den store sal i Det Musiske Hus, og der kræves billet til dette foredrag. Billetter til Szhirley er dog næsten gratis, idet der kun skal betales 10 kr. i billetgebyr. Billetter kan købes på www.billetten.dk eller på turistkontoret.

Du kan se et mere udførligt program for dagen på www.sind.dk/aktivitetskalender

På cykel for Verdens Mentale Sundhedsdag

Onsdag d. 10. oktober markerer friske cyklister over hele landet Verdens Mentale Sundhedsdag med fælles cykelture. Alle er velkomne til at cykle med og slå et slag for mental sundhed. Fotos: DAI

24 byer fejrer Verdens Mentale Sundhedsdag på cyklen onsdag d. 10. oktober. Det er gratis at cykle med, og man tilmelder sig på hjemmesiden. Turene bliver cyklet i et roligt tempo, som alle kan være med på – det vigtigste er, at det bliver en hyggelig cykeltur. Det er fjerde år i træk, at Verdens Mentale Sundhedsdag fejres med cykelture rundt omkring i landet. Sidste år blev der arrangeret cykelture i 20 byer og over



700 friske cyklister fik trådt i pedalerne. Det er Dansk Arbejder Idrætsforbund og Cyklistforbundet som sammen med SIND og Psykiatrifonden står bag projektet. Initiativet er støttet af Fonden Roskilde Festival og Simon Spies Fonden.

Du kan se mere om turene og tilmelde dig på www.cykeltur101010.dk



Ses vi på Sindets Dag? www.sind.dk/10-10

SIND Morsø

www.sind.dk/morsoe

Sindets Dag i SIND-Huset

10. oktober kl. 10.00-14.00

Vi holder åbent hus i SIND-Huset i Nykøbing Mors, hvor vi fejrer Sindets Dag.

Kl. 15.00 deltager vi i 10-10-10, som er 10 km på cykel med udgangspunkt i Enghavevej 47.

Vi glæder os til at se jer alle.

SIND Midtjylland

www.sind.dk/regioner/midtjylland

SIND Favrskov

www.sind.dk/favrskov

Sindets Dag i Favrskov

10. oktober

SIND Favrskov inviterer til tre forskellige arrangementer for at fejre Sindets Dag:

Filmaften i Hadsten Bio: Vi viser film med fokus på psykisk sårbarhed.

Vandretur i Ulstrup: Vi starter i Ulstrup og går langs trækstien.

Til eksamen i præstationskultur: Oplæg og diskussion af vilkårene og konsekvenserne af at være ung og skulle til (utallige) eksamener i en præstationskultur. Arrangementet bliver holdt på Favrskov Gymnasium i Hadsten.

Hvis du har spørgsmål eller vil vide mere, skriv til Pia Ankersen på: pia.ankersen@gmail.com.

SIND Silkeborg

www.sind.dk/silkeborg

Sindets Dag i Silkeborg: At få livet til at lykkes

10. oktober kl. 13.00-18.00

Psykeltur sættes i gang kl. 13.00 (slut ca. kl. 14.00), arrangeret af Dansk Cyklistforbund, Idrætsforeningen Silkesind samt Silkeborg Kommunes sundhedshus.

Kl. 14.30: Ankomst og check-in, kaffe, kage og infostande (mad sponsoreret af SIND og Bedre Psykiatri).

Kl. 15.00: Åbning og velkomst v. konferencier fra Psykiatriens Hus og tale fra politiker.

Kl. 15.15: Ása Hrefnuddóttir: peer-to-peer og psykisk sundhed.

Kl. 16.15: Pause – infostande, en bid brød og kaffe (sponseret af SIND og Bedre Psykiatri).

Kl. 16.45: Danni Elmo: Succes i kaos og fuld gas i frigeare. En beretning om et liv på kanten med ADHD som trofast følgesvend på godt og ondt. Musikalske indslag undervejs med Danni egne sange.

Kl. 17.50 Afslutning v. Susan Steen, formand for SIND Silkeborg.

Dette er et foreløbigt program – ret til ændringer forbeholdes.

SIND Skanderborg

www.sind.dk/skanderborg

Sindets Dag i Skanderborg: Fællessang i Kulturhuset

10. oktober kl. 19.00-21.30

Vi synger sammen i Kulturhuset i Skanderborg.

Arrangementet er gratis, og mere information følger. Ved spørgsmål skriv til skanderborg@sind.dk.

SIND Aarhus-Samsø

www.sind.dk/aarhus-samsoe

Sindets Dag i Aarhus

10. oktober

Temaet er "unge og psykiatri". Se mere om arrangementet på Facebook: www.facebook.com/sindaarhusamsoe/

SIND Horsens-Hedensted

www.sind.dk/horsens-hedensted

Sindets Dag i Horsens

SIND Horsens-Hedensted inviterer til TOPmøde

10. oktober kl. 19.00

Med formand for Region Midtjylland Anders Kühnau og SINDs Landsformand Knud Kristensen.



Pressefoto:
Region Midtjylland



Pressefoto: SIND

Borgergade 8, Horsens.

Alle er velkomne.

Vi får besøg af to personer, der ved rigtig meget om psykiatrien i Region Midtjylland. Her er psykiatrien under stadig forandring, hvor er den lige nu på vej hen?

Der er tid til spørgsmål, kom og vær med til at sætte dit præg på mødet.

SIND Syddanmark

www.sind.dk/region-syddanmark

Sindets Dag i SIND Syddanmark

4. oktober kl. 18.00

SIND Syddanmark byder indenfor til en aften med foredrag, musik og pølsevogn, når vi fejrer Sindets Dag. Årets emne er unge og psykisk sårbarhed v. psykolog Erik Mønsted Pedersen.

Arrangementet finder sted 4. oktober kl. 18.00 i Sct. Jørgens Café, Hospitalsgade 4, Kolding.

Tilmelding er nødvendig af hensyn til forplejning og sker via mail eller på tlf. 2461 2009.

Ved spørgsmål kontakt regionskredsformand i SIND Syddanmark Anne Hvidberg Jørgensen på: annehvidberg@mail.dk.

SIND Fyn

www.sind.dk/fyn

Sindets Dag på Odense Rådhus

10. oktober 09.00-15.00

Sindets Dag foregår igen i år på Odense Rådhus med overskriften "Psykiatrien går i luften – og bygger bro!" Programmet spænder vidt og indeholder spændende oplæg, musikalske indslag og en afsluttende debat, der skal sætte fokus på det, der sker lige efter udskrivelse fra psykiatrisk afdeling. Hvordan sikrer vi, at patienten ikke oplever at stå alene efter en indlæggelse? Hvordan sikrer vi, at der bliver bygget en solid bro ud til det liv, som patienten skal leve bagefter?

Ordstyrer i debatten er Johanne Bratbro, som er leder af landsindsatsen "EN AF OS". I løbet af dagen er der mulighed for møde fagfolk og mange forskellige brugerorganisationer.

Ved spørgsmål skriv til fyn@sind.dk

SIND Tønder

www.sind.dk/toender

Sindets Dag i SIND Tønder

8. oktober kl. 19.00

SIND Tønder indbyder sammen med Bedre Psykiatri til fejring af Sindets Dag med foredrag, musikalsk underholdning og kaffebord. Arrangementet foregår i Medborgerhuset, Østergade i Tønder.

Tilmelding er nødvendig af hensyn til forplejning og sker via mail eller på tlf. 2461 2009.

Ved spørgsmål kontakt lokalformand i SIND Tønder Anne Hvidberg Jørgensen på annehvidberg@mail.dk eller på tlf. 2461 2009.

SIND Vejle

www.sindvejle.dk

Sindets Dag i SIND Vejle: Et møde med Lars Christiansen

10. oktober kl. 18.00-21.00

Kom med til et underholdende, ærligt og motiverende foredrag med tidligere håndboldspiller Lars Christiansen – en af de helt store personligheder i den danske håndboldverden.

Vi kender alle Lars Christiansen fra fjernsynet – tidligere som en glad verdensklasse-spiller og nu håndbolddeksperter. Bag det succesfulde ydre er virkeligheden dog en lidt anden. Bag facaden gemmer der sig nemlig også et menneske, som har kæmpet med angst og stress. I slutningen af sin aktive karriere blev Lars Christiansen en dag ramt af et angstanfald, der kom som et lyn fra en klar himmel. Det blev starten på et længere sygdomsforløb: "Mit

Ses vi på Sindets Dag? www.sind.dk/10-10

liv var perfekt. Jeg havde det godt. Men med ét den dag var mit liv som en flaske, der blev tabt på gulvet og gik i tusinde stykker. Værsgo at samle op og sætte skårene sammen igen. Og det begyndte jeg så på."

I aftenens foredrag fortæller Lars Christiansen om, hvordan han håndterede angsten, da det var sværest, og hvordan han kom ud på den anden side. Hør også, hvad han gør i dag for at holde stress og angst på afstand.

Sted: Sundhedshuset Vejle, Auditoriet, Vestre Engvej 51, Indgang B, 7100 Vejle.

Tid: Dørene åbnes kl. 18.00, og publikum kan besøge foreningernes stande.

Tilmelding: PsykInfo Region Syddanmark på 9944 4546 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk.

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

SIND Sjælland

www.sind.dk/regioner/sjaelland

SIND Roskilde-Lejre

www.sind.dk/roskilde-lejre

Paneldebat i Roskilde

10. oktober kl. 19.30

SIND Roskilde-Lejre afholder paneldebat: "Udsatteråd i Roskilde – ja tak, hvis det kan gøre en forskel for udsatte".

I Roskilde arbejdes der på at oprette et Udsatteråd. I den anledning arrangeres en paneldebat med fokus på, at rådet skal klædes på til at sikre udsatte en bedre fremtid samt finde forslag til, hvordan antallet af udsatte fremover kan reduceres.

I panelet er bl.a.:

Bent Jørgensen (V), formand for Beskæftigelses- og Socialudvalget.

Gitte Duehold, Kafe Klaus.

Anna Bonde, Netværk mod fattigdom.

Sted: Byens Hus, ByLivsLab, Stændertorvet 1, 4000 Roskilde.

Arr.: SIND Roskilde-Lejre.

SIND Hovedstaden

www.sind.dk/regioner/hovedstaden

SIND Ballerup-Furesø-Herlev

www.sind.dk/ballerup-furesoe-herlev

Sindets Dag i SIND Ballerup-Furesø-Herlev: Tre stande og et spændende foredrag

10. oktober kl. 11.00-21.00

For at fejre Sindets Dag sætter vi stande op i tre kommuner og uddeler materialer. Kom endelig og hils på. Vi står følgende steder:

Kl. 11.00-13.00: Herlev Bymidte foran Føtex, Herlev Torv, 2730 Herlev.

Kl. 13.00-15.00: Farum Bytorv foran Kvickly, 3520 Herlev.

Kl. 15.00-18.00: Ballerup Centret på Center-torvet, 2750 Ballerup.

Vi slutter dagen af med et spændende foredrag af Diana Turrell: Fra psykisk syg stofmisbruger til rask og viljestærk kvinde. Foredraget handler bl.a. om hendes opvækst i en dysfunktionel familie og om, hvordan hendes psykiske skader indtræder. Om kampen for at være som de fleste, når man langtfra er det. Der vil være mulighed for at stille spørgsmål efter pausen, hvor Diana fortæller, hvor hun er nu.

Tid: Kl. 19.00-21.00.

Sted: Ballerup Bibliotek.

Pris: Gratis.

SIND Frederiksberg

www.sind.dk/frederiksberg

Sindets dag i Frederiksberg: Brobygning mellem psykiatrien og civilsamfundet

10. oktober kl. 17.30-20.30

Den 10. oktober er Sindets dag. SIND Frederiksberg og KLUB35+ vil gerne benytte lejligheden til at sætte fokus på, hvordan civilsamfundet kan støtte endnu mere op om psykisk sy-

Set i www.sind.dk/webshop

Sort A4-mappe med SIND logo kr. 20,-



ges rehabilitering. Som patient lever man ikke kun i behandlingen, men også som en del af lokalsamfundet. Hvad kan vi i fællesskab – ved et styrket samarbejde mellem lokalsamfundet, Region Hovedstadens Psykiatri og SIND Frederiksberg/ KLUB35+ – gøre for at lette vejen tilbage til en normal hverdag efter udskrivning. Det sætter vi fokus på denne aften. Der vil være oplæg og paneldebat med bl.a. kommunalbestyrelses- og regionsmedlem Karsten Skawbo og formand for Psykiatريفoreningernes Fællesråd, Mads Engholm. Arrangementet er åbent og gratis, men da der er indlagt lidt mad og drikke undervejs, skal du tilmelde dig senest søndag den 7. oktober kl. 12 til Anja Skov Holm på tlf.: 6058 5818 eller mail: klub35plus@gmail.com.

Sted: La Oficina, Suomisvej 4, Frederiksberg. På gensyn SIND Frederiksberg og KLUB35+



VERDENS MENTALE SUNDHEDSDAG

Lørdag d. 6. oktober 2018 kl. 10-18

Skrup op for hverdagsglæden og styrk din mentale sundhed

Aktivitets- og Kompetencecentret
Rønnebærvej 19, 2840 Holte

5 veje til et godt liv, nye fællesskaber, natur og nærvær, spot på unges trivsel



Foredrag, samtaler, kunst og afrikansk kor-workshop

Café åben hele dagen

Arrangementet er gratis – alle er velkomne

Program på: facebook.com/RBV19



Annonce



REGIONSFORMAND:

Jens Ibsen
2327 0034
nordjylland@sind.dk

Aalborg (Kommunerne Jammerbugt, Mariagerfjord, Rebild, Vesthimmerland og Aalborg)

Jens Ibsen
2327 0034
aalborg@sind.dk

Brønderslev

Niels Christian Aagaard
6061 3581
broenderslev@sind.dk

Frederikshavn

Niels Chr. Hjertensgaard Jensen
Tlf: 5347 9237
frederikshavn@sind.dk

Hjørring

Erik Christoffersen
9898 6242
erikchristof@has.dk

Morsø

Steen Jensen
9774 2251
sind@morsland.dk

Thy

Diana Theresa Klysner Madsen
4279 5886
thy@sind.dk



REGIONSFORMAND:

Leif Gjørtz Christensen
2096 0339
leifgjortz@yahoo.dk

Favrskov

Søren Boelskifte
2178 2942
sb@boelplan.dk

Herning-Ikast-Brande

Klaus Mejner Nielsen
2173 8519
tammelmask@hotmail.com

Horsens-Hedensted

Henning Busch Højberg
2748 3169
henning.hojberg@gmail.com

Nord- og Syddjurs

Kontakt SINDs sekretariatet
landsforeningen@sind.dk

Odder

Leif Gjörtz Christensen
2096 0339
leifgjortz@yahoo.dk

Randers

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

Silkeborg

Susan Steen
8681 0434/2329 0434
susanlethsteen@gmail.com

Skanderborg

Ellen Odgaard
2876 7262
skanderborg@sind.dk

Skive

Niels Odgaard
4054 8009
niels.odgaard@webspeed.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

Aarhus-Samsø

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



REGIONSFORMAND:

Anne Hvidberg Jørgensen
2461 2009
annehvidberg@mail.dk

Billund

Preben Hansen
7534 8398
Preben.hansen4@mvp.net

Fredericia

Bjørn Medom Nielsen
2684 4703
post@sindfredericia.dk

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

Bjarne Christensen
2440 0411
fyn@sind.dk

Haderslev

Per Vandsø Svendsen
3134 5749
perskatsvendsen@gmail.com

Kolding

Lisbeth Bennedsen
3162 4209
lisbeth@bennedsen.dk

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

Dorthea Rahbek Wehner
3069 6963
klaabygaard@mail.tele.dk

Sønderborg

Frede Petersen
3023 4164
soenderborg@sind.dk

Tønder

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

Vejle

Flemming Leer Jakobsen
7582 5935
flemming.leer@sindvejle.dk

Aabenraa

Carl-Erik Brodersen
6133 7479
ceb@bbsyd.dk



REGIONSFORMAND:

Per Harvøe
4636 1339
perharvøe@webspeed.dk

Regionen organiserer desuden Faxe Kommune

Holbæk-Ods herred-Kalundborg

Birte Bonde Bendixen
2033 2259/5991 2259
birte@bondebendixen.dk

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

Kenny Volder
5170 5879
Honeybon.volder@gmail.com

Næstved

Peer Skjold Hansen
4159 1605
Peer.skjold@gmail.com

Ringsted-Sorø

Poul Kry Poulsen
5761 4816
ringstedSOROE@sind.dk

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 besøgsven 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

ALBERTSLUND-BALLERUP-LYNGBY-FREDERIKSBERG

Julie Bock Andersen
5360 2200
sindnettet@gmail.com

RØDOVRE

Kirsten Falster
3641 4904/4017 7318
kirsten.falster@mail.dk

ODENSE

Hanne Birthe Madsen
2749 8658
hbm1954@hotmail.com

SVENDBORG

Torben Haagerup Hansen
2296 2882
tohhgih@gmail.com

AARHUS

Gitte Troelsen
2173 0473
sindnetaarhus@sind.dk

SKANDERBORG-SILKEBORG

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

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

Slagelse
Nini Jetsmark Andersen
3061 1387
slagelse@sind.dk

Storstrøm
Allan Claumarch
2573 1217
aclaumarch@c.dk



REGIONSFORMAND:

Kirsten Elise Hove
2326 0310
sindhovedstaden@gmail.com

Ballerup-Furesø-Herlev
Randi Kristensen
2672 3102
bfh@sind.dk

Bornholm
Bente Helms
3018 2014/5696 6642
bornholm@sind.dk

Fredensborg-Hørsholm
Kim Wentzel Oxenlund
4095 2320
kim.wentzel@mail.dk

Frederiksberg
Willy Hundborg
2086 9809
w_hund@get2net.dk

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

Gladsaxe-Gentofte-Lyngby
Svend Balle
5045 6402
svendbax@hotmail.com

Gribskov
Karen Bente Rasmussen
2298 9325
karenbr775@gmail.com

Halsnæs
Linda Hansen
2164 8868
halsnaes@sind.dk

Helsingør
Hanne Olsson
2250 0332
hanneolssondragoe@gmail.com

Hillerød-Allerød
Ole Hagman
6025 1078
olehagman@youmail.dk

København (Kommunerne København, Dragør og Tårnby)
Frank Hedegaard
2344 1416
koebenhavn@sind.dk

Rudersdal
Merete Elleboe
3060 0530
merete.elleboe@gmail.com

Rødovre
Kirsten Falster
3641 4904/4017 7318
kirsten.falster@mail.dk

Vestegnen (Kommunerne Ishøj, Vallensbæk, Hvidovre, Brøndby, Høje Tåstrup, Albertslund og Glostrup)
Helle Nees
3296 1019/5356 4104
helle.nees@klogesen.dk

SKIZOFRENIFORENINGEN

Bente Friborg
2172 0112
bentefriborg@gmail.com
www.skizofreniforeningen.dk

FORENINGEN FOR BØRN MED ANGST

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

SIND UNGDOM

Theodor Gjerding
3137 3275
theodor@sindungdom.dk
www.sindungdom.dk

SIND PÅRØRENDERÅDGIJVNING

www.sindpaaroerende.dk/

BENZORÅDGIJVNINGEN

www.benzo.dk/

SINDS LANDSDÆKKENDE RÅDGIJVNING OG BISIDDERE

RING 7023 2750

60 timer om ugen kan du ringe gratis til SINDs landsdækkende telefonrådgivning, der også kan formidle kontakt til bisidderne.

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 RÅDGIJVNINGER

SIND Pårørenderådgivning (Region Midtjylland)

Skovagervej 2, indg. 76
8240 Risskov
Aftale om samtale for pårørende kan træffes på den landsdækkende telefonrådgivning:
Tlf. 7023 2750
Mail: info@sind.dk

Tilbud til børn og unge, 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, indg. B, 8900 Randers
Tlf. 2047 4822
randers@sindspaa.dk

Silkeborg

Åben rådgivning og telefonrådgivning for pårørende hver tirsdag kl. 16.15-18.15
Frivilligcenter Silkeborg, Estrupgade 4, 1.
Tlf. 6053 6741
lbn@sindspaa.dk
mih@sindspaa.dk

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.sindpaaroerende.dk

SIND Randers

Anonym rådgivning efter aftale på tlf. 8640 5489 el. mail: trine.juel@elromail.dk
Mandage mellem kl. 16-18 i Randers Sundhedscenter, Thors Bakke, Biografgade 3, 8900 Randers C.
www.sindiranders.dk

Aalborg

SINDs Pårørende (Aalborg, Himmerland og Jammerbugt) tilbyder anonym rådgivning efter aftale i Foreningshuset, Galstersgade 3, Nørresundby.
Kontakt
Magda Bazuin mafic@mail.dk
Tlf. 2884 1464
Grete Tolstrup gt.kt@mail.tele.dk
Tlf. 9839 1384

STOPPESTEDET

Jernbanegade 24B, 5000 Odense C
Tlf. 6619 0326
www.stoppestedet.dk
info@stoppestedet.dk

PSYKOLOGISK RÅDGIJVNING – SIND I KØBENHAVN

Rådgivning, samtaler og grupper for pårørende og psykisk sårbare.
Åben personlig og telefonisk henvendelse tirsdage og torsdage kl. 17-19.
raadgivningen@sind-kbh.dk
Åben rådgivning for pårørende mandage kl. 16-19.
Slotsgade 2, 2. tv., 2200 Kbh N.
Tlf. 3536 0904
www.sind-kbh.dk

BENZO RÅDGIJVNING

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

ÅBEN ANONYM RÅDGIJVNING HILLERØD

Personlig eller telefonisk henvendelse SIND-Huset, Milnersvej 13 B
3400 Hillerød
Tirsdage 16-18, torsdage 15-18
Telefonvarer udenfor åbningstiderne
4826 7888 eller raadhillerod@sind.dk

PSYKOLOGISK RÅDGIJVNING FREDERIKSBERG

Onsdag 17-18
2349 0201

PSYKOLOGISK RÅDGIJVNING HJØRRING LOKALAFDELING

Gratis anonym rådgivning hver torsdag kl. 16-18, Østergade 9 i Hjørring.
Tlf. 2383 1184.
Vores tilknyttede præst kan kontaktes på tlf. 9896 0398.
For aftale om bisidder eller besøgsven, kontakt:
Tlf. 2926 2053
Tlf. 2383 1184
Tlf. 9898 6242



Besøg **SIND** og bliv medlem for kun **100 kr.**

Fra 1. oktober til og med 31. december 2018 kan du blive medlem af **SIND** for kun 100 kr. for resten af året og hele 2019, 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.

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 2018 og 2019.
- 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 2018 afleveres til en **SIND**-repræsentant sammen med betalingen.

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



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

Udfyld blanketten 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