

## Psykiatritop- møde 2009

> SIDE 10

## Hjørring Lokalforening

> SIDE 11-14

## Meld dig ind og få en gratis bog

> SIDE 23

## Humoren er sindets solskin

Empatisk humor og nænsom latter  
Mød to af landets førende humorforskere

> SIDE 9

## Brenderup Højskole 2010

Første annoncering af SINDs sommerhøjskole 2010

Udtryk, udvikling og udfordring

> SIDE 15

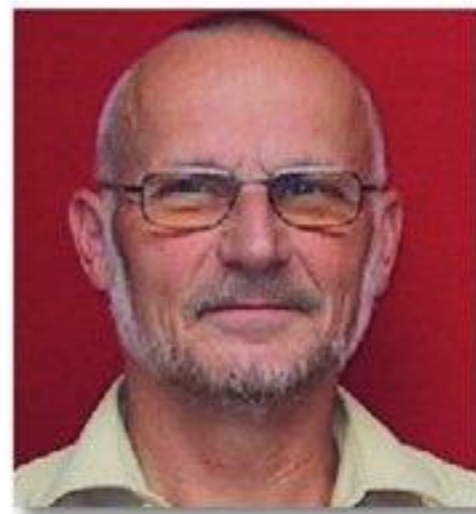


Meld dig ind i Landsforeningen SIND og hjælp os med at hjælpe andre. For kun 200 kr. om året kan du være med. Ring 35 24 07 50.

Det er foreningens formål at skabe forståelse og tolerance for sindslidende og deres pårørende. SIND arbejder for trivsel, forebyggelse og helbredelse.

# Tak for kampen

Af Finn Graa Jakobsen  
Fhv. landsformand



# Tak for indsatsen

Af Knud Kristensen  
Landsformand

Kære SIND medlemmer og læsere af SIND-bladet.

Når disse linjer læses, er jeg forhenværende landsformand. Derfor den dobbelte leder i dette nummer af bladet.

Tilbage i 1990 havde jeg min første kontakt med SIND.

En organisation som jeg på daværende tidspunkt ikke anede eksistensen af.

I mange år følte jeg en stor glæde og entusiasme, som var medvirkende til at sikre, at jeg prøvede at gøre en indsats, til gavn for de sindslidende og deres pårørende.

Entusiasmen var også stor, da jeg i 2006 sagde ja til posten som landsformand.

Med årene er der sket en positiv udvikling.

SIND har i stigende grad fået indflydelse, og har sat fingeraftryk i lovgivningen, og ikke mindst i udfyldningen af lovgivningen.

Men årene i SIND har også – i perioder – givet anledning til fortvivelse over episoder, som jeg godt kunne have været foruden.

Desværre oplever jeg, at der rundt omkring i SIND er etableret små konge- og dronningeriger, som ikke altid synes at arbejde for fællesskabet.

Megen tid – og jeg mener virkelig megen tid – går med at høre på og forholde sig til, private "krige" og felttog.

Måske er det et kendetegn for netop foreningsdannelsen på psykiatriområdet, at alle tror de ved bedre og kan bedre?

Hvorfor sidder vi ellers i hver vores forening, og plejer uenighederne?

Hvorfor udkæmpes der personlige magtkampe i SINDs egne rækker? For egen og ikke for sagens skyld.

Jeg har nu nået den alder, at jeg må konstatere, at jeg ikke længere – hverken fysisk eller psykisk – kan magte min opgave i SIND.

Jeg har derfor truffet den tunge beslutning at nedlægge mit arbejde i SIND, herunder posten som landsformand.

## *Jeg sætter min lid til de aktive som står tilbage*

Jeg sætter min lid til de aktive som står tilbage. Jeg tror at de kan – og har viljen til at – finde vejen frem mod en fælles sejr for humanismen, og til gavn for de sindslidende og deres pårørende.

Jeg overlader nu stafetten til Knud, som jeg har kendt siden han i 2007 blev formand for SINDs Pårørendeudvalg. Siden landsmødet i 2008 har Knud tillige været landsnæstformand i SIND.

Jeg håber, at I alle vil give Knud positive oplevelser, som dem jeg har haft – og spare ham for de negative som jeg også har haft..

Tak for kampen og god vind fremover./

Tirsdag den 13. oktober 2009 tikkede der en mail ind, som på et sekund ændrede min situation radikalt.

Landsforeningens formand siden 2006 meddelte, at han ønskede at træde posten som landsformand.

Efter et kort øjeblik at have overvejet, om man mon ikke kunne formå Finn til at ændre mening, måtte jeg erkende, at her stod jeg altså med ansvaret! Finn skrev oven i købet (se hans del af lederen hosstående), at han sætter sin lid til, at vi der står tilbage kan finde vejen frem mod en fælles sejr for humanismen – ikke just et beskedent mål at sætte på efterfølgerens vegne!

## *Enhver næstformand er klar over, at han/hun kan komme til at overtage formandsposten*

Enhver næstformand er klar over, at han/hun kan komme til at overtage formandsposten. Det har jeg også været, men jeg havde indtil den tirsdag ikke forstillet mig, at det ville blive virkeligheden. Heller ikke selvom Finn havde været sygemeldt i en måned.

Jeg sagde i 2008 ja til at være næstformand i SIND fordi jeg vil være med til at gøre en forskel, og fordi jeg gerne ville arbejde sammen med Finn, som jeg oplever som en guttermand og en god ven. En man kan stole på, og altid ved hvor man har. For SIND har han

betydet fantastisk meget. Uden Finn var vi ikke nået dertil, hvor vi er i dag.

Jeg vil gerne benytte lejligheden til at sige Finn tak for indsatsen – og tak for samarbejdet.

Jeg skal gøre mit bedste for at løfte arven.

Med mig får SIND en anden type formand.

Hvor Finn er pensionist, er jeg stadig erhvervsaktiv med et fuldtidsjob i en international virksomhed – med alt hvad det betyder. Jeg er bl.a. nødt til at opholde mig i længere perioder i udlandet indimellem.

Omvendt er jeg meget 'på' via Internet og andre medier. Derfor vil man måske ikke opleve den store forskel.

Jeg går til opgaven med stor ydmyghed, og jeg er klar over, at den nye store opgave betyder, at der er andre opgaver i SIND, som jeg må give afkald på.

En af de første store udfordringer er at finde en plads i det nye kommunale og regionale verdensbillede efter valgene.

I skrivende stund kender vi ikke valgresultaterne, men det ligger fast, at der fortsat er mange store opgaver, som vi skal tage os af.

På landsplan skal vi fortsat kæmpe for at sikre, at der bliver en bedre sammenhæng i indsatsen i forhold til sindslidende og deres pårørende.

Vi kommer ikke til at kede os./



SIND-bladet  
38. årgang  
ISSN 1603-7057

### Udgiver

Landsforeningen SIND  
Jernbane Allé 45, 3.  
2720 Vanløse  
Tlf.: 35 24 07 50  
Fax: 35 36 11 36  
landsforeningen@sind.dk  
www.sind.dk  
Mandag-torsdag kl. 10-15  
Fredag kl. 10-14

### Redaktion

Knud Kristensen (ansvarshavende), Jesper Steen Andersen, Lars Christensen, Lennart Karlin og Ingelise Svendsen.

redaktionen@sind.dk  
Indhold fra SIND-bladet må gerne citeres med kildeangivelse, jf. oplysningslovens bestemmelser om citatret. Bladet påtager sig intet ansvar for indsendt materiale.

### Udgivelsesplan

SIND-bladet udkommer i alle lige måneder (februar, april, juni, august, oktober og december). Indleveringsfrist for alt stof og annoncer er den 2. i måneden forud for udgivelsesmåneden. Vi modtager gerne materiale i god tid inden deadline.

### Annoncer

Lennart Karlin  
leka@webspeed.dk

### Forsidefoto

Colourbox.com

Oplag  
8.000



### Tryk

KLS Grafisk Hus A/S

### Materiale til bladet

Læserbreve og forslag til stof kan indsendes elektronisk (redaktionen@sind.dk) eller med post til landsforeningens sekretariat (mærket redaktionen). Medsend gerne billeder og/eller illustrationer.

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

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

Tekst modtages helst i word-format. Digitale billeder modtages helst i jpg-format.

### Aftal optagelse

Da vi – som nævnt – modtager langt mere stof end vi har plads til, anbefales det, at der i god tid træffes aftale med reaktionen, hvis der planlægges indsendelse af indlæg til bladet.

### Skrivevejledning

Skriv gerne en overskrift og en lille indledning om emnet. Dernæst kommer historien og en lille afslutning.

Hvis du medsender billeder og illustrationer, så husk at angive faktuelle oplysninger om navne, dato, sted m.m. Angiv også fotografens navn, hvis dette skal nævnes.

### Abonnement

Kr. 280 årligt.

### Medlemsskab af SIND

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

### Girokonto

540-3944

### Pressekontakt

Landsformand, Knud Kristensen  
86 17 63 98/kk@sind.dk

Lokale pressetalsmænd kan findes på hjemmeside www.sind.dk



Protektor for  
Landsforeningen SIND  
Hendes Kongelige Højhed  
Kronprinsesse Mary.

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

### Tak!

Redaktionen siger tak til alle, der har bidraget til dette nummer af SIND-bladet.



## Dette nummer

- 02** Leder  
Dette nummer har hele to ledere.
- 04** Læserbreve  
Gitte Schønberg er glad for indlæg om fysisk aktivitet i psykiatrien. Hun har selv gode oplevelser med dette. Per Harvøe beskriver planen om at tage børnechecken fra familier, hvor de 16-17 årige ikke er under uddannelse som at sparke til dem der ligger ned. Egon Gad Johansen er blevet inspireret af artiklen i nr. 5 om drømme og virkeligheden. En anonym læser er blevet inspireret af artiklen om Gud i grænseland. HBL skriver om de trange vilkår i psykiatrien anno 2009.
- 05** Presseklip  
Det er ikke kun SIND der er skuffet over forliget om satspuljen. Også Danske Regioner er skuffede. Danske kommuner mener at psykisk syge udskrives for tidligt fra hospitalerne. Karen Ellemann har oplyst, at det er hendes ministerium, der skal koordinere handicapsspørgsmål – jfr. handicapkonventionen. LAP og Bedre Psykiatri har – som SIND – taget afstand fra nyt lovforslag om ambulans tvang. De kommunale psykiatrer er under et hårdt økonomisk pres. Det oplyser KL's nyhedsbrev Momentum.
- 06** SIND siden sidst  
SIND kan se både positive og negative ting i det netop indgåede satspuljeforlig. SINDs formand siden 2006 har valgt at stoppe. Han er blevet afløst af næstformanden, der fungerer som formand frem til det kommende landsmøde. Også KL har nu bidraget til debatten om fremtidens psykiatri. Vi har set på deres udspil.
- 07** Høringssvar  
Høring over udkast til bekendtgørelse for Færøerne om personer indlagt på psykiatrisk afdeling i henhold til strafferetlig afgørelse. Høring vedrørende barrierer for it-kompetenceudvikling for voksne i det ikke-formelle it-undervisningssystem i Danmark og Høring om bekendtgørelse vedr. udvidet behandlingsret for psykisk syge voksne og bekendtgørelse om befording eller befordringsgodtgørelse efter sundhedsloven.
- 07** Juridisk brevkasse  
Som noget nyt introducerer vi en juridisk brevkasse. Denne gang ser vi på reglerne for det offentlige ret til at inddrive penge fra førtidspensionister.
- 08** SIND Ungdom  
Læs om SIND Ungdoms besøg på Bornholm og om tilbud til unge pårørende om deltagelse i pårørendegrupper.
- 09** Humoren er sindets solskin  
Behandlere og pårørende kan yde sindslidende stor hjælp med empatisk humor og nænsom latter. Hu-

mor er nemlig en slags overlevelsestrategi, som gør os i stand til bedre at tackle livets hændelser, mener to af landets førende humorforskere

- 10** Psykiatritopmøde 2009  
For første gang nogensinde er der afholdt et topmøde, hvor psykisk sårbare og pårørende var særligt inviterede og omdrejningspunkt
- 11** En lokalforening i Danmark  
Hjørring Lokalforening har på opfordring beskrevet, hvordan de bærer sig ad med at opretholde et højt aktivitetsniveau. Fire sider til at rive ud og gemme som inspiration for andre kredse og lokalforeninger.
- 15** Brenderup Højskole 2010  
27. juni til 3. juli afholdes SINDs traditionsrige sommerhøjskole på Brenderup. Næste års overskrift er udtryk, udfordring og udvikling. Vi bringer første annoncering, så det er nu man skal tilmelde sig, hvis man vil være sikker på en plads.
- 16** Bøger  
I dette nummer anmeldes Knud Kappelgaards "Salmer til hver dag i året" og Johannes Møllehaves "Før- og eftertanker". Desuden omtales en række udgivelser.
- 17** Poesi  
Under pseudonymet Lysspreder har en læser indsendt nogle digte fra sin indlæggelse. Louise fra ungegruppen i Hjørring har sendt os to digte, og Kenneth fra Flexbo i Esbjerg har sendt os tre små digte.
- 18** Lokal-nyt  
Traditionen tro bringer vi denne gang indkaldelser til generalforsamlinger i lokalforeningerne (og to kredse). Også SINDs Pårørenderådgivning indkalder til generalforsamling (som de kalder årsmøde). Herudover er der en række omtaler af afholdte og kommende arrangementer rundt omkring i landet.
- 20** 'Butik'  
Denne gang sætter vi fokus på den nye pårørendefolder, der både har fået nyt format og nyt indhold. Nu med oplysninger om SINDs pårørendepolitik.
- 21** Mellem Medlemmer
- 22** De Gule Sider  
Vestsjælland har etableret telefonrådgivning. Denne er optaget på listen over rådgivninger. Under rubriken "Støt Landsforeningen SIND" omtaler vi jubilæumstilbuddet, hvor nye medlemmer får et gratis eksemplar af "Håndbog for psykiatribrugere og pårørende – Kend dine rettigheder."

## Faste rubrikker

- 02** Leder
- 03** Indhold
- 04** Læserbreve
- 05** Presseklip
- 06** SIND siden sidst
- 07** Høringssvar
- 07** Juridisk brevkasse
- 08** SIND Ungdom
- 16** Bøger
- 17** Poesi
- 18** SIND lokalnyt
- 20** "Butik"  
SINDs udgivelser og merchandise.
- 22** De Gule Sider  
Kreds- og lokalformænd  
SINDs udvalgsformænd  
SIND-nettets koordinatører  
SINDs rådgivninger
- 23** Støt SIND  
Jubilæumstilbud til nye medlemmer
- 24** Klummen  
Glæden ved at skrive julekort
- 24** Humør-sriben  
"Julen 2009"

## Fysisk aktivitet i psykiatrien

Af Gitte Schönberg

Jeg er netop udskrevet fra en psykiatrisk afdeling i Region Hovedstanden, og jeg hilser SINDs nyhedsbrev om evalueringsrapport om fysisk aktivitet i psykiatrien velkommen.

Jeg har haft mange gode oplevelser, men også det modsatte.

Jeg er meget medicinoverfølsom, og tåler kun medicin i små doser. Derfor gik jeg selv i gang med at aktivere mig, med bl.a. havearbejde på cente-

rets udendørs areal. Jeg elsker havearbejde 100 gange mere end beroligende piller.

En ny tilgang til psykiatrien er et must. Shared Care hedder det, men hvordan får man politikerne på Christiansborg til at fatte, at der mangler penge og nytænkning. Bl.a. alternativ medicin og kreative sysler?

Vi lever i 2009, nu må der ske noget./

## Gud i grænseland

Gud hører til overalt, og især i menneskets hjerter, samt i psykiatrien

Af Anonym (indsenderens identitet er redaktionen bekendt)

Jeg har kendt til psykiatrien fra jeg var 13 år. Nu er jeg 70. Jeg har været bestyrelsesmedlem i SIND i Storstrøms Amt. I 2005 blev jeg kristen (adventist) af egen fri vilje. Gud er min far som bor i himmelen. Gud er alles Far, hvis man selv ønsker dette.

Når det er Jul, fejrer man, at Jesus blev født. Jesus lod sig korsfæste for

vores synders skyld, så vi kan få et bedre liv efter døden.

Jeg har fået et langt bedre liv efter, at jeg er blevet kristen, fordi jeg tror på Treenigheden.

Jeg har ikke været indlagt i 4-5 år – takket være min tro på Treenigheden.

Jeg har aldrig været så lykkelig som jeg er nu./

## Psykiatri og mangel på hjælp

Af HBL (navnet er redaktionen bekendt)

Jeg er 54 år og har fem mindre psykoser bag mig, 23 år med angst for angsten.

Hvilken hjælp er der at få i vores hospitalssystem?

I distriktspsykiatrien sidder to psykiatere, der ikke har tid til samtaler. Man får besøg af en sygeplejerske til overfladiske samtaler. Ingen selvhjælpsgrupper, ingen psykolog, ingen behandling andet end receptudskrivning. Lukket det meste af døgnnet og i weekenden.

På psykiatriske afdelinger går dagligdagen og især weekenden med kagepisning. Gåture bliver aflyst, ingen terapi. Bæltfikseringer er hyppige.

Da jeg havde selvmordstanker, endte jeg i bælte. Ingen spurgte om mine bevæggrunde og triste tanker.

Der skal ingenting til før man tvangsmedicineres. Patienter lægges i motions- og konsultationsrum fordi man mangler sengepladser.

Da jeg havde brug for et menstrationsbind, kunne det ikke lade sig gøre.

Da jeg havde brug for et bækken, blev jeg spurgt, om jeg kunne bruge et snavset. Deres to stk. var ikke vaskede.

Der mangler behandling, samtaler, målsætning og andet end medicinsk neddysning Regeringen, læger og personale tjener deres penge og vasker deres hænder i passivitet./

## Børnechecken

Vil regeringen sparke til dem der ligger ned?

Af Per Harvøe, formand for SIND Roskilde Kreds

Regeringen vil fjerne børnechecken fra de 16 -17 årige, der ikke er i arbejde eller i gang med en uddannelse.

Jeg mener, man skal lede meget længe for at finde forældre, der ikke er dybt ulykkelige, hvis de ikke kan få deres barn i gang med en uddannelse eller et arbejde. Det er derfor at trampe yderligere på dybt ulykkelige forældre, hvis de udover alvorlige problemer med deres barn skal straffes med at få frataget børnechecken.

Hvad gør man som forældre i den situation? Man vil tage fat på årsagen til, at ens barn ikke er kommet i gang. De ressourcer vi tager fat på at rejse sag over manglende uddannelsesmuligheder og manglende praktikpladser eller at uddannelsen barnet har valgt har været så dårlig, at en stor del er faldet fra og har svært ved at finde en anden uddannelse.

Endelig er der desværre et voksende antal tilfælde, hvor barnet ikke er i stand til at påtage sig en uddannelse, fordi det ikke har været muligt at få en nødvendig psykiatrisk behandling rettidigt.

Forældre der ikke magter at rejse en sag, kan vælge at henvende sig til

kommunen og meddele, at de ikke er i stand til at få deres barn i gang med en uddannelse og derfor må bede kommunen påtage sig den opgave. Hvad sker der så? Kommunen skal hjælpe (og er i de fleste tilfælde allerede i gang med at finde beskæftigelsesmuligheder) og kan i den situation ikke stoppe udbetalingen af børnepenge.

Kommunerne vil få en masse problemer med forslaget og en mulig besparelse vil forsvinde i bureaukrati.

Under VK regeringen er der sket et katastrofalt fald i andelen af unge der får en længerevarende uddannelse og en stigende del af de unge bliver fortidspensionister p.g.a. psykiske lidelser.

Kræfterne skal bruges på at vende denne udvikling i stedet for at sparke til dem, der er ramt af den uheldige udvikling.

Jeg tror ikke på, at man får en eneste ung mere i uddannelse med forslaget. Det vil give en række forbitrede forældre og børn. Det eneste sted, hvor det vil skabe øget tilgang er til ungdomsbanderne./

## Drømme er vidunderlige

Af Egon Gad Johansen

Psykiatrien handler også om virkeligheden – og om vore drømme, som Laila skriver i SIND-bladet.

Da jeg var ung og gik i gymnasiet drømte jeg om en bestemt pige. Hun var i lang tid min store kærlighed. Jeg inviterede hende i biografen.

Hvad vi så, kan jeg ikke huske, men jeg ville ikke give hende et kys, for hun skulle lære at nægte sig en fornøjelse. Søren Kirkegård inviterede jo Regine i dyrehaven i charabang og hun havde sådan glædet sig til det, men da de kom hen til hjørnet vendte han om, for hun skulle lære at nægte sig en fornøjelse.

Det samme ville jeg overfor Kirsten. Kirsten brændte mig af.

Jeg drømte alligevel videre i den verden, der nu blev min, den såkaldt psykotiske, og jeg blev indlagt.

I den drømmeverden, drømte jeg om Kirsten, mange penge og verdenshistorisk berømmelse. Sådan gik der mange år.

Jeg rejste udenlands, verden rundt, for at fortælle om skizofreni.

Jeg blev jeg klar over, at det nyttede ikke noget med Kirsten. Hun var sikkert gift og havde fået børn. Og hvis jeg ville noget med kærligheden, måtte jeg få hende ud af mit hoved.

Det er nødvendigt, at man ved, hvem man elsker, og man er hinanden tro. Og det er nødvendigt, at det er så realistisk, at man tør satse på det. Min nye kærlighed, min anden drøm, Anette sagde: "Den hund der overlever, er den der fodres".

Tror I ikke, at mange problemer vil løse sig for de psykisk syge, hvis de havde en stor kærlighed, der ventede og arbejdede for dem udenfor?

Jeg tænker på det, som du siger Laila, at ideerne må prøves i virkeligheden, og det, der virkelig er en god behandling, er det, der virker i virkeligheden.

Men jeg tror på kærligheden, og jeg håber, at jeg har det mod, der skal til at gribe den, hvis den kommer, for det er nødvendigt, som du siger.

Forkortet/redigeret af red./

## Forlig om satspulje skuffer regionerne

Gav ikke psykiatrien det lovede løft

Som det fremgår af artiklen side seks i dette nummer af bladet, så var årets satspuljeforlig ikke noget at råbe hurra for. Her er SIND på linje med Danske Regioner, der i en pressemeddelelse udtrykker skuffelse.

“Der er jo slet ikke tale om det løft til psykiatrien, som både vi og mange andre har slået til lyd for og ikke mindst dokumenteret behovet for. Aftalen sikrer ikke behandlingstilbud til mange børn, unge og voksne som i dag går rundt med en ubehandlet psykisk sygdom” siger Bent Hansen, formand for Danske Regioner i en pressemeddelelse.

“Samlet set indeholder aftalen ikke det nødvendige kvalitetsløft for behandlingspsykiatrien. Hvis de 100

millioner kroner ved fuld indfasning modsvarer ministerens løfter fra foråret om, at »nu er det psykiatriens tur«, så håber jeg inderligt, at psykiatrien står for tur igen allerede ved de kommende finanslovsforhandlinger”, slutter Bent Hansen.

SF's Özlem Cekic, der var med i aftalen siger til Altinget | Sundhed, at hun er mod, at psykiatrien finansieres via satspuljen. Hun siger bl.a. “Vi kunne aldrig drømme om at finansiere indsatsen over for f.eks. kræftsyge via satspuljen.

Enhedslisten står uden for forliget og har ifølge Altinget | Sundhed kritiseret S og SF for at deltage og for at “stjæle fra pensionister og arbejdsløse.”/

## Psykisk syge udskrives for tidligt

Brugere udskrives ofte fra psykiatrisk afdeling, før de er klar til det

Kommunerne vurderer at borgerne ofte udskrives fra psykiatrisk afdeling før de er klar til det, oplyser KL's Nyhedsbrev Momentum.

I over halvdelen af kommunerne oplever man “meget ofte” eller “ofte”, at borgere udskrives, før de er klar til det. I andre 41 % af kommunerne oplever psykiatricheferne “nogle gange”, at borgere udskrives for tidligt.

Kommunerne oplever også, at borgere, der udskrives fra en psykiatrisk afdeling, har fået behov for mere hjælp i de seneste år.

“De psykiatriske afdelinger virker meget pressede, og folk bliver absolut udskrevet hurtigere i dag, mange gange for hurtigt. Tidligere var borgerne meget mere afklarede, når de blev ud-

skrevet, og vi mødte dem i socialpsykiatrien” siger Sonja Vestergaard, leder af psykiatrirådgivningen i Randers Kommune til Momentum.

### Brug for flere sengepladser

Også politiforbundet melder sig nu i køret, der efterlyser flere sengepladser. Til Momentum siger Politiforbundets formand Peter Ibsen, at politiet for ofte tvinges til at tage sig af psykisk syge mennesker, som reelt burde være indlagt. Han siger “Jeg har hørt eksempler på, at politiet har kørt folk hen til en psykiatrisk afdeling, og så har betjentene sagt: Du skal stige ud af bilen, gå hen til den dør, ringe på den klokke og sige, at du har det ad h til og gerne vil behandles.”/

## Tvungen opfølgning – Nej Tak!

Også LAP og Bedre Psykiatri tager afstand fra nyt lovforslag

Som det fremgår af artiklen side seks i dette nummer af bladet, så indgik det i forliget om satspuljemidlerne, at der skal fremsættes et lovforslag om ambulant tvang i psykiatrien (tvungen opfølgning).

LAP – Landsforeningen af nuværende og tidligere psykiatribrugere – finder det oprørende, at samtlige folketingspartier undtagen Enhedslisten har besluttet at etablere forsøg med tvungen opfølgning over for psykiatriske patienter, hedder det i en pressemeddelelse.

LAP ser det som en afmagtshandling fra sundhedsministerens side, bundende i en naiv tro på ensidige medicinske løsninger.

LAP opfordrer til at forslaget trækkes ud af satspuljeaftalen.

Også Bedre Psykiatri har taget afstand fra forslaget om ambulant tvang. Til Bedre Psykiatris hjemmeside siger formanden Ebbe Henningsen: “Tvang er et voldsomt overgreb; derfor er det helt uhørt og uden perspektiv, at man nu åbner op for mere tvang med aftalen. Der er i forvejen for meget tvang i psykiatrien. Jeg undrer mig over, at politikerne på denne måde har sat kikkerten for det blinde øje frem for at finde mere tidssvarende løsninger. Vi ved fra en række landsdækkende forsøg, at man med få og enkle midler kan nedbringe tvangen i psykiatrien med mere end halvdelen.”/

## Kommunal psykiatri under hårdt pres

Kommunerne oplever et markant større pres på det psykiatriske område

85 % af kommunerne har oplevet en stigning i brugen af tilbuddene om socialpsykiatrisk støtte. Stigningen lægger et økonomisk pres på kommunerne. Det oplyser KL's nyhedsbrev Momentum.

Der er blevet flere brugere, som kræver et socialpsykiatrisk tilbud og de enkelte har samtidig behov for mere omsorg og hjælp end tidligere.

Det er især flere unge med diagnoser som ADHD og folk, der også har et misbrug, som har skabt pres. De unge fylder meget i kommunernes indsats på psykiatrimrådet.

Fx har man i Randers Kommune i dag fem gange så mange borgere, der har kontakt med socialpsykiatrien som for 11 år siden.

Samtidig er der generelt blevet flere med en psykiatrisk diagnose. I 2008 var 108.201 personer med en psykiatrisk diagnose i kontakt med de psykiatriske afdelinger. Dette er en stigning på 48 % – eller næsten 35.000 personer – fra 1999.

Ifølge Momentum kan der være flere årsager til, at antallet af psykisk syge er steget. En del af forklaringen er formentlig, at det offentlige system er blevet mere finmasket og derfor finder flere med en psykisk lidelse.

“Udgifterne til psykiatrien har været kraftigt stigende, og det har været med til at sluge vores økonomiske råderum” siger Per Petersen, chef for handicap og psykiatri i Aabenraa Kommune./

## Rettigheder for personer med handicap

Det er indenrigs- og Socialministeriet der som koordinerende ministerium for handicapsspørgsmål skal fungere som kontaktpunkt i samarbejde med samtlige de af konventionen berørte ministerier samt relevante organisationer på området.

Det oplyser Karen Ellemann i svar på spørgsmål U 586 til Lone Dybkjær.

Lone Dybkjær havde spurgt ministeren hvilke kontaktpunkt eller hvilke

kontaktpunkter regeringen har udpeget eller oprettet i henhold til FN's konvention om rettigheder for personer med handicap.

Indenrigs- og socialministeren svarede ifølge Altinget | Social, at det er Indenrigs- og Socialministeriet, der som koordinerende ministerium for handicapsspørgsmål skal fungere som kontaktpunkt i samarbejde med samtlige de af konventionen berørte mini-

sterier samt relevante organisationer på området.

Derudover har Det Tværministerielle Embedsmandsudvalg om Handicapsspørgsmål til opgave at varetage opgaven som koordinerende funktion i centraladministrationen for at lette tværgående indsatser i forskellige sektorer og på forskellige niveauer vedrørende gennemførelsen af handicapkonventionen.

Ministeren oplyser endvidere, at hun har bedt Rambøll Management analysere Det Centrale Handicapråd og Center for Ligebehandling af Handicappede. Analysen afsluttes med en rapport i december 2009. Resultaterne indgår som del af beslutningsgrundlaget for planlægningen af overvågningen af konventionen./

# KL's bidrag til debatten om fremtidens psykiatri

Af Knud Kristensen

I SIND-bladet nr. 5 • Oktober 2009 side 8 gennemgik jeg de mange planer om fremtidens psykiatri. Jeg gjorde her opmærksom på, at planerne næsten uden undtagelse koncentrerer sig om den sundhedsmæssige behandling, og at de – med undtagelse af SF's og Bedre Psykiatri's planer – mangler bud på hvordan indsatsen skal koordineres på tværs af sektorerne.

Efter bladets deadline har Kommunernes Landsforening (KL) offentliggjort foreningens bidrag til den aktuelle debat om fremtidens psykiatri.

KL's udgangspunkt er, at det ikke er nok at fokusere på indsatsen i behandlingspsykiatrien. Det er afgørende, at den sociale indsats i kommunerne vedrørende fx bolig, arbejde og støttende foranstaltninger går hånd i hånd med den sundhedsfaglige indsats i regionerne.

KL opfordrer til at Indenrigs- og Socialministeriet og Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse i samarbejde laver en samlet national strategi for en bedre indsats for psykisk syge.

## Socialpsykiatrien skal prioriteres højere

KL fremhæver at socialpsykiatrien skal styrkes, hvis brugerne i fremtiden skal kunne opleve en mere sammenhængende indsats.

Behovet og mulighederne er der; men det kræver, at der nationalt sker en politisk og økonomisk opprioritering af den samlede indsats til borgere med psykisk lidelse.

Der bør sættes på:

- At etablere socialfaglige udrednings- og observationspladser i kommunalt regi til gavn for den stigende gruppe af borgere med mere komplekse problemstillinger, som møder socialpsykiatrien. Borgerne skal kunne modtage en grundig udredning i nærmiljøet, inden der tages stilling til, hvilken støtte og

hjælp de skal modtage på længere sigt.

- At etablere flere og mere fleksible bo- og bostøttetilbud. Der skal gøre det muligt for kommunerne at "tage fra" når fler borgere, enten udskrives tidligere eller får et tilbud i ambulant frem for stationært regi. Og det skal gøre det nemmere for socialpsykiatriens brugere at få tilpassede bo- og/eller støttetilbud.
- At personalet i socialpsykiatrien styrkes, fx gennem efteruddannelse af ledere og ansatte i socialpsykiatrien, så indsatsen matcher borgerens stadigt mere komplekse problemstillinger.
- At udvikle nye rehabiliteringstilbud og nye faglige metoder, der giver borgeren bedre mulighed for at mestre eget liv.

## KL's bud på indsatsen

KL kommer i planen med bud på en særlig indsats i forhold til:

- Bedre sammenhæng i borgerforløb på tværs af sektorer.
- Sindslidende og kriminalitet.
- Sundhedsaftaler med udviklingsperspektiv.
- Udvikling og forskning.

## Som de øvrige planer

På samme måde som de øvrige planer, byder KL's plan på mange gode intentioner og ideer.

KL kommer enkelte steder i deres plan med et bud på indsatsen på tværs af sektorerne, men også KL holder sig primært på egen banehalvdel.

Heller ikke KL forholder sig til hvordan den ønskede forbedrede indsats skal finansieres.

Hermed understreger KL med al ønskelig tydelighed, at et af de afgørende problemer for psykiatrien i Danmark i dag er, at det operationelle ansvar er placeret hos institutioner (kommuner og regioner), der reelt ingen indflydelse har på finansieringen./

# Formandsskifte i SIND

Finn Graa Jakobsen – der har været formand for SIND siden 2006 – har valgt at stoppe. Han afløses af landsforeningens næstformand Knud Kristensen, der fungerer som landsformand til landsmødet i 2010.

Finn Graa Jakobsen har været sygemeldt siden september. Han har nu meddelt, at han ikke kommer tilbage. Finn Graa Jakobsen meddeler, at han

ikke længere – hverken fysisk eller psykisk – magter opgaverne i SIND.

Knud Kristensen beklager, at han nu skal stå i spidsen uden Finn Graa Jakobsen, men han vil gøre sit bedste for at løfte opgaven – og leve op til Finns forventninger.

Formandsskiftet medfører ingen ændringer i SINDs politik. HB vil udpege en ny næstformand./

# Satspuljeforhandlingerne

Af Knud Kristensen

Der er nu indgået forlig om satspuljemidlerne for 2010-2013. Samtlige partier – minus Enhedslisten – deltog i forliget.

## Psykiatriindsatsen koordineret

Som sædvanligt er der indgået forlig på det sociale område og på sundhedsområdet hver for sig, men som noget nyt, er indsatsen i forhold til psykiatrien koordineret på tværs af de to ministerier.

Som et led i forhandlingerne udarbejdede de to ministerier i fællesskab et udkast til en national strategi på området.

Dette er et særdeles velkomment og positivt udspil.

## Flere penge til psykiatrien

Der afsættes flere penge til psykiatrien på både det sociale og det sundhedsmæssige område.

Samlet set afsættes der på sundhedsområdet 678,2 mio. kr. i perioden 2010-2013 mens der på det sociale område afsættes 140 mio. kr. I alt afsættes der 818,2 mio. kr. – svarende til godt 200 mio. kr. om året.

I SIND finder vi det naturligvis positivt, at der afsættes flere penge til psykiatrien, og at indsatsen nu for første gang koordineres på tværs af de to ministerier.

## Men

Der er stadig langt til den lovede ligestilling mellem psykiatrien og somatikken. Vi vil i den forbindelse især fremhæve to forhold:

- Psykiatrien er stadig henvist til at finde en stor del af sin finansiering via satspuljen, mens resten af sundhedsvæsenet finansieres over finansloven
- De foreslåede beløb er langt fra tilstrækkelige

## Satspulje eller finanslov

De fleste af de foreslåede initiativer er normale driftsopgaver. Alligevel indgår der satspuljeforlig for en fireårig periode. Reelt ved ingen om der herefter er dækning af den fortsatte drift.

Vi spørger igen: Kunne man forestille sig en kræftplan finansieret over fireårige pulje-bevillinger? Svaret er helt klart nej – og dermed er det dokumenteret, at der langt fra er tale om ligestilling af psykiatrien og somatikken.

Vi vil også igen gøre opmærksom på, at man ved at finansiere indsatsen for de allersvageste i samfundet på denne måde fodrer hunden med dens egen hale (fordi pengene tages

fra overførselsindkomsterne, der altid rundes nedad, når de årsreguleres).

Ideen med satspuljen var oprindeligt, at den skulle bruges til at finansiere innovation og forsøg – ikke løbende drift.

## Beløbene

Ifølge Danske Regioner steg netto-driftsudgifterne til somatikken med 33,2 % fra 42,065 mia. kr. i 2000 til 56,033 mia. kr. i 2008. I samme periode steg udgifterne til psykiatrien med 7,71 % fra 5,572 mia. kr. til 6,001 mia. kr.

Samme stigningstakt ville have givet psykiatrien 7,421 mia. kr. i 2008 – altså et efterslæb på 1,4 mia. kr. årligt.

I forliget er der lagt op til tilførelse af 200 mio. kr. årligt. En psykiatri i verdensklasse er der ikke ligefrem udsigt til.

Der er dog tale om et lille skridt i den rigtige retning.

## Ambulant tvang

Værst af alt er det dog, at regeringen formåede at få sneget sit forslag om ambulant tvang med ind i forliget om satspuljemidlerne.

I SIND er vi chokerede over at S, SF og DF lod sig besnakke til at støtte dette inhumane forlag.

SIND er fortsat modstandere af forslaget. Vi finder ikke, at tiden er inde til at indføre mere tvang, når Danmark af Europarådets Antitorturkomité kritiseres for at bruge for meget tvang for længe.

Det er et alvorligt brud med hidtil gældende ret i Danmark, at vi nu vil til at tvangsbehandle folk, der ikke er sindssyge (psykotiske) alene på en formodning om, at de nok snart vil blive det (sindssyge).

Vi frygter, at nogle af dem, der bliver omfattet af reglerne vil kunne finde på at gå under jorden for at undgå at blive afhentet af politiet.

De mange nye betingelser gør klart forslaget mere spiseligt, og det kan måske gå således, at ambulant tvang aldrig kommer i brug. Vi har især peget på kravet om at man skal være visiteret til et opsøgende team. Gør man det – og får teamet lov til at virke – så bør man i langt de fleste tilfælde kunne undgå ambulant tvang.

Vi har det dårligt med denne ordning, og vil opfordre til, at man forelægger spørgsmålet om forebyggende tvangsbehandling for Etisk Råd inden lovforslaget fremsættes. Hvis der kan anvendes forebyggende tvang her, hvad bliver så det næste?/

SINDs høringssvar er vigtige. De udtrykker landsforeningens holdning til aktuelle politiske spørgsmål.

SINDs høringssvar offentliggøres i deres fulde længde på hjemmesiden [www.sind.dk](http://www.sind.dk), hvor et link på forsiden viser vej.

Interesserede læsere uden internetadgang kan rekvirere høringssvarene ved telefonisk henvendelse til sekretariatet på 35 24 07 50.

Her i bladet offentliggør vi et resume af svarene./

**16. oktober 2009 til Justitsministeriet**

*Høring over udkast til bekendtgørelse for Færøerne om personer indlagt på psykiatrisk afdeling i henhold til strafferetlig afgørelse.*

Det fremsendte udkast svarede – med undtagelse af mindre redaktionelle tilpasninger – til den allerede gældende danske bekendtgørelse.

SIND havde ingen bemærkninger til udkastet.

**20. oktober 2009 til Danske Handicaporganisationer (DH)**

*Høring vedrørende barrierer for it-kompetenceudvikling for voksne i det ikke-formelle it-undervisningssystem i Danmark.*

DH har udsendt udkast til høringssvar.

DH gør i udkastet opmærksom på, at man oplever store barrierer, der ekskluderer mennesker med handicap fra at kunne deltage i det ikke-formelle it-undervisningssystem.

Der argumenteres for, at det er vigtigt at sikre tilgængelighed til det ikke-formelle it-undervisningssystem, ligesom der peges på, at Danmark med ratificering af FN's Konvention om rettigheder for personer med handicap, har forpligtet sig til at sikre tilgæn-

gelighed for personer med handicap. Specifikt gøres der opmærksom på, at det er i strid med konventionen, at mennesker med handicap ikke kan få specialpædagogisk støtte til at deltage i efter- og videreuddannelsesaktiviteter inden for rammerne af lovgivningen om uddannelse.

SIND er enig i udkastets indhold.

SIND peger på de særlige problemer, som kognitivt handicappede kan have ved at deltage i standardiserede uddannelses tilbud (uanset om de er formelle eller ikke-formelle). Der er ofte behov for særligt tilrettelagte forløb og særligt indrettede omgivelser – sådan som der fx er givet mulighed for ved de særlige regler om folkeoplysning for handicappede og gennem tilbud om kompenserende specialundervisning.

SIND ser gerne, at der bliver mulighed for, at handicappede med kognitive problemer får mulighed for at deltage i undervisning i ikke-formelle rammer, men efterfølgende får mulighed for at deltage i eksamener og prøver i det formelle uddannelsessystem (evt. med specialpædagogisk støtte). Fx ser vi meget gerne, at SIND Lilleskolerne får mulighed for at gennemføre prøveforberedende undervisning i ikke-formelle rammer.

**9. november 2009 til Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse og Danske Handicaporganisationer (DH)**

*Høring om bekendtgørelse vedr. udvidet behandlingsret for psykisk syge voksne og*

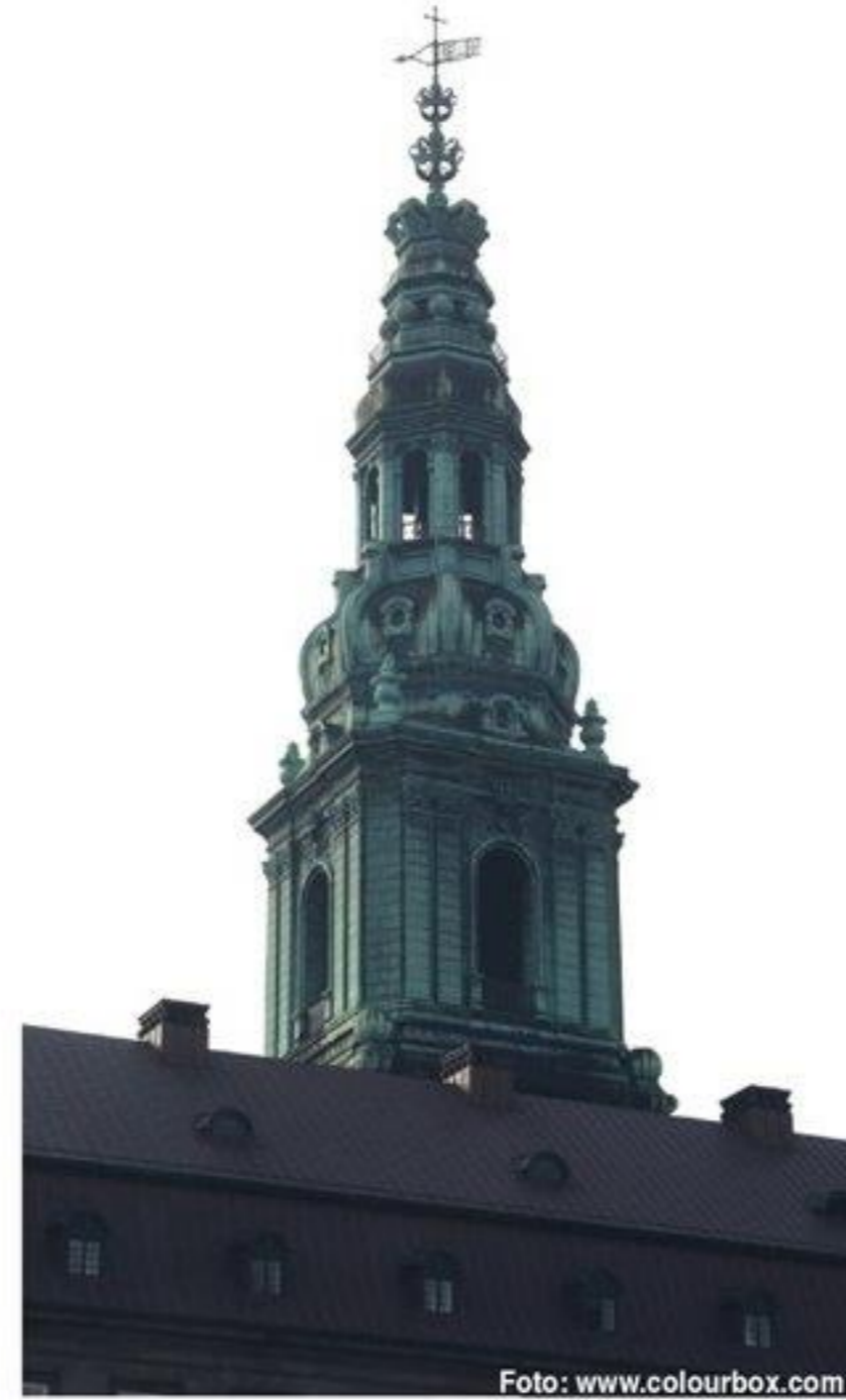


Foto: [www.colourbox.com](http://www.colourbox.com)

*bekendtgørelse om befordring eller befordringsgodtgørelse efter sundhedsloven.*

**Udkast til bekendtgørelse om udvidet ret til behandling for psykisk syge voksne**

Bekendtgørelsen undtager retspsykiatriske patienter. Dette kan forekomme unødvendigt, da regionerne har modtagepligt i forhold til disse patienter.

SIND ønsker at gentage, at det forekommer dybt urimeligt og i strid med lighedsprincippet, at retten til

udvidet frit sygehusvalg for psykiatriske patienter først indtræder, hvis bopælsregionen ikke inden to måneder efter, at henvisningen er modtaget, kan tilbyde behandling ved egne sygehuse eller samarbejdsygehuse, mens den tilsvarende ret indtræder efter en måned for alle andre patienter.

SIND er indforstået med, at det kan være nødvendigt at begrænse retten til udvidet frit sygehusvalg af sikkerhedsmæssige hensyn eller af hensyn til retshåndhævelsen for personer, der er optaget i kriminalforsorgens institutioner, eller som opholder sig i en institution i henhold til retsplejeloven eller straffeloven. Vi så dog gerne, at bestemmelsen blev ledsaget af en modtagepligt for regionerne i forhold til disse personer.

Det er vores opfattelse, at der i dag er for mange psykisk syge i fængsler og arresthuse. SIND ønsker, at det i bekendtgørelsen præciseres, at tidsfristen regnes fra tidspunktet hvor henvisningen modtages første gang – også i de tilfælde, hvor henvisningen måske i første omgang afvises på grund af formelle fejl og mangler.

Antallet af afviste henvisninger til børne- og ungdomspsykiatrien steg efter indførelse af udredningsgarantien på dette område. En del af de afviste vender tilbage til et andet tilbud eller med en uddybet henvisning.

SIND frygter på den baggrund, at behandlingsretten udhules ved at mangelfulde henvisninger afvises i stedet for at fejl og mangler udbedres ved en henvendelse til den henvisende læge.

Der opstilles i bekendtgørelsesudkastet en række krav til de private sygehuse, klinikker m.v.

SIND ser gerne, at de private aftalesygehuse bliver omfattet af de almindelige bestemmelser i psykiatriloven om god psykiatrisk sygehusstandard, herunder bygningsmæssige forhold, senge- og personalenormering, personalets kompetencer, politikker i relation til patienter og pårørende, mulighed for udendørs ophold samt beskæftigelses-, uddannelses- og andre aktivitetstilbud.

SIND ser ligeledes gerne, at de private aftalesygehuse omfattes af de kvalitetsmålinger, der er indeholdt i Den Danske Kvalitetsmodel – herunder tvungen deltagelse i patient- og pårørendetilfredshedsundersøgelser.

Det forekommer urimeligt, at der stilles krav til fx personalets kompetencer på de offentlige sygehuse, mens tilsvarende krav ikke stilles til private udbydere.

**Udkast til bekendtgørelse om befordring eller befordringsgodtgørelse efter sundhedsloven**

Det fremgår af bekendtgørelsesudkastet, at der ydes befordringsgodtgørelse eller befordring i forbindelse med genoptræning, når sygehuset i forbindelse med udskrivning har udarbejdet en genoptræningsplan.

SIND ser gerne, at det ikke er en betingelse for ydelse af befordring eller befordringsgodtgørelse i forbindelse med genoptræning, at der er udarbejdet en genoptræningsplan./

## Juridisk brevkasse

Vi får med mellemrum spørgsmål af juridisk karakter. Spørgsmål, som måske kan have stor almen interesse for bladets læsere.

SIND er medudgiver af 3. udgave af "Håndbog for psykiatribrugere og pårørende – kend dine rettigheder". Heri kan man finde svar på mange – men ikke alle – juridiske spørgsmål.

Vi vil i de kommende numre af bladet tage nogle af de juridiske problemer op, som læserne gør os opmærksom på.

Vi kan ikke besvare alle spørgsmål. Vi henviser i stedet til rådgivningerne – se listen på "de gule sider" her i bladet

Køb eventuelt håndbogen på [www.de9.dk/](http://www.de9.dk/)

## Har det offentlige ret til at inddrive penge fra personer, der får førtidspension, og spiller det nogen rolle, hvornår gælden blev stiftet?

Reglerne om inddrivelse af gæld til det offentlige findes i "Lov om inddrivelse af gæld til det offentlige" og i "Bekendtgørelse om inddrivelse af gæld til det offentlige".

Det er SKAT der står for inddrivelsen.

Som udgangspunkt er det uden betydning for inddrivelse af gæld til det offentlige om man er førtidspensionist eller ej. Der spiller heller ingen rolle, hvornår gælden blev stiftet (bortset fra de almindelige regler om forældelse).

Fordringer under 100 kr. kan ikke inddrives.

Når der inddrives offentlig gæld, skal der normalt være et rimeligt beløb til rådighed for skyldneren og hans familie. Det er normalt tilfælde, hvis afdraget på gælden fastsættes som en bestemt procentsats af indkomsten.

Procentsatsen er mellem 5 og 30 % afhængig af indkomsten. Er indkomsten under 85.000 kr. årligt, kan der ikke inddrives gæld. Er indtægten over 274.000 kr. kan der inddrives 30 %

En førtidspension efter de nye regler udgør for enlige årligt 188.448 kr. (i 2009). Her vil afdragsprocenten være 19 % hvis man ikke har forsørgerpligt eller 14 % hvis man har forsørgerpligt.

En enlig ikke-forsørger på førtidspension vil altså skulle afdrage 19 % – eller 35.805 kr. årligt.

Afdrager man ikke gælden, kan der ske indeholdelse i lønnen/pensionen.

I så fald skal det sikres, at personen har et rimeligt beløb til eget og familiens underhold.

Dette vil normalt være tilfældet, når lønindholdelsesprocenten fastsættes

som afdragsprocenten nævnt ovenfor, men der skal tages hensyn til en række personlige forhold som fx boligudgifter, udgifter til hjemmeboende børn, bidragsforpligtelser m.m.

Der skal også tages hensyn til særlige behov, som fx udgifter til medicin, behandling, transport m.m.

Er man gift, skal også ægtefællens indtægt tages i betragtning.

Lønindeholdelse kan ikke foretages i fx kontanthjælp og starthjælp – men godt i pension.

Tilhører man gruppen af socialt udsatte, kan gæld til det offentlige eftergives efter reglerne om eftergivelse af gæld til det offentlige for socialt udsatte grupper. Disse regler er omtalt i SIND-bladet nr. 4 • august 2009, side 11./

# SIND Ungdom på Bornholm

Vellykket arrangement på SINDETS Ø

Den 8. oktober arrangerede Lars Christensen fra SIND Bornholm et foredrag på Bornholms Gymnasium, hvor GirlTalk.dk, ungdomsproblemer.dk og SIND Ungdom var inviteret. Dagen skulle markere Sindets Dag, og for at nå publikummet på gymnasiet foregik dette allerede om torsdagen, selvom Sindets dag først var den kommende lørdag.

Fra SIND Ungdom tog vi tre af sted, Danny, Xenia og Torben. Vi fløj onsdag aften og tilbragte natten i Rønne. Næste morgen mødte vi på vej til Bornholms Gymnasium et stort, brummende monster af en 4-hjulstrækker, der var så stor, at den virkede helt forkert i Rønnes små gader. Før vi rigtig fik sundet os, var monsteret nået op ved siden af os, og føreren rullede vinduet ned og spurgte, om vi vidste, hvor gymnasiet lå. De var tydeligvis lige så fremmede i Rønne som vi. Det viste sig at være Søren Lyng fra ungdomsproblemer.dk og pigerne fra GirlTalk.dk.

## et stort, brummende monster af en 4-hjulstrækker

Men vi fandt gymnasiet. Søren var hurtig til at sætte sit eget medbragte udstyr op, mens vi fra SIND Ungdom blev enige om, at vi bestemt må anskaffe os en SIND (auto) mobil, som Sørens slæde på et tidspunkt – eller i hvert fald teknisk udstyr, så vi ved foredrag er sikre på, at lyden fungerer. Der var nemlig lidt problemer, fordi det var svært at finde strøm til det kamera, som vi havde slæbt med. Selvfølgelig var der også et problem med at slutte kameraet til Sørens lydanlæg.



Af Torben "Tvup" (redigeret af Xenia Hesting)

Vi fik dog alligevel optaget oplægget, og planen er, at det vil blive tilgængeligt på YouTube, når det har fået den rette redigering.

Søren var hurtig til at komme på plads og efter meget kort tid, var han og GirlTalk.dk ude af døren igen på en cafétur. Vi fra SIND Ungdom var ikke lige så afslappede med det, at vi om et kort øjeblik skulle holde oplæg for 150 kritiske gymnasieelever og benyttede derfor chancen til at holde en generalprøve.

Det stod klart for os, at der var flere ting i oplægget, der trængte til finpudsning. Mumlen og klappe, der gik ned, prægede generalprøven. Jeg selv gik helt i sort, da jeg skulle forklare om sammenhæng mellem stofmisbrug og psykisk sårbarhed.

Men som man siger, dårlig generalprøve = god premiere! Jeg brugte efterfølgende flere muligheder for spontant at afprøve forskellige sætninger på folk, som ikke var optaget, indtil melodien var fundet.

Klokken blev hurtigt 12, og eleverne strømmede ind i salen, mens vi med spænding så til og krydsede fingre for, at der ikke ville være nogen klappe, der gik ned under arrangementet.

Arrangementet blev indledt af en fra skolen, som gav ordet til Lars. Lars fortalte, hvad Sindets dag er og præsenterede de inviterede. Christina fra GirlTalk.dk bad alle de inviterede om at komme på scenen. Søren havde diskret placeret sig bagerst i salen, og da Christina præsenterede ham og pegede på ham, kunne han på en overraskende og sjov måde svare, "Det er helt fedt".

## Danny fortalte om SIND Ungdoms aktiviteter

Vi fortalte derefter på skift, hvem vi var. Xenia fik den indledende bemærkning for SIND Ungdom, hvorefter jeg illustrerede psykisk sårbarheds udbredelse, symptomer og udløsende faktorer. Xenia fortalte om organisering, og Danny fortalte om SIND Ungdoms aktiviteter. Xenia rundede af med at opfordre til at melde sig ind.

Dermed var vores del slut, og vi satte os ned for at opleve resten af forestillingen.

Søren overtog mikrofonen og fik på en spændende og morsom måde fortalt om problemer i ungdommen og livsstil med udgangspunkt i, hvordan han selv i en meget ung alder var kommet på afveje. Salen rungede af latter, og Søren havde tydeligt gymnasieeleverne i sin hule hånd.

Derefter gik GirlTalk.dk på og fortalte om, hvilke problemer unge piger kan have.

Foredraget varede to timer, og det var bestemt ikke vores indtryk, at der var nogen, der kedede sig.

Vores oplæg var langt mere beskedent end GirlTalk.dk og Sørens, men vi er jo også nye, og selvom det for os fortsat er en læringsproces, er vi allerede blevet bedre!

## vi er allerede blevet bedre

Til fremtidige arrangementer talte vi også om at få støtte af Søren eller sparre med ham, så vi kan aflure hans evner til at tryllebinde publikum.

Bagefter fik vi mulighed for at dele vores materiale ud, og vi kom heldigvis derfra med færre foldere, end vi havde med.

Vores tur blev rundet af med en fantastisk, klassisk Bornholmsk frokost på en café i Rønne, og Lars gav os en kort rundtur i Rønne./

## Tilbud til unge pårørende

### Pårørendegrupper

SIND Ungdom tilbyder unge pårørende i alderen 18-39 år deltagelse i pårørendegrupper.

En pårørendegruppe er et trygt forum, hvor der er anonymitet og tavshedspligt, og hvor du i dit eget tempo kan åbne og snakke om tingene.

Gruppen vil have 6-8 deltagere, og vi mødes 12 gange indenfor en periode på cirka et år.

De to gruppeledere skaber rammerne for at møderne bliver udbytterige og forløber på en respektfuld og konstruktiv måde.

Gruppelederne vil komme med oplæg og indspil om forskellige emner, og du vil kunne få råd og sparring i forhold til dine personlige spørgsmål, problemer eller udfordringer. Samtidig er udgangspunktet, at I som deltagere har meget at give hinanden. Derfor skaber gruppelederne mulighed for et dynamisk samspil mellem jer deltagere via samtaler, feedback og øvelser i den samlede gruppe og i mindre grupper.

### Information og tilmelding

Der køres i alt fire pårørendegrupper i perioden 2009-2012, og vi mødes på en fast ugedag i Fonden Birke-Bo's lokaler på Vesterbrogade 72, 1620 København V. Kontakt Lasse, SIND Ungdom på tlf. 29 24 21 26 eller send en e-mail til ungdom@sind.dk/





# Humoren er sindets solskin

Behandlere og pårørende kan yde sindslidende stor hjælp med empatisk humor og nænsom latter. Humor er nemlig en slags overlevelsesstrategi, som gør os i stand til bedre at tackle livets hændelser, mener to af landets førende humorforskere

Af Thorsten Asbjørn Lauritsen & Peter Borberg

Tanken kan synes provokerende. Psykiaterens skraldlatter, som gjalder ud i rummet. Den pårørendes ironiske vittighed til sin depressive søster. Det lette ordspil, den komiske bevægelse, den mun-tre parodi – har den slags "platheder" overhovedet nogen som helst form for berettigelse, når man står ansigt til ansigt med et menneske, der måske lider af depression, angst, psykose eller skizofreni?

»Ja!« lyder det samstemmende svar fra to af landet førende humorforskere – endda uden antydningen af et smil på læben.

»Uanset om du er rask eller syg, så ligger der nogle resurser dybt forankret i humoren, som alle mennesker kan trække på,« fastslår Martin Führ, lektor i psykologi ved Ålborg Universitet og en af landets få videnskabeligt funderede humorforskere. Han fremhæver et par faktuelle aspekter ved humorens helbredende væsen:

»Vi ved i dag, at hjernen blandt andet frisætter stofferne serotonin og endorfiner, når vi ler. Stoffer, som påvirker vores humør på en positiv måde og som virker spændingsforløsende. Det er altså muligt at stimulere vores humoristiske sans – til gavn for krop og sind.«

*Humor kan bidrage til at bryde den sindslidendes vante måde at håndtere problemer på*

## Ha! Ha!

Martin Führ tager os i den sammenhæng en tur over Atlanten til USA, hvor man i mange år har haft gode erfaringer med at implementere humor i arbejdet med sindslidende.

»Når det drejer sig om forsigtigt at genopbygge et menneskes personlighed efter eksempelvis en svær depression eller en psykiatrisk indlæggelse, så viser de amerikanske erfaringer, at humoren har en sær-

deles gunstig effekt – som en supplerende strategi i måden at takle livet på, der tydeliggør for den sindslidende, at der meget ofte er flere måder at betragte livet på,« siger humorforskeren og uddyber:

»Humor kan bidrage til at bryde den sindslidendes vante måde at håndtere problemer på. Det gælder for eksempel det depressive menneske, som tager selv den mindste tildragelse tungt og nært, og som derfor ofte ender med at bryde sammen.«

At se på livet i et alternativt og mere lyst perspektiv er netop det, vi forstår ved humoristisk sans, fremhæver Martin Führ.

»Du kan ikke lære et depressivt menneske at tage livet med et smil. Men du kan godt åbne vedkommendes øjne for, at der findes situationer, hvor det er ok at sige "Ha! Ha!" – hvor man ved hjælp af humoren og latteren graduerer og sorterer i livets alvor. Og som behandler eller pårørende kan du passende bruge dig selv som humoristisk foregangseksempel,« siger Martin Führ og betoner den empati og nænsomhed, der bør præge det humoristiske møde med en sindslidende.

»Forudsætningen for at bruge humor i mødet med et sindslidende menneske, er, at man kender dets lidelser til bunds. Man skal ikke bare stille sig op og begynde at fortælle vitser. Man skal gå forsigtig til værks og bruge humoren, som det, den er, nemlig en tilnærmelse og en anderledes måde at betragte tingene på.«

## Den farlige humor

Ifølge humorforskeren kan det være direkte fatalt at anvende humoren forkert overfor et menneske, som i forvejen har det dårligt. Forstår den pågældende ikke humoren, kan situationen ligefrem forværres.

»Humor er et meget virkningsfuldt, kommunikativt redskab – præcis derfor kan humoren også let virke sårende,« forklarer Martin Führ og peger på, at humoren både rummer en ekskluderende og inkluderende karakter.

»Forstår man ikke humoren, rammes man typisk af en følelse af at stå udenfor et fællesskab. Og har man i forvejen et svagt sind, kan denne følelse udmøn-

te sig i yderligere negativ selvopfattelse eller stærk vrede. Bruges humoren omvendt rigtigt, har den en inviterende og inkluderende dimension, som ethvert menneske føler behageligt.«

## Filosoffen svæver med

Netop det inkluderende element er ifølge filosofen, forfatteren og foredragsholderen John Engelbrecht helt essentiel, når det kommer til humor. Når han står på scenen og taler om humoren – og krydrer sit foredrag med sjove vitser – er det afgørende, at han har tunet sig ind på bølgelængden med tilhørerne.

»Humor handler i høj grad om tillid. Når man evner at udlægge sit liv med et glimt i øjet, signalerer man egentlig en lavstatus, som indeholder en sårbar imødekommenhed,« siger John Engelbrecht og vender med det samme blikket på mødet mellem behandler og den sindslidende.

»Behandleren kan bruge humoren til at reducere sin autoritære ekspertstatus og komme i øjenhøjde med patienten. Er den kontakt først etableret, er det min erfaring, at humoren i den grad kan være forløsende for sjælens knuder,« siger John Engelbrecht. Filosofen kommer i tanke om et eksempel fra sin egen foredragsvirksomhed.

*Skizofren herre søger to et-værelses med egen indgang og bad*

»I en SIND-afdeling vovede jeg vittigheden, der lyder: Skizofren herre søger to et-værelses med egen indgang og bad. Historien blev afleveret i et sårbart rum, men da kontakten i forvejen var god, vakte den varme og forløsning,« smiler John Engelbrecht.

Han ser humoren som sindets solskin og tøver ikke med at sende denne lune, selvkomponerede stråle af sted mod SIND-bladets spalter:

»En neurotiker bygger luftkasteller, psykotikeren flytter ind i dem og psykiateren opkræver huslejen,« lyder det fra filosofen med et varmt empatisk grin./



# Psykiatritopmøde 2009

For første gang nogensinde er der afholdt et topmøde, hvor psykisk sårbare og pårørende var særligt inviterede og omdrejningspunkt

Af Knud Kristensen



Foto: Willy Hundborg

## Det Sociale Netværk

Topmødet var også startskuddet for Det Sociale Netværks kamp for over de næste år at løfte psykiatri og psykisk sårbarhed længere op på den samfundspolitiske dagsorden.

## Ikke kun politik

Topmødet fik besøg af Anisette Trio, Teater Billedspor og den internationalt anerkendte pianist Katrine Gislinge. Nikolaj Kirk og Mikkel Maarbjerg lavede frokost.

## Åbenhed nu!

Poul Nyrup Rasmussen indledte med et budskab om mere åbenhed.

»Vi skal tale åbent om psykisk sårbarhed. Det er vores mål og vores håb for de næste år, at vi kan få en fri og åben debat. Det er kun sådan, at vi kan overkomme fordommene om psykisk sårbarhed« sagde han.

## Lykken er arbejde og netværk

Lykkeforsker Christian Bjørnskov fra Aarhus Universitet var på scenen med et indlæg om lykke, og hvad der er afgørende for menneskers lykke.

Alle har en stabil tilstand af lykkefølelse – og den afhænger af privatøkonomien, helbredet, arbejdslivet, socialt samvær og boligforhold. Og al forskning viser, at det er arbejde og socialt samvær og relationer til andre mennesker, der er helt afgørende for folks lykke.

Det budskab fik konferencier Jacob Haugaard til at gentage sit slogan fra tiden i FABAE (Foreningen Af Bevidst Arbejdssky Elementer):

»Hvis arbejde er sundt, så giv det til de syge.«

## En udstødt gruppe

»Det er som om, at det er nok og godt nok, hvis bare vi ikke er sultne. Men det er det ikke«, sagde Lise Jul fra LAP.

Hun sammenlignede psykiatribrugere med sorte under apartheid.

Lise gentog flere gange, at vi ikke vil have det som andre synes er godt for os – vi vil have det samme som andre. Vi vil også have villa, Volvo og vovse.

Lise Jul opfordrede de politiske ordførere, der var til stede, til at holde op med at lave politiske systemer, som gør det umuligt at komme videre.

Line Barfod, psykiatriordfører for Enhedslisten, fulgte senere op på det, da hun sagde, at systemerne bør være til for menneskene – ikke omvendt.

## Føler sig som mislykket forældre

»Man står og råber, at det handler om at forstå, give tid og lytte, men får at vide, at problemerne er opstået, fordi man er en dysfunktionel familie,« sagde Dorte Nielsen fra PS Landsforening – pårørende til spiseforstyrrede.

»Hun nægtede at spise og motio-nerede manisk om natten. Hun havde selvmordstanker og en selvdestruktiv opførsel. Men vi kunne alligevel ikke få hende indlagt,« sagde Dorte om års kamp for at få sin datter indlagt. To dage efter indlæggelsen tabte hun bevidstheden, og det varede ni måneder, før hun var klar til udskrivelse.

»Man føler sig mislykket som forælder. Hvis bare den rigtige person havde fået lov til at tale med Kristina fra starten, kunne det lange sygdomsforløb måske være undgået.«

## En udsultet psykiatri

1,4 milliarder kroner årligt. Så stort er det efterslæb, psykiatrien bærer i forhold til den del af sundhedssektoren, som behandler fysiske sygdomme.

»Psykiatrien mangler i den grad ressourcer. Selv Sundhedsstyrelsen er nu klar over, at sengelukningerne er gået for vidt,« sagde undertegnede, der repræsenterede SIND på topmødet. Jeg fik til opgave at præsentere topmødet for "de barske realiteter".

En løsning er at flytte psykiatrien over på finansloven.

## Danskerne er klar!

Danskerne er lige så bekymrede for psykiatrien som klimaet. Sådan sagde generalsekretær i Bedre Psykiatri, Thorstein Theilgaard, da han som den sidste indlægsholder indtog scenen på topmødet. Konklusion: danskerne er klar.

Da alle havde deltaget i dialoggrupper og igen mødtes i den store mødesal, lød det også, som om politikerne var klar – eller i hvert fald en del af dem.

»Vi har i tre år i træk stillet forslag om en national handlingsplan for psykiatrien, men vi er blevet stemt ned alle årene,« lød det fra Socialdemokraternes Karen Klint, mens den radikale Anne Marie Geisler Andersen sagde, at »der mangler fokus i kommunerne.«

Liselott Blixt fra Dansk Folkeparti sagde, at det eneste, der vil hjælpe på forholdene i psykiatrien, er at flytte området fra satspuljemidlerne til Finansloven: »Psykiatrien er et underprioriteret område.« SF's Özlem Cekic mente, at det ikke kun er et spørgsmål om penge: »Vi må ud at se på, hvad de gør i andre lande.«

## Topmødeerklæring

Som alle topmøder sluttede vores topmøde også med vedtagelse af en topmødeerklæring.

Erklæringen slår til lyd for ligeværd, respekt og værdighed. Den opremser 12 konkrete krav til psykiatrien. Punkter som kan bringe os i retning af den psykiatri i verdensklasse, som ellers lader vente på sig.

## Læs mere og vær med i debatten

På Det Sociale Netværks hjemmeside [www.psykisksaarbar.dk](http://www.psykisksaarbar.dk) kan du læse mere om topmødet og være med i den løbende debat.

Her kan du også læse om næste års topmøde.

## En fantastisk dag – en start på noget stort

Alle jeg talte med var enige om, at topmødet var et godt arrangement og at dagen havde været fantastisk./

## Lad jer alle inspirere!

Af Knud Kristensen

Med mellemrum modtager landsforeningen nødråb fra lokalforeninger og kredse. Der meldes om udbrændthed, aldring i medlemskredsen – og ikke mindst mangel på ideer og initiativer.

På det seneste har vi endda set enkelte lokalforeninger bukke under, fordi der ganske enkelt ikke var nye til at tage over efter aktive, der efter lang tids tro tjeneste i SIND gik på pension.

Som situationen er i øjeblikket i SIND, er der ikke meget landsforeningen kan gøre for at støtte og hjælpe ude i de nødlidende kredse og lokalforeninger.

Andre steder i landet går det heldigvis rigtigt godt. Aktivitetsniveauet er højt, initiativerne blomstrer, og medlemmerne holdes aktive året rundt.

SIND-bladet har sat sig for at tegne et portræt af en aktiv lokalforening, som året rundt holder gang i aktiviteter for medlemmer og andre

*Håbet er, at dette kan tjene til inspiration for andre lokalforeninger og kredse*

Vi har lavet portrættet over de fire midterste sider i bladet, så det kan hives ud og gemmes.

Hvis I er blevet inspireret, så står man i Hjørring også klar til at drøfte ideer og forslag med jer.

### Mange medlemmer

Hjørring er en af de kommuner i landet, hvor SIND har flest medlemmer i forhold til indbyggertallet (1,68 medlemmer pr. 1.000 indbyggere i december 2008).

Vi har bedt lokalafdelingen om at 'røbe' hvad det er, de gør for at tiltrække og fastholde så mange medlemmer. Lokalafdelingen tog udfordringen op.

Lokalforeningen i Hjørring kan naturligvis ikke påtage sig at løse alle lokale opgaver og problemer i alle lokalforeninger, der lige nu savner lyst og inspiration. Giver dette anledning til spørgsmål, så ret dog gerne henvendelse til Erik. Se kontaktoplysninger s. 22.

God læselyst!/  
/

# En lokalforening i Danmark

Inspiration til det lokale SIND-arbejde

## Profil af SIND Hjørring Lokalforening

Af formand Erik Christoffersen

*Hvis du lever i fortiden og frygter fremtiden, går nutiden i stykker*

Vores mål er at arbejde hen imod følgende citat:

*Lad ikke mørket gå igennem dig. Det er meget bedre at gå igennem mørket selv*

fra bogen Hundehovedet af Morten Ramslund.

I sommer stillede landsforeningens formand, Finn Graa Jakobsen, mig følgende spørgsmål:

»Hvordan bærer I jer ad i Hjørring med at få gang i så mange aktiviteter, som tilfældet er? - Hvordan får I frivillige til at påtage sig opgaver hen over året og endda til at deltage i weekendarrangementer?«

Derpå tilbød jeg at tegne en profil af Hjørring Lokalforening i SIND-bladet, hvad jeg herved gør.

Lokalforeningen har ca. 120 medlemmer, heraf en bestyrelse på ni – seks kvinder og tre mænd. Bestyrelsen består af et bredt udsnit af befolkningen så som lærere, pædagoger, kontoruddannede, dagplejere, plejehjemsassistenter, håndværkere og landmænd. Sammensætningen passer udmærket til de brugere, der kommer til vor lokalforening.

Bestyrelsen tager med tak imod ethvert tilbud om at være frivillig, men

forbeholder sig samtidig ret til at anvise de frivillige opgaver, som passer til dem.

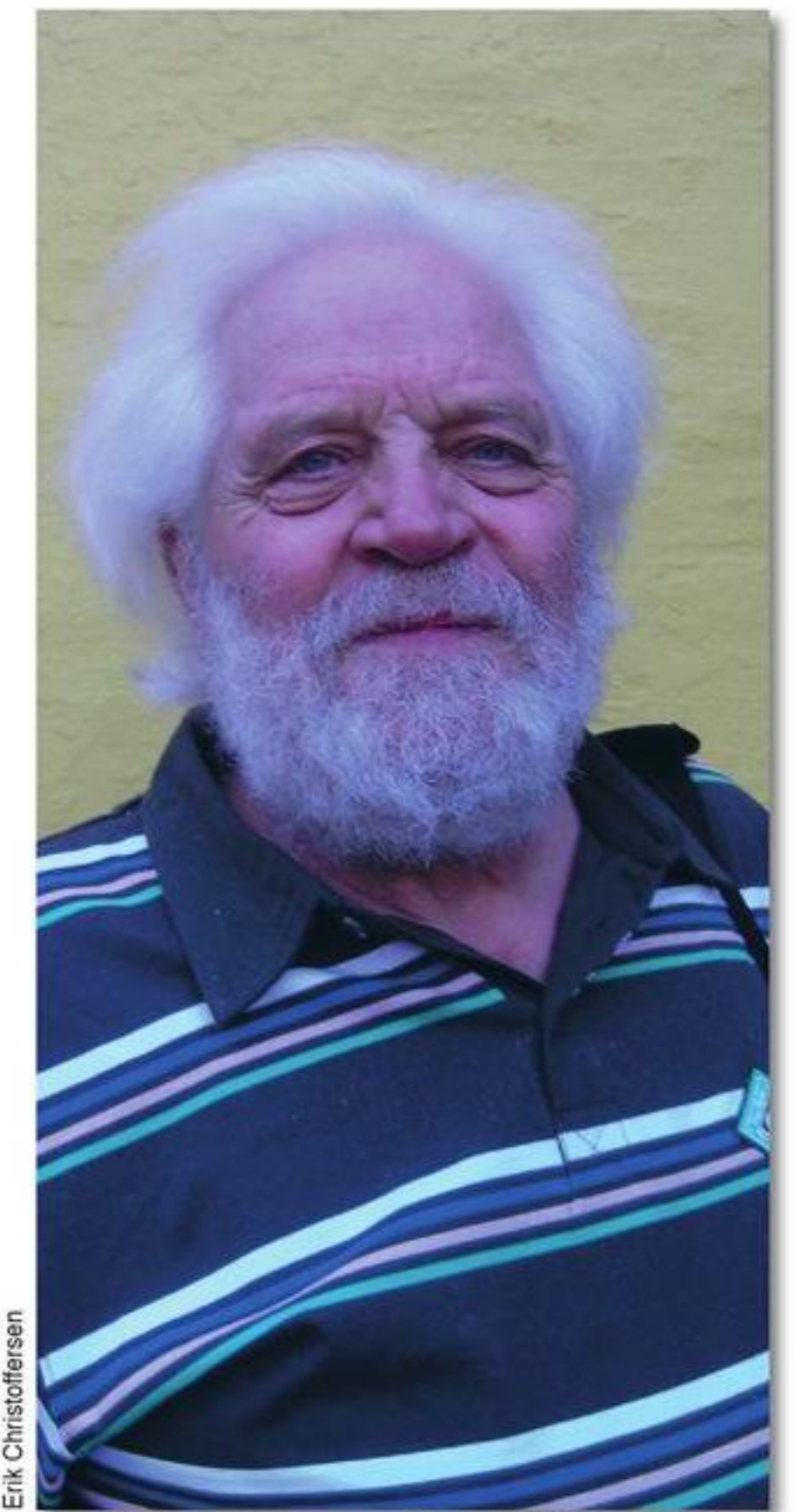
Vi er begunstigede med gratis lokaler og et godt forhold til medierne. Når der foregår noget, der har interesse for ikke blot hele lokalforeningen, men også for andre lokale beboere, f.eks. foredrag om narko, stress, psykofarmaka osv. – ofte i samarbejde med andre frivillige organisationer – giver vi besked til lokalavisen. Også med distriktspsykiatrien og Brønderslev Psykiatriske Sygehus har vi et godt samarbejde.

*Et godt samarbejde er en betingelse for, at arbejdet i SIND lykkes*

Det har på mange måder været en så god ide at få en præst tilknyttet vores rådgivning og Ungegruppe, at vi vil anbefale andre lokalforeninger at få etableret samarbejde med en præst.

Vore aktiviteter har forskellige formål så som gennem foredrag at formidle faktuel viden om faglige emner; eller – og det gælder især Ungegruppen – at arbejde med at gøre de unge dygtigere til det, de i forvejen er gode til, for dermed at styrke deres selvverd og give dem mod på at fortsætte udviklingen i en positiv retning.

Vi har mange frivillige, der assisterer ved de ugentlige møder, ved ture og



Erik Christoffersen

udflugter; ja, selv "telefon-, e-mail-, og sms-venner" findes i Ungegruppen. Andre frivillige arbejder som besøgsvenner, bisiddere samt støtte- og kontaktpersoner.

Frivillige hverver vi med mund-til-øre-metoden, ikke mindst ved at opfordre personer, som efter vor mening er både velegnede til arbejdet og i besiddelse af de fornødne ressourcer, til at blive frivillig i SIND.

Andre frivillige kommer, fordi de vil tilbyde en arbejdsindsats som tak for den hjælp, de har fået i vor psykologiske rådgivning. Alle frivillige arbejder gratis, men de får deres direkte omkostninger, f.eks. kørselsudgifter, dækket.

Jeg har i profilen valgt at omtale aktiviteter, som akkurat lige så godt kunne finde sted et hvilket som helst andet sted, hvis der er behov for det./

# Ungegruppen



Øverst: Ungegruppen med frivillige  
Midten tv.: Jan Petersen, Kim Simonsen, Ditte Mathiasen og Jesper T Hansen  
Midten th.: Gitte Balle  
Nederst: Louise L. Jensen

## Det er ikke forandring, der fryder, men fryd, der forandrer

Citat af Johannes Møllehave

Navnet Ungegruppen går næsten helt tilbage til oprettelsen af SIND Lokalforening i Hjørring; det er mindst 15 år siden, og de 5-6 brugere, der var med fra starten, er stadig en del af gruppen – selv om de ikke længere er helt unge.

I øjeblikket består gruppen af 18 brugere og 6 frivillige. Næsten alle brugere har fået stillet en diagnose i det psykiatriske system, som berettiger til førtidspension. Så godt som alle har et arbejde på særlige vilkår.

En af de seks frivillige, der er tilknyttet Ungegruppen, er præsten Gerda Jensen, der – når der er behov for det – fungerer som rådgiver i forbindelse med forskellige personlige problemer.

Ungegruppen mødes en gang om ugen i ca. 5 timer til forskellige aktiviteter som udflugter eller værkstedsarbejde. Desuden har vi en ægte ildsjæl, Gitte Balle, til at undervise i fotografering, IT og billedbehandling. De unge får hjælp og vejledning til at fremstille deres egne digitale dagbøger med både tekst, billeder og lyd. Gitte har en turnusordning med hjemmebesøg, hvor hun hjælper de unge med IT. Vi har ikke et decideret skriveværksted, men Gitte hjælper og vejleder i øjeblikket fem brugere af Ungegruppen, der er optaget af at skrive digte og fortællinger/historier.

Hvert møde slutter med fælles madlavning, hvor man er meget opmærksom på sund, nærende og velsmagende kost. Den efterfølgende fælles spisning er hyggelig og byder lejlighed til snak hen over bordet.

Ungegruppen deltager i løbet af året i rigtig mange arrangementer. Det kan være friluftskoncerter og malerkurser over flere dage med instruktør eller besøg i cirkus/revy o. m.

Fra nærområdet har gruppen fået invitationer af kunstnere og musiksteder, og har gennem det sidste år fulgt rigtig meget med i problemstillingen

om Mårup Kirke, hvor foreningen inden nedbrydningen af en del af kirken nåede at afholde en gudstjeneste for alle Hjørring Lokalforenings medlemmer. Denne gudstjeneste blev holdt af foreningens præst, Gerda Jensen, og medlemmerne af Ungegruppen læste dagens tekster m.m. op. Hjørring Musikskole leverede musikken.

Ungegruppen har lige fået et tilskud fra Landsforeningen SIND Ungdom, som skal bruges til to aktiviteter.

Ungegruppen er et sted, hvor både de frivillige og de unge glæder sig til at komme. De unges mødeprocent er meget høj.

## Man går glad til arbejdet i SIND, og man går beriget derfra

Finansieringen er i store træk baseret på § 18 midler (kommunalt tilskud til frivilligt socialt arbejde, red.), men også Indenrigs- og socialministeriets puljer (PUF-midler) samt private foreninger og fonde yder tilskud.

Louise Lund Jensen fra Ungegruppen har skrevet to digte, der tydeligt viser, at hun gør sig dybe tanker om tilværelsen. Digtene kan læses under rubrikken Poesi side 17 i dette nummer af bladet.

Fire brugere af Ungegruppen har skrevet lidt om deres oplevelser i SIND.

*Ditte Mathiasen, 29 år, førtidspensionist, arbejder i en helsekostbutik i Aalborg.*

Jeg har været med i Ungegruppen i ca. et år. En af mine venner, som var med i gruppen, fik mig med derop.

*Jan Petersen, 35 år, førtidspensionist og arbejder på hospitalets gartneri.*

Jeg er kommet i SIND Hjørring i ca. 5 år. Jeg havde mødt nogen fra Ungegruppen. De syntes, jeg skulle se derop – måske var det noget for mig. Jeg blev modtaget godt.

*Jesper Toft Hansen, 49 år.*

Jeg arbejder på REVA i montagen, og er også chauffør for dem. Jeg har været i SIND siden 1993 sammen

med min kæreste, Dorthe. Vi var med lige fra starten.

*Kim Simonsen, 34 år, udlært bager, førtidspensionist.*

Jeg startede i Ungegruppen for ca. et halvt år siden. Mine forældre havde snakket med formanden, Erik Christoffersen. Jeg havde nemlig været syg, og Erik syntes, jeg skulle se op til Ungegruppen. Erik kendte jeg godt, da jeg havde haft ham til fysik i skolen.

Jeg var nervøs, da jeg ikke kendte nogen i gruppen, men jeg blev modtaget godt.

Jeg tager mange billeder - specielt af mine to søde børn.

*Sammen fortsætter de fire:*

Ungegruppen mødes hver torsdag fra kl. 15 til ca. kl. 20, og vi alle er meget glade for de timer, vi er sammen. Det er afslappende at komme op i SIND; så kan man koble fra og glemme hverdagens tummerum.

Vi er glade for aktiviteterne inden dørene. Vi nyder at lave nogle kreative ting sammen, og vi hygger os meget, mens vi arbejder med maling eller alle mulige andre materialer. Det er dejligt at møde andre unge, og i SIND er vi alle venner. Vi har fået mange nye venner i Ungegruppen, og nogle af os ses også i fritiden.

Ungegruppen tager på forskellige ture, og det er skønt at komme ud og se og opleve noget sammen – bare vi har biler nok! (Jesper kører gerne, når der er brug for det.)

Vi har været på besøg hos forskellige kunstnere, og vi har lavet rigtig hyggelige ture til f.eks. Tversted Søerne og Mårup Kirke. Så har vi også været på besøg i en af Ungegruppens forældres sommerhus. Desuden har vi været på Læsø, til Sølund Musikfestival og på kunstweekend på Kirsten Kjærs Museum. Vi vil også gerne med på den kunstweekend til Kirsten Kjærs Museum, som SIND laver til foråret for Ungegruppen. Og vi har også været ude at spise sammen. Det er fint at opleve noget sammen med andre unge. Nogle af os har også taget venner med i SIND.

Fællesspisningen – vi laver mad sammen hver torsdag – er hyggelig. Så kan vi sidde og snakke sammen..

Vi er med til at bestemme og lave maden, og nogle af os elsker at lave mad. (Jesper vil gerne lave saucen). Det er altid sund, fedtfattig og velsmagende mad, vi laver, og det er bare godt.

Det er godt, når SIND laver foredrag, hvor forskellige problemer bliver belyst. Og vi har været med til de fleste, f.eks. et om stress, og en foredragsrække om misbrug.

Vi kan godt lide de frivillige; de er alle flinke og nemme at arbejde sammen med. Vi er glade, fordi man i Ungegruppen er interesseret i det, vi går og laver. Når man har problemer, prøver man selv at løse dem. Ellers ved man jo, at SIND vil hjælpe. Der er altid nogen at tale med, og det er virkelig godt.

SINDs sommerfest var rigtig fin. Vi hyggede os og dansede til Ejnars musik – han er også i Ungegruppen. Det sluttede bare for tidligt.

Nogle af Ungegruppen har lavet en personlig digital dagbog på computeren, som så bliver brændt ned på en CD. Den kan man vise til familie og venner. (Jesper mener, så har man jo noget at se på, når man bliver gammel). At lave en digital dagbog, det har næsten alle lyst til at lære, og også det kan vi få vejledning i. Den enkelte køber et program til at lave dagbogen med. Vi synes, det er fint, at vi kan arbejde med IT og stadig blive dygtigere.

*De fire skribenter afslutter deres fortælling med:*

**Ditte:** Jeg har været instruktør på lysdecoupage, og det gik bare godt.

Hvis jeg vinder i lotto, vil jeg give penge til Ungegruppen, så vi kunne få et større lokale.

**Jan:** Jeg kunne godt ønske, at vi havde noget mere plads i Forsamlingsbygningen, hvor vi mødes om torsdagen, da Ungegruppen er blevet stor i de sidste par år.

Og jeg håber, at SIND vil bestå i mange år fremover.

**Jesper:** Jeg kunne godt ønske for Ungegruppen, at vi havde en minibus – så kunne vi tage på tur sammen i en bil. Jeg kan godt køre sådan en minibus.

**Kim:** Jeg elsker også at lave noget lækkert bagværk. Hvis vi kunne lave en lille gruppe, der ønsker at lære at bage, så vil jeg godt stå for det./

# Pårørende-grupper



Ann Buksti og Lotte Wenstrup

SIND, Hjørring Lokalforening, har over en kort årrække gennemført tre kurser for pårørende til psykisk syge.

Alle kurser har været bygget op over følgende model:

- 8 timers gennemgang af diagnoser og behandlingsmuligheder, ledet af psykologerne Ernst Olsen og Lotte Wenstrup

- 2 timers undervisning om medicin og bivirkninger ved overlæge Ann Buksti

Kurset følges op af samtaler og udveksling af erfaringer under ledelse af Bodil Rahder fra Selvhjælp Nord.

Hvis der i denne fase opstår behov for yderligere faglig ekspertise, er der mulighed for det. Det er umuligt at sige noget om, hvor længe den sidste del af kurset varer, fordi det afgøres af gruppen selv. Men erfaring fra tidligere grupper viser, at deltagerne kan både støtte og bekræfte hinanden i mange konstruktive ting. Og det tager tid.

Kurset, der er gratis, annonceres i dagspressen og i brev til lokalforeningens medlemmer.

## Psykolog Lotte Wenstrup fortæller om sine indtryk og erfaringer med at undervise Pårørendegruppen

Jeg har været psykolog og underviser på SINDs kursus i Hjørring for pårørende til personer med psykiatiske lidelser.

Kursisterne havde ønsket at høre om depression, angst, skizofreni, hjernens funktion og betydning af psykiske sygdomme.

Jeg oplevede en gruppe dejlige mennesker med hver deres livshistorie. Det, der var fælles for dem, var, at de tæt på i deres liv havde et barn eller andet nært familiemedlem, der havde en psykisk sygdom.

Ingen gør sig begribelig, hvilken smerte det er. Hvilken ensomhed det er.

### *Ingen gør sig begribelig, hvilken smerte det er*

Men mest talte vi om:

Hvordan det er at kunne have følelser af afmagt. Have følelsen af at være

vred over noget, som man ikke kan gøre noget ved.

At have en kærlighed, som man ikke er sikker på bliver gengældt.

Vi talte om, hvordan man får sig en helle, hvor man kan stå og samle kræfter, så man har til svære dage. Vi talte om, hvordan man skulle være god ved sig selv og somme tider sætte grænser.

At man skulle elske sig selv, selv om man havde været vred, forvirret, bange, usikker på, hvordan man skulle gribe situationen an.

Og så skulle man finde nogen at tale med. Det måtte gerne være nogen, der vidste, hvad det handlede om. Der var intet i vejen med naboen, men skulle man finde støtte, så skulle det være sammen med nogen, der kendte til problemerne.

Ingen af deltagerne manglede viden om sygdomme og diagnoser. Tværtimod.

Det var en stor glæde for mig at være med. Jeg kommer tilbage om et år for at høre, om alle har holdt fast i den positive tråd. Om de står med et garnnøgle i hånden.

På gensyn

## En deltager, der ønsker at være anonym, fortæller følgende

Jeg kom med til disse møder i SIND Hjørrings Pårørendegruppe i foråret 2009 på en lidt tilfældig måde, da jeg egentlig kom for at høre Olga Runciman fortælle om recovery fra paranoid skizofreni, som også SINDs Pårørendegruppe overværede.

SIND inviterede så alle tilstedeværende til deres møder de følgende tirs-dage. Jeg tog mod indbydelsen.

Første gang var det psykolog Lotte Wenstrup, som talte om hjernens funktion og psykiske sygdomme, og inddrog de tilstedeværende i samtalerne. Interessant foredrag med mulighed for spørgsmål og svar.

Næste gang, jeg deltog, havde man inviteret to kvinder fra Benzo Rådgivningen. Den ene var koordinator Kirsten Midtgaard, og så var Lene med.

Hun fortalte om sit liv i tidligere afhængighed af benzodiazepiner. Det var hård kost, en gribende fortælling fra en person, som havde prøvet virkninger og ikke mindst bivirkninger på egen krop.

Næste gang var der besøg af Ann Buksti, overlæge på afd. Y, den psykiatriske afdeling på Sygehus Vendsyssel i Brønderslev og Hjørring. Hun fortalte om forskellig medicin til forskellige psykiske sygdomme.

Igen var det dejligt at kunne spørge en, som vidste hvad tingene drejede sig om. Fagkundskaben var kommet på tæt hold.

Så var det igen psykolog Lotte Wenstrups tur. Denne gang handlede det om ADHD, vold pga. psykisk sygdom, og spørgsmål fra deltagerne blev besvaret.

Hver gang var der pause midtvejs i mødet, hvor der blev serveret kaffe, og der var hyggeligt samvær og snak deltagerne imellem.

### *Jeg er glad for at have deltaget i møderne*

Jeg er glad for at have deltaget i møderne. Det var ganske rart at have eksperterne med til at fortælle og udrede trådene, hvis nogle spørgsmål trængte sig på.

Man kunne også tale frit om psykiske sygdomme med deltagerne, der var ikke tabu om det.

Jeg håber, man kan arrangere noget tilsvarende en anden gang.  
*En tilfreds mødedeltager.*

## Else og Kai beretter om deres erfaring med pårørendegrupperne

For nogle år siden syntes vi, at vi havde et behov for at få sat ord på de mange tanker og spekulationer, der er forbundet med tilværelsen med en datter med til tider svære psykiske problemer. Vi fulgte en hel foredragsrække i SIND og deltog efterfølgende et halvt års tid i en pårørendegruppe. Det var en god oplevelse for os.

Her i 2009 fik vi muligheden for at deltage i et nyt pårørendekursus i SIND, ledet af kompetente fagfolk. Vi fik kendskab til forskellige psykiske lidelser, muligheder for behandling og medicinens indvirkning på patienterne.

Vi skylder SIND en stor tak for dette initiativ./

# Præsten i ungegruppen og rådgivningen

Af Præst Gerda Jensen

Da Erik Christoffersen for et par år siden henvendte sig til mig og spurgte, om jeg ville være tilknyttet SINDs Ungegruppe som præst, sagde jeg ja. Jeg havde været sognepræst ved Sct. Cathrine Kirke i 27½ år, men havde måttet gå på pension pga. sygdom. Jeg mente nu at have kræfter og overskud til at påtage mig en sådan opgave.

Jeg havde forestillet mig en slags vagttjeneste et par timer hver torsdag eftermiddag, hvor Ungegruppen samles – altså noget med at være til rådighed på et kontor, hvor folk så kunne opsøge mig. Jeg er glad for, at det ikke kom til at foregå på den måde! Jeg tropper så vidt muligt op sammen med de unge og deltager, hvis tid og overskud, i de forskellige arrangementer. Med andre ord: På den måde skulle jeg gerne være et naturligt og selvfølgelig medlem af gruppen, hvor det er let at kontakte mig for en snak om det ene og det andet. Jeg har også understreget, at man er velkommen til at kontakte mig pr. telefon, hvis der er noget, der skal klares. Jeg bliver også kontaktet over nettet. Jeg mener, at det er vigtigt, at der ikke er faste, stive rammer for, hvordan og hvornår jeg kan træffes. Det skal her understreges, at jeg står til rådighed for alle SINDs medlemmer i Hjørring, altså også dem, der ikke kommer i Ungegruppen.

Mit "arbejdsfelt" er meget broget: Jeg er én at vende tingene med; det letter sommetider bare at få lov til at fortælle til et menneske, som har tavshedspligt; forhåbentligt får vi så sat nogle ting på plads. Det kan være ganske dagligdags ting, det kan være religiøse tanker, som de unge mennesker går og tumler med. At miste et kært familiemedlem eller en god ven gør ondt; så må vi snakke om sorgen og savnet i forbindelse med dødsfaldet, men også om alt det, der var, og som man nu kan leve videre på. Så kan jeg være en slags leksikon, der skal finde ud af, hvordan tingene hænger sammen, oftest inden for kirkelige sammenhænge. Endelig kan jeg være chauffør på ture, eller når man gerne vil i kirke i omegnen.

Så man kan se, at det er en "blandet landhandel", jeg driver – forhåbentlig til hjælp og glæde for andre, i hvert fald for mig selv!//

## Psykologisk rådgivning

Foreningens flagskib er uden tvivl den åbne, anonyme og gratis psykologiske rådgivning. Den begyndte for 10-15 år siden, og i øjeblikket betjenes den af to psykologer – en kvindelig og en mandlig. Rådgivningen er åben hver torsdag fra kl. 16 til kl. 18, indimellem også om tirsdagen.

Rådgivningslederen, Kitty Jensen, tager imod bestillinger og tilrettelægger samtaleforløbene. Hun står desuden for regnskaber og aflønning.

Denne aktivitet er finansieret af § 18 midler (kommunalt tilskud til frivilligt socialt arbejde, red.).

Rådgivningslederen kan efter behov også arrangere samtaler med vor præst, Gerda Jensen.

På et senere tidspunkt er det tanken at bringe et udførligt indlæg om vor rådgivning i SIND-bladet.

Vi har tidligere tilbudt landsforeningens kursusudvalg at afholde kurser om opstart og tilrettelæggelse af en psykologisk rådgivning i SIND-regi på baggrund af de erfaringer, vi har i Hjerring. Tilbuddet står stadig ved magt./

## Voksengruppen

Ideen bag voksengruppen er at bekæmpe ensomhed og skabe et trygt mødested for personer, der gerne vil have oplevelser sammen med andre og efterfølgende tale om det, de har set og hørt.

Gruppen, der ledes af Lilian og Ove Pedersen, har bestået i ca. 4 år, og er åben for nye medlemmer.

Den modtager hvert år et mindre tilskud fra § 18 midler (kommunalt tilskud til frivilligt socialt arbejde, red.).

### Ove Pedersen fortæller om voksengruppen

Vi er en gruppe på 6-8 personer, der mødes hver anden torsdag aften i SINDs lokaler.

Der drikkes kaffe og snakkes om alt mellem himmel og jord, om hvad der står i aviserne, og hvad man ser i tv. Er vejret fint, tager vi kaffen med i en nærliggende park.

Vi går til foredrag, i teater, biograf; besøger udstillinger/messer og laver udflugter til parker og åbne haver i Nordjylland. Vi var også til en lokal revy; og sidst hørte vi et foredrag af SIND-ambassadør Poul Nystrup Rasmussen./

## SIND-Nettet

I øjeblikket er der ni besøgsvenner. Der er yderligere tre personer, der ønsker at få en besøgsven. Vi besøger helt unge mennesker, der af en eller anden årsag er kørt fast i dagligdagens problemer, og ældre, ensomme mennesker.

Inden vore besøgsvenner går i gang med arbejdet, gennemgås foreningens regler om love og etik samt praktiske forhold, f.eks. dækning af kørselsudgifter.

Arbejdet i SIND-Nettet er baseret på frivillig arbejdskraft i lighed med arbejdet i vore andre SIND-grupper.

En besøgsven aflægger mindst et besøg af nogle timers varighed om ugen. En af besøgsvennerne har desuden i en periode fungeret som besøgsvært, dvs. at vedkommende i stedet for at aflægge besøg hos en person har inviteret personen hjem i eget hjem.

Det er uoverkommeligt at beskrive de opgaver, som besøgsvennerne påtager sig, men den røde tråd gennem alt deres arbejde er høj etik og respekt for medmennesker.

Ordningen finansieres af § 18 midler (kommunalt tilskud til frivilligt socialt arbejde, red.).

### Aage Jensen, en af vore besøgsvenner, fortæller følgende

Jeg har arbejdet med bl.a. sent udviklede og psykisk syge i 10 år. Efter jeg er gået på pension, blev jeg af Erik Christoffersen opfordret til at blive besøgsven. Det blev en ung mand, som jeg hjalp med at få overblik over øko-

nomien. Han har nu fået en veninde og klarer sig uden hjælp for øjeblikket.

For et lille års tid siden blev jeg besøgsven for en anden ung mand. Jeg besøger ham en gang om ugen, hvor vi over en kop kaffe taler om ugens forløb, og jeg prøver at lytte og vejlede. Vi arbejder i øjeblikket på at få den unge mands store og tyngende gæld bragt ind under gældssanering.

Jeg kan på det kraftigste anbefale andre med en smule tid til overs at tilbyde SIND en hjælpende hånd, fordi det er givende i begge retninger.

### Anne Marie Aakær Larsen og Peder Søndberg er begge førtidspensionister, og de har samme besøgsven

*Peder fortæller:*

Jeg er tidligere tømrer. Jeg elsker at arbejde i træ, og det gør min besøgsven også. Sammen laver vi nogle dejlige ting.

*Anne Marie siger:*

Jeg betragter vores besøgsven som en ven af huset. Vi serverer en rejemad, hver gang han kommer. Han er en god problemknuser, der bekymrer sig om os. Han er en, vi trygt kan diskutere alting med.

Vi er to sindslidende, der bor sammen, og det er undertiden svært. Har vi problemer, får vi fin hjælp af vores besøgsven.

Vi synes, at ordningen med SIND-Nettet er en rigtig god ide, som vi gerne anbefaler til andre./

## Bisidderordningen

I 2008 var foreningen så heldig at få tre bestyrelsesmedlemmer optaget på kursus til uddannelse til bisidder.

Bisidderne har været i funktion rigtig mange gange i forbindelse med hospitalsindlæggelse, retssager og pensionsager.

Det skal i den forbindelse nævnes, at vi har et forbilledligt samarbejde med Brønderslev Psykiatriske Sygehus og med distriktspsykiatrien.

### Jane Larsen fortæller lidt om sine oplevelser som bisidder

At være bisidder er en bredviftet udfordring.

Tilliden, som brugeren viser bisidderen, skal håndteres med stor respekt. Opgavens art er afgørende for, hvor følelsesmæssigt involveret og tæt på, brugeren ønsker bisidderens engagement.

Omfanget af opgaverne spænder vidt. Som eksempel kan nævnes socialbetingede sager, hjælp til uddannelsesforløb, personsager, indlæggelsesforløb på såvel somatisk som psykiatrisk hospital og andre intense personlighedssituationer.

### Er bisidderuddannelsen omfattende nok til så vidt forskellige opgaver?

Som det er nu, måles tilfredsheden med opgaveløsningen på, om brugeren vender tilbage med ros eller med ønsket om hjælp til en ny opgave.

I alle tilfælde er det nødvendigt, at bisidderen viser tillid og respekt, har indsigt og ressourcer.

Uanset situationen er det vigtigt at huske på, at hjælp også er at turde sige fra./



Med uret fra overst tv.: Lilian og Ove Pedersen, Aage Jensen, Anne Marie Aakær Larsen og Peder Søndberg samt Jane Larsen



# Brenderup Højskole

## Udtryk, udfordring og udvikling

### Søndag den 27. juni – lørdag den 3. juli 2010

1. ANNONCERING

Af Jens Ibsen og Aase Kvolbæk/SINDs medarrangører af sommerhøjskolen

#### Første annoncering

Så er det tid til første annoncering af SINDs sommerhøjskole 2010 i Brenderup. SINDs 50 års jubilæum i 2010 bliver også et 'lille' jubilæum for SINDs tradition med afholdelse af sommerhøjskole. Det er nemlig femte år i træk, der afholdes sommerhøjskole. Første år i 2006 blev højskoleugen afholdt på Askov Højskole men siden på Brenderup Højskole i 2007, 2008, 2009 og i 2010.

#### Udtryk, udvikling og udfordring

Titlen på næste års højskole bliver: "Udtryk, udvikling og udfordring" – i skrivende stund mangler vi blot bekræftelse fra en enkelt oplægsholder, og så er programmet klar til at blive trykt.

Nærmere om programmet i februarnummeret af SIND-bladet. I kan se frem til en uge med et spændende program, hvor der bliver rig mulighed for at udtrykke, udfordre og udvikle sig.

I ugens løb er de fleste aktiviteter fælles. Fx sang, foredrag og ture ud

af huset, men to formiddage og én eftermiddag vælger man sig ind på et værksted, som man så følger tre gange.

#### Bikubenfonden

Uden midler fra Bikubenfonden ville det ikke være muligt for SIND at føde den gode tradition med sommerhøjskole videre, så herfra skal der lyde en stor tak til Bikubenfonden for at give tilsagn om støtte til SINDs sommerhøjskole i 2010.

#### Rabat til SIND-medlemmer

På grund af midlerne fra Bikubenfonden kan SIND igen i år tilbyde sommerkurset til en favorabel pris til SINDs medlemmer, se faktaboks.

Kurset er udviklet i samarbejde mellem SIND og Brenderup Højskole.

Tilmeldingsblanketten er med i dette nummer af SIND bladet og igen i februar og april 2010

I februarnummeret af SIND bladet vil der kunne læses mere om det endelige program for sommerkurset./

#### Fakta

##### Kontakt

For yderligere oplysninger om kurset kontakt venligst SINDs repræsentanter Aase Kvolbæk 98 17 36 96, e-mail: kvoller@stofanet.dk eller Jens Ibsen, 23 27 00 34, e-mail: jens.ib@stofanet.dk

Når kursusprogrammet er færdigt bliver det fremsendt til formænd for kreds- og lokalforeninger, væresteder, klubber, daghøjskoler, allerede tilmeldte deltagere m.fl. – måske allerede inden jul.

##### Tilmelding og program

Tilmelding er mulig allerede nu efter 'Først til mølle princippet.' Brug tilmeldingsblanketten her på siden.

Kursusprogrammet kan, når det er færdigt, rekvireres på Brenderup Højskole, Stationsvej 54, 5464 Brenderup. Tlf. 64 44 24 14 – kontor@brenderuphojskole.dk

##### Mere information

Læs mere om Brenderup Højskole på [www.brenderuphojskole.dk](http://www.brenderuphojskole.dk)

##### Indkvartering

Der er ikke bad og toilet på værelserne, ganske få værelser har en håndvask.

##### Pris

For 'ikke medlemmer' af SIND

Pr. person i dobbeltværelse 2.950 kr.

Pr. person i enkeltværelse 3.300 kr.

Prisen dækker undervisning, udflugt, kost/overvejende økologisk, indkvartering, sengelinned og håndklæder.

For medlemmer af SIND

Pr. person i dobbeltværelse 1.600 kr.

Pr. person i enkeltværelse 1.950 kr.

Prisen dækker undervisning, udflugt, kost/overvejende økologisk, indkvartering, sengelinned og håndklæder. For SIND-medlemmer ydes der tilskud til transport med billigste offentlige transportmiddel.



#### Tilmelding til sommerkursus på Brenderup Højskole i 2010

Tilmeldingsblanketten sendes senest den 1. juni 2010 til:  
Brenderup Højskole, Stationsvej 54, 5464 Brenderup, tlf. 64 44 24 14  
E-mail: kontor@brenderuphojskole.dk

Højskoleophold fra søndag den 27. juni til lørdag den 3. juli 2010

Navn: .....

Adresse: .....

Telefon: .....

E-mail: .....

Forplejning:  Diabeteskost  Fedtfattig  Vegetar  Andet

Betales med:  Girokort  Netbank  CPR nr.: .....

Medlem af SIND?:  Nej  Ja  Medlemsnr.: .....

Niels Buus (red.):  
 Psykiatrisk sygepleje  
 385 sider, kr. 499  
 ISBN 978-87-17-03975-9  
 Nyt Nordisk Forlag, 2009

Inspirerer til nytænkning og til en udvidelse af sygeplejerskers traditionelle rolle i det psykiatriske felt ved bl.a. at fremhæve og eksemplificere, at standardiserede metoder i sygeplejen er et nødvendigt element af en faglig indsats, hvis den unikke sindslidende skal hjælpes optimalt.

Med udgangspunkt i respekten for den enkeltes autonomi og potentiale for recovery bidrager en række forfattere med deres specielle viden inden for psykiatrisk praksis./



## Knud Kappelgaard Salmer til hver dag i året

Anmeldelse af Jesper Sten Andersen

Knud Kappelgaard: *Salmer til hver dag i året.*

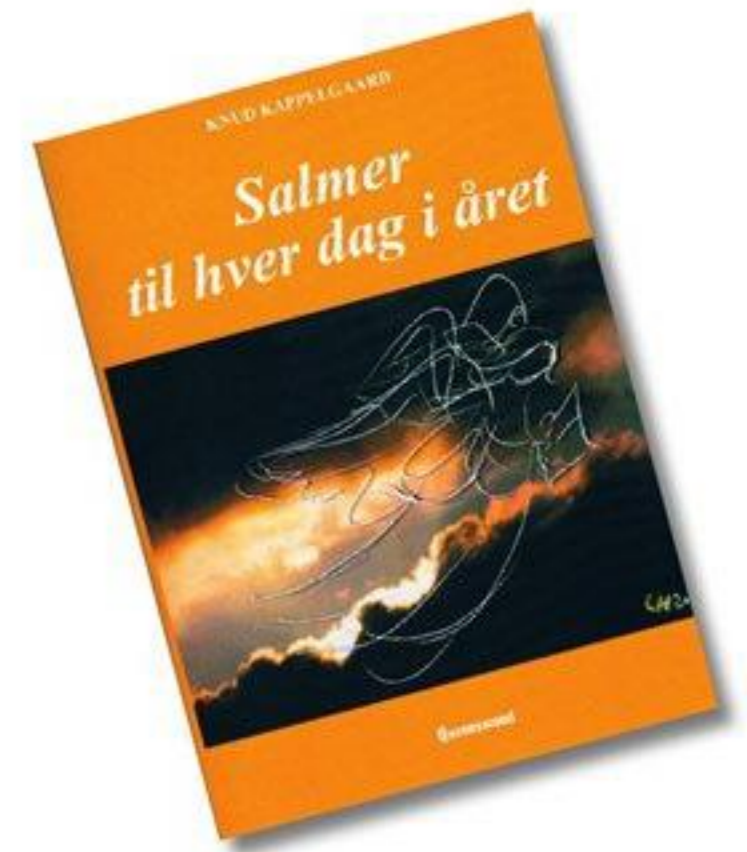
Illustrationer og vignetter af Lene Bodekær Herler

Hæftet 393 sider, kr. 198  
 ISBN 978-87-91519-27-7  
 Queenswood, 2008

Jan Erik Hansen (musik)/Knud Kappelgaard (tekst): *Lysets salmer.*  
 Musik-CD, kr. 98  
 Queenswood, 2008

Efter at have læst mange af salmerne, må jeg skrive, at Knud Kappelgaard har en poetisk åre. Knud Kappelgaards produktion spænder vidt og han favner mangt og meget. Jeg kan kun ønske, at den nye salmesamling finder et bredt publikum, for det har den fortjent. Der er tale om rigtigt rimede vers og ikke om knækprosa. Mange af salmerne er fokuseret på Jesus Kristus, sådan som det bør være i en kristen salmesamling.

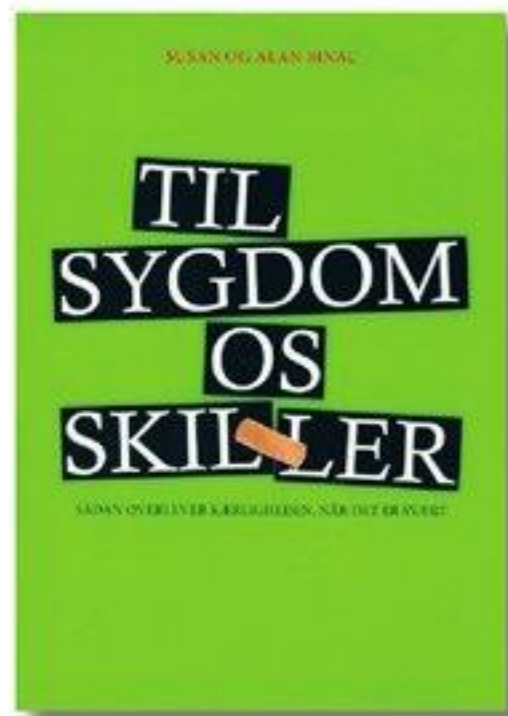
Henrik Christiansen, biskop emeritus, skriver på bagsiden: "Et stærkt og originalt billedsprog fra troens vandrang på salmens tonestige til Kristus »Paradisets sanger«: Du Krist syng mig ind i paradiset, når tiden er udrundet."



Det spændende ved denne sending, som jeg har modtaget, er en CD, "Lysets Salmer", hvor Jan Erik Hansen har sat melodi til 12 af Knud Kappelgaards salmer.

Alle instrumenter – dvs. trompet, basun klaver og bas – er spillet af Jan Erik Hansen og den fremragende vokal er af Anne Marie Eriksen, der også er psykisk syg. Hendes stemme er melodisk, klangfuld og smuk. Det er en virkelig god CD, som fortjener at blive hørt af mange. Der er trykt tekster til, så man kan følge med i de 12 salmer. Salmerne er harmoniske og opbyggelige. CD'en er en lise for sjælen – den er fredfyldt og skaber ro i sindet. De fleste af Knud Kappelgaards salmer er korte og letlæste. Det vil derfor være et godt sted at begynde for den uøvede læser, idet salmerne ikke kræver nogen stor anstrengelse af lytteren – og med Jan Erik Hansens musik bliver det en ren fornøjelse.

Jeg vil gerne anbefale alle SIND-bladets læsere at støtte op om denne udgivelse og købe CD'en, og bogen kan jeg også give mine bedste anbefalinger./



Susan Binou og Allan Binou:  
 Til sygdom og skiller  
 Hæftet, 200 sider, kr. 199  
 ISBN 978-87-12-04497-0  
 Gads Forlg, 2009

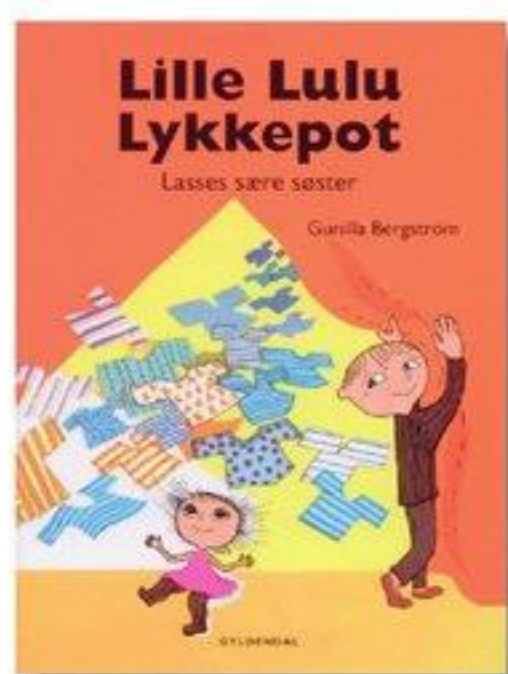
For Susan og Alan blev en alvorlig kræftsygdom for den ene til en alvorlig nedtur for den anden. De har nu skrevet den bog, de gerne selv ville have læst i de svære år. Bogen tilbyder konkret hjælp og inspiration til de mange par, der har det svært, når den ene bliver ramt af sygdom. Bogen sætter fokus på alt fra smerte og sorg over angst og ubalance i parforholdet til sex og skyldfølelse./

Bo Jacobsen:

*Livets dilemmaer – En bog om eksistentiel psykologi*  
 Hæftet, 220 sider, kr. 275  
 ISBN 978-87-412-5221-6  
 Hans Reitzel, 2009

Eksistentiel psykologi understreger de specifikt menneskelige aspekter af vores liv, dvs. de måder, hvorpå vi mennesker er forskellige fra dyrene. Godt nok har vi en krop, og vi er sæde for mange vigtige biologiske processer, men det der gør os til mennesker, er ikke vores biologi.

Bogen er en invitation til at udforske menneskelivets dilemmaer og udfordringer./



Gunilla Bergström:  
 Lille Lulu Lykkepot  
 65 sider, kr. 179,95  
 ISBN 978-87-02-07471-0  
 Gyldendal, 2009

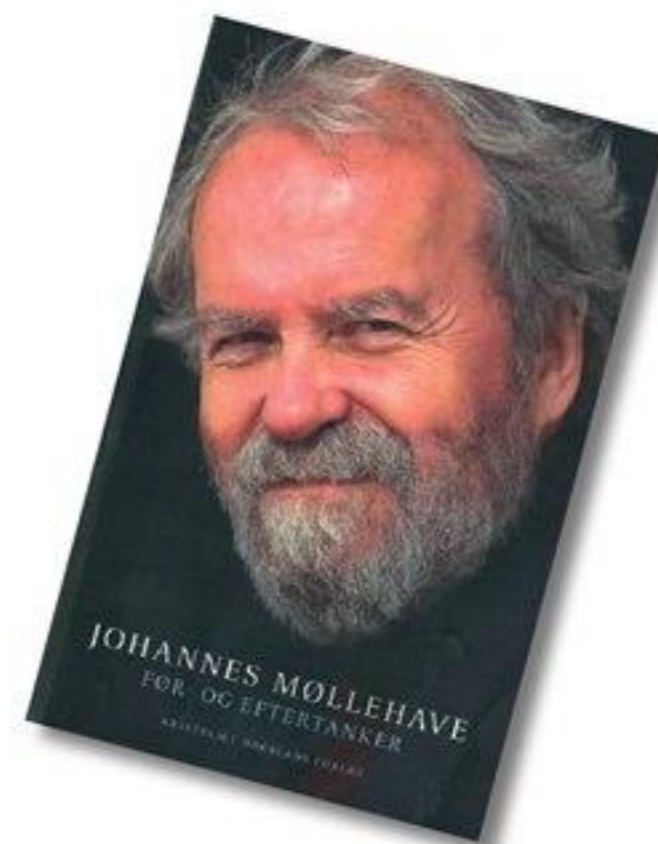
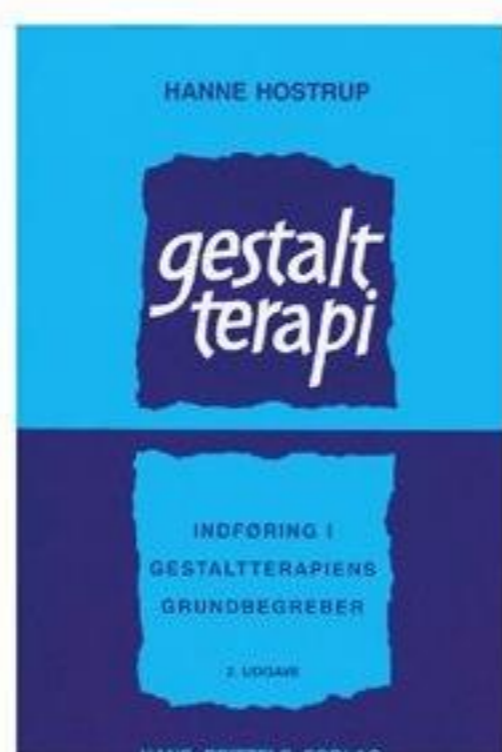
Gunilla Bergström er forfatteren til de populære Alfons Åberg-bøger. Lille Lulu Lykkepot er baseret på forfatterens personlige erindringer om hverdagen med sine engang to små børn: Sønnen Pål - Kaldet Lasse i bogen – og datteren Boel (Lulu), der er mentalt handicappet.

Bagest i bogen er et lille efterskrift, hvor Gunilla Bergström fortæller om sin datters liv i dag./

Hanne Hostrup:

*Gestaltterapi. Indføring i gestaltterapiens grundbegreber*  
 Hæftet, 288 sider, kr. 298  
 ISBN 978-87-412-5303-9  
 Hans Reitzel, 2009

Hvordan former vi vores liv? Forfatteren viser hvordan gestaltterapien kan lære den enkelte at leve i overensstemmelse med sig selv og forstå de mekanismer, der er med til at skabe vores livsfølelse. Der er først og fremmest tale om en grundbog som giver en klar og saglig gennemgang af gestaltterapiens værdier, teorier og metode samt form og teknik. Gestaltterapi fremstår sen en systematisk og gennearbejdet psykoterapi./



## Johannes Møllehave Før- og eftertanker

Anmeldelse af Jesper Sten Andersen

Johannes Møllehave: *Før- og Eftertanker.*  
 Hæftet 253 sider, kr. 249  
 ISBN 978-87-7467-029-2  
 Kristligt Dagblads Forlag, 2008

Johannes Møllehave har udgivet en bog med klummer med titlen "Før- og eftertanker". En fortsættelse følger – altså en anden bog med klummer. Johannes Baun har sagt, og det må han vide som redaktør, at Johannes Møllehaves klummer fylder over 500 sider sammenlagt.

Jeg har et lidt ambivalent forhold til Johannes Møllehave. Når jeg har set ham på TV eller hørt ham i radioen, så synes jeg, at ordene vælter ud af munden på ham. Han taler utroligt hurtigt

og har rigtigt mange associationer. Det gør, at han bliver anstrengende at lytte til.

Jeg har nu læst hans bog, og det har været spændende læsning. Det gode ved en bog er, at man kan tage den i små bidder og klummerne er ikke overdrevent lange eller vidtløftige.

Klummerne vidner om Johannes Møllehaves store kendskab til nordisk litteratur. Johannes Møllehave er vel nok nutidens mest folkekære forfatter, og det er ikke uden grund.

Sproget flyder som en lind strøm fra hans pen og hans store personkendskab gør det til interessant læsning.

fortsættes side 17 ->



... fortsat fra side 16

Johannes Møllehave følger flittigt med i litteraturlivet og går både i biograf og teater. De mange klummer giver et mangefaceteret billede af forfatteren. Ja, han giver noget af sig selv i hver en klumme. Johannes Møllehave lever livet helt og fuldt og beskriver det levende i klummerne, hvor der også er plads til at fortælle om børnebørnene.

Sværhedsgraden er ikke overvældende. Johannes Møllehave skriver ikke for at score intellektuelle point, men fordi han har noget på hjertet. Han er livsklog og har stor livserfaring, som han øser af.

Man bliver ikke træt af at læse de mange klummer, men man føler sig beriget af at blive indoptaget i hans tankeverden. Der er ikke noget lumert føleri i hans klummer, men han fortæller ad karsken bælg.

Jeg vil gerne give bogen mine bedste anbefalinger. Jeg synes, bogen er jordnær og medrivende. Den er et bekendskab værd. Den henvender sig også til den kun lidt trænede læser. Jeg vil gerne anbefale bogen til psykisk syge, der har svært ved at komme igennem en bog. Johannes Møllehave er et godt sted at starte./

### VED SIDEN AF...

*Intensiteten øges og livet giver nye svar når rationaliteten kobles fra og følelserne overtår.*

*Kenneth Hanssen*

### FIKSERET

*Jeg ligger her på sengen og jeg ligger her fordi at samfundet skal lære mig at jeg ikke har værdi.*

*Kenneth Hanssen*

### SYG

*I den strømlinjeformede menneskemasse kan originalerne ikke passe.*

*Kenneth Hanssen*

## Digte fra min indlæggelse

Af Lysspreder (forfatterens identitet er redaktionen bekendt)

### GIV IKKE OP FOR DU ER DET SMUKKESTE VÆSEN

Nede i det dybeste hul  
der hvor du kan se lyset  
men ikke kan komme op

Nede i det dybeste hul  
hvor du sætter dig  
i det mørkeste hjørne

Nede i det dybeste hul  
hvor du har givet fortabt  
og ønsker at det hele er forbi

Nede i det dybeste hul  
gennemlever du din smerte  
som i nuet synes håbløst

Din sunde fornuft siger dig  
at du kommer op engang  
men i nuet er du bange

Lad mig holde om dig  
lad mig give dig tryghed  
ta' vare på dig

Giv ikke op for du er det smukkeste væsen

Det kan godt være at du  
gennemlever dit livs værste krise  
i dette pinefulde nu  
men kriser varer ikke evigt

Giv ikke op for du er det smukkeste væsen

*lysspreder 3-10-09 kl 17.37*

### MED HÅBET INTAKT, MEN I NUET SÅ BLIND

Jeg ser  
mine øjnes  
synsindtryk  
rammer et punkt  
udløser panikkens  
håbløshed  
der forvandles  
til fortvivlensens gråd  
magtesløs og opgivende  
står jeg aner ikke råd  
grådens tårer  
kommer af sig selv  
i et væk gør de kroppen ondt  
kan ikke beherske  
kan ikke stoppe  
kan ikke tænke  
kan ikke kan ikke ikke

er fuldkommen fastlåst  
i øjeblikkets marreridt

Bange  
for egne handlinger  
at modet skal komme  
uden styring  
fra jeg der er  
i uoverskuelighedens magt

Kun den der har været der  
ved hvad jeg føler  
og alligevel ikke

For hvad der er uoverskueligt for mig  
er nødvendigvis ikke det samme for dig

Jeg magter bare ikke mer derfor er jeg her

Med håbet intakt men i nuet så blind

*lysspreder 8-10-09 kl 22.08 psykiatrisk afd. rigshospitalet*

### JEG ER EN FIGHTER

Jeg er en fighter  
der er nede et øjeblik  
hvor mørket vender

Jeg vil livet  
selvom det gør ondt  
og jeg føler  
mig fortabt

Jeg er en fighter  
der er nede et øjeblik  
hvor mørket vender

Jeg føler skammen  
jeg påfører mig selv

Forståelsen  
tør jeg ikke tro på  
kan jeg ikke modtage

Det er som der er to af mig  
den fortvivlede der gi'r op  
og den der bli'r ked af  
fordi jeg gi'r op

Jeg er en fighter  
der er nede et øjeblik  
hvor mørket vender

*lysspreder 15-10-09 kl 16.49/*

## Louises digte

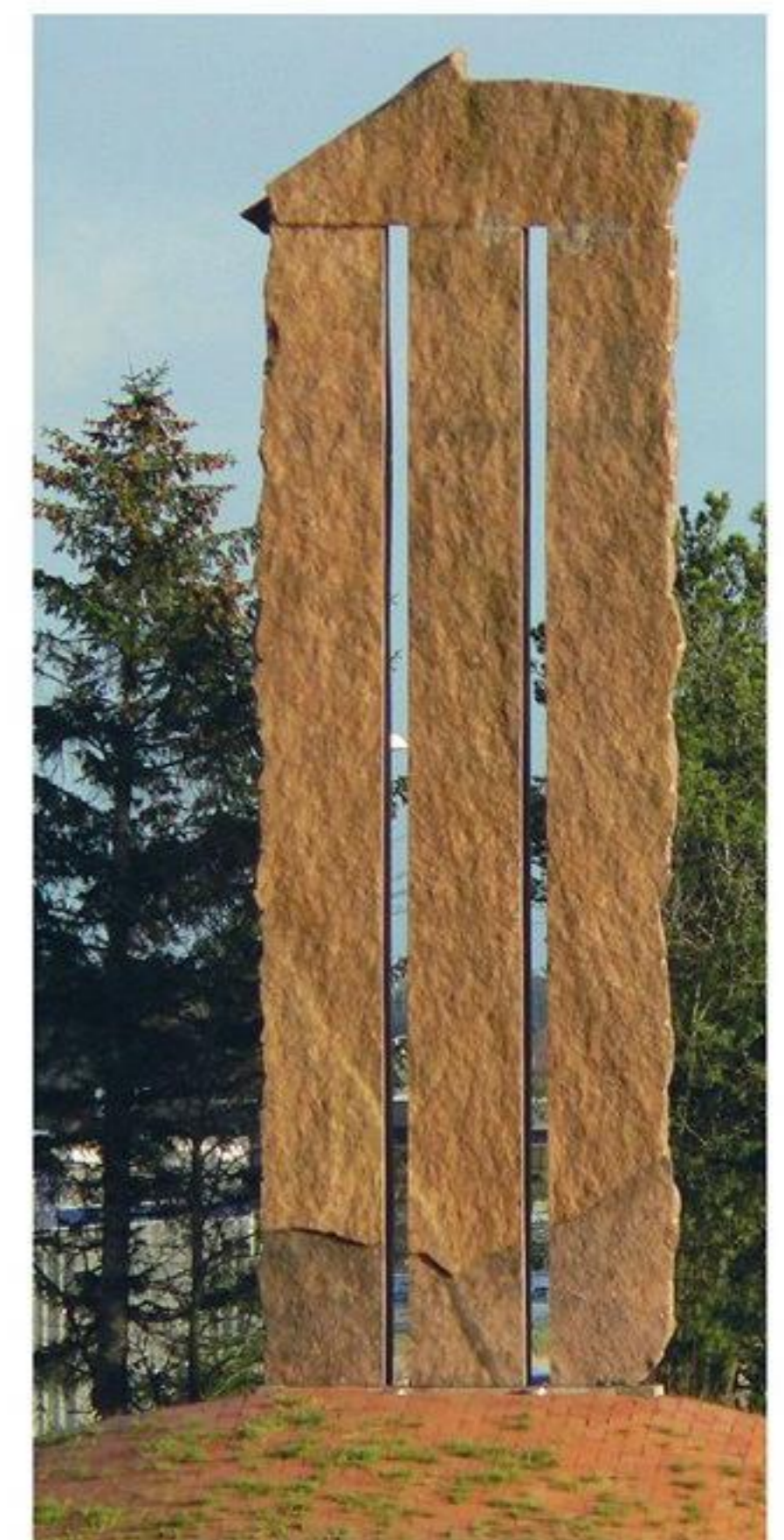
Af Louise Lund fra Ungegruppen i Hjørring

### Sød musik

Spil for mig på din guitar  
for mig  
Hører disse toner  
den klang  
Hører dig spille sød musik  
Hører dig synge med din guitar  
Synge kærlighedssange  
for mig  
Beundrer din musik  
Du skal ha' et stort bifald  
Du har vist mig  
dit talent.

### Svære tider

Nogen gange går jeg svære tider  
imøde  
når jeg ikke har det godt  
psykisk  
Nogle gange er jeg bange for  
du vil forlade  
mig  
Jeg kan ikke forstå  
du vil blive hos mig  
når jeg har  
det sådan  
Jeg elsker dig  
Jeg ved du vil blive  
hos mig  
Det er bare  
Mig  
der skal tro  
på det./



# Generalforsamlinger 2010

## Generalforsamlinger i SINDs lokalforeninger

I henhold til vedtægterne skal lokalforeningerne afholde ordinær generalforsamling hvert år i februar, og forud for kredsens ordinære generalforsamling. Kredsen skal afholde ordinær generalforsamling i marts måned.

Indkaldelse skal ske med indst. 14 dages varsel ved brev til medlemmerne og/eller ved bekendtgørelse i SIND-bladet (eller i lokalt medlemsblad).

### Dagsorden

Dagsordenen for den ordinære generalforsamling er bestemt i vedtægterne.

*Kredsenes generalforsamlings dagsorden, skal mindst indeholde følgende punkter:*

- Valg af dirigent og stemmetællere.
- Kredsbestyrelsens beretning fremlægges til debat og godkendelse.
- Det reviderede regnskab fremlægges til debat og godkendelse.
- Behandling af indkomne forslag.
- Valg af bestyrelsesmedlemmer og mindst 2 suppleanter.
- Valg af revisor(er), idet det overlades til kredsens generalforsamling at vælge én eller to, samt suppleant(er).
- Valg af kredsens repræsentant til Hovedbestyrelsen samt suppleant.
- Valg af delegerede til landsmødet samt suppleanter, jf. landsforeningsvedtægterne § 5, stk. 4.
- Behandling af eventuelle forslag til foreningens landsmøde.
- Eventuelt.

*Lokalforeningernes generalforsamlings dagsorden, skal mindst indeholde følgende punkter:*

- Valg af dirigent og stemmetællere.
- Bestyrelsens beretning fremlægges til debat og godkendelse.
- Det reviderede regnskab fremlægges til debat og godkendelse.
- Behandling af indkomne forslag.
- Valg af bestyrelsesmedlemmer og mindst 1 suppleant.
- Valg af revisor(er) og mindst 1 revisorsuppleant.
- Behandling af eventuelle forslag til Landsforeningens landsmøde.
- Eventuelt.

Begrundede forslag der ønskes behandlet, skal være kredsformanden i hænde senest 8 dage før generalforsamlingen.

Der henvises til vedtægterne, der kan hentes på [www.sind.dk/](http://www.sind.dk/)

### Region Hovedstaden

**Frederikssund-Egedal Lokalforening** afholder ordinær generalforsamling **mandag den 8. februar 2010 kl. 19.00** på Værestedet "Under Elmen", Kildeallé 7, 3600 Frederikssund.

Der vil blive serveret smørrebrød, øl & vand og harmonikamusik efter mødet. Vel mødt.

Peter Schjerlund, lokalformand

**Gribskov Lokalforening** afholder ordinær generalforsamling **torsdag den 25. februar 2010 kl. 18.00** i Frivilligcenter Græsted, Holtvej 8, 3230 Græsted.

Efter generalforsamlingen er lokalforeningen vært ved et traktement. Når vi har spist, vil Jan Most fra Frivilligcenter Græsted fortælle og vise billeder fra sin rejse i Indien.

Tilmelding til spisning er nødvendig senest torsdag den 18. februar 2010 til Inger Hansen, tlf. 48 30 04 89 eller email: [inger.hansen@youmail.dk](mailto:inger.hansen@youmail.dk)

Inger Hansen, lokalformand

**Halsnæs Lokalforening** afholder generalforsamling **onsdag den 17. februar 2009 kl. 19.00**. Generalforsamlingen finder sted i Gimles lokaler på adressen: Søndergade 78, 3390 Hundested.

Skal du med offentlige transportmidler, så kan du tage Bus nr.326 fra Frederiksværk og stå af i Hundested ved Porthusvej lige over for Gimles lokaler. Til hjemturen kan du evt. tage toget.

Har du svært med transporten, er du i øvrigt velkommen til at kontakte bestyrelsen, måske kan vi hjælpe dig med samkørsel el. lign. Vel mødt. Bestyrelsen

**Helsingør Lokalforening** afholder ordinær generalforsamling **fredag den 26. februar 2010 kl. 18.00** i foreningens lokale, Hestens Bakke 21.

Før generalforsamlingen byder foreningen på et let måltid kl. 17.00. Tilmelding hertil er absolut nødvendig og senest den 19. februar.

På gensyn. Bestyrelsen

**Hillerød-Allerød Lokalforening** afholder generalforsamling **onsdag den 24. februar 2010 kl. 19.00 - ca. 21.00**. Sted: SIND-Huset, Milnersvej 13 B, 3400 Hillerød.

Der vil være mulighed for at deltage i spisning kl. 18.00. Tilmelding her til senest mandagen før, altså den 22. februar, på tlf. 60251078.

Det koster kr. 30,- pr. person.

Hans Jultved, lokalformand

**Rudersdal Lokalforening** afholder generalforsamling **onsdag den 24. februar 2010 kl. 19.00** i Frivilligcenter og Selvhjælp, Skovgården 4, 2840 Holte.

Lotte Trabjerg

**Ballerup Lokalforening** afholder ordinær generalforsamling **tirsdag den 23. februar 2010 kl. 18.30 - 21.30** på Tapeten, Magleparken 5, lokale A og B i stueetagen, 2750 Ballerup.

Program følger.

Aase Aaholm Jepsen, lokalformand

**Gladsaxe Lokalforening** afholder generalforsamling **onsdag den 24. februar 2010 kl. 17.00 - 20.00** i Aktivtreet, Fællesrum 204, Telefonvej 8, 2680 Søborg.

Lederen af Distriktspsykiatrien Gladsaxe-Værløse Ejner Holm-Jensen fortæller om de nye Opsøgende Psykiatriteams og OPUS Teams og distriktspsykiatriens nye opgaver og muligheder.

Der bydes på en let buffet.

Hanne Colding, lokalformand, tlf. 44 44 00 14, E-mail: [colding@dadlnet.dk](mailto:colding@dadlnet.dk)

**Lyngby-Tårnbæk Lokalforening** afholder generalforsamling **tirsdag den 23. februar 2010 kl. 19.00 - 21.00** på Rustenborgvej 2 A, 2800 Kgs. Lyngby, Indgang: Køkkenadgang, lokale 3.

Efter generalforsamlingen er der et oplæg v/Lubica Vestergaard over emnet (Kunstterapi) "Rosenterapi - Krop og Psyke". Lubica Vestergaard er uddannet fysioterapeut. Derudover har hun en uddannelse på 4 år inden for psykiatrien.

Mød frem og få en rig oplevelse, tænk nye tanker inden for psykiatrien.

Jytte Christiansen, lokalformand

**Rødovre Lokalforening** afholder generalforsamling **onsdag den 24. februar 2010 kl. 19.00** i "Huset", Rødovrevej 114, 2610 Rødovre.

Kirsten Falster, lokalformand

**Vestegnens Lokalforening** afholder generalforsamling **torsdag**

**den 25. februar 2010 kl. 19.00** i Taastrup Medborgerhus, Taastrup Hovedgade 71 (stor hvid bygning, synlig fra Taastrup S-station), 2630 Taastrup.

E. Henning Nielsen

### Region Sjælland

**Roskilde Lokalforening** afholder generalforsamling **lørdag den 27. februar 2010 kl. 14.00** i Frivilligcenter Roskilde, Sct. Maria Park, Frederiksborgvej 2, 4000 Roskilde.

Leni Grundtvig Nielsen, lokalformand

**Køge Bugt Lokalforening** indkalder i henhold til vedtægternes § 5 til lokalforeningens ordinære generalforsamling, som afholdes **lørdag den 27. februar 2010 kl. 13.30** i aktivitetslokalet, Solrød Idrætscenter, Tingryds Alle 27, 2680 Solrød Strand.

Bus 121 stopper tæt ved Solrød Idrætscenter.

Bestyrelsen

**Ringsted/Sorø Lokalforening** afholder generalforsamling **onsdag den 24. februar 2010 kl. 19.00** på Bjælken, Østre Parkvej 2 E, 4100 Ringsted.

Kristian Sørensen, lokalformand

**Næstved Lokalforening** udsender særskilt indkaldelse.

### Region Syddanmark

**Sønderjylland Nord Lokalforening** afholder generalforsamling **tirsdag den 23. februar 2010 kl. 19.00** i Brugerhuset, Lavgade 5, Haderslev.

Hedvig Carøe Andersen, lokalformand

**Tønder Lokalforening** udsender særskilt indkaldelse.

**Aabenraa Lokalforening** afholder generalforsamling **onsdag den 3. februar 2010 kl. 19.00** i Aabenraa Selvhjælps lokaler på Skibbroen 21, Aabenraa.

Else Bruun-Petersen, lokalformand

**Fredericia Lokalforening** afholder generalforsamling **onsdag den 24. februar 2010 kl. 19.00** i Kulturcafeen, Danmarksstræde 4.

Lis Bjelbo, lokalformand

**Kolding Lokalforening** afholder ordinær generalforsamling **tirsdag**

**den 23. februar 2010 kl. 19.00** i Vækststedet, Fynsvej 54, 6000 Kolding.

Bodil Kristensen, lokalformand

### Region Midtjylland

**Skive Lokalforening** afholder ordinær generalforsamling **torsdag den 18. februar 2010 kl. 19.30** i Sindhuset, Kompagnigade 17, Skive.

Inger Marie Nedergaard, lokalformand

**Horsens Lokalforening** udsender særskilt indkaldelse.

**Randers Lokalforening** afholder ordinær generalforsamling **tirsdag den 23. februar 2010 kl. 19.30** i Klubben Den Grønne Gren (spisestuen), Markedsgade 2 C, 8900 Randers C.

Der vil blive serveret kaffe/the og en bid brød.

Trine Juel, lokalformand

**Silkeborg Lokalforening** indkalder hermed til generalforsamling **tirsdag den 23. februar 2010 kl. 19.00** i Medborgerhuset, Søvej, Silkeborg.

Sygeplejerske / hjemmebehandler Hedvig Thomsen, Lokalpsykiatrien Silkeborg fortæller om SAM-ARBEJDE MED DE PÅRØRENDE. Hedvig Thomsen har lang erfaring med kontakt til voksne pårørende og børn, og der bliver lejlighed til samtale.

Foreningen er vært ved et lille traktement - Alle er velkomne. VEL MØDT, Susan Steen, lokalformand

### Region Nordjylland

**Aalborg Lokalforening** indkalder hermed til generalforsamling, som afholdes **mandag den 22. februar 2010 kl. 19.00 - 21.30** i SIND-Huset, Sankt Peders Gade 14, 9400 Nørresundby.

Vi vil tale om året, der er gået og om det nye år.

Vi har inviteret lederne for vore aktiviteter i Aalborg til at fortælle kort om, hvad de laver, hvordan det går og om deres syn på den kommende tid.

Det er ikke så tit, vi mødes på tværs af aktiviteterne, men det bliver der lejlighed til her.

Det mere politiske arbejde bliver der orienteret om i beretningen for 2009. Kom og giv din mening til

kende. Fortæl hvad du synes, der skal sættes på dagsordenen i 2010.

Lokalforeningen er vært med brød og kaffe.

Jens Ibsen, lokalformand

**Frederikshavn Lokalforening** afholder ordinær generalforsamling **onsdag den 10. februar 2010 kl. 19:00** i "Bakkely", Kalkværksvej 7, Frederikshavn.

Efter generalforsamlingen vil SIND være vært ved et par stykker smørrebrød og en kop kaffe, det er derfor nødvendigt med tilmelding på 98 42 79 85.

Alle er velkommen, men kun medlemmer har stemmeret.

Rita Paaske Christesen, formand.

**Hjørring Lokalforening** udsender særskilt indkaldelse.

**Mariagerfjord Lokalforening** udsender særskilt indkaldelse.

**Mors Lokalforening** afholder ordinær generalforsamling, og årsmøde i Husbestyrelsen, **torsdag den 18. februar 2010 kl. 19.00** i SIND-Huset, Skovvej 5, Nykøbing Mors.

Der vil blive serveret gratis kaffe m.m. i forbindelse med generalforsamlingen. Se evt. opslag i forbindelse med generalforsamling/årsmøde i SIND-Huset.

Kom og vær med til at slutte op om huset! Jens Toft, lokalformand. Carsten Christensen, formand for husbestyrelsen

**Thy Lokalforening** afholder ordinær generalforsamling **tirsdag den 23. februar 2010 kl. 19.00** i SIND-Huset. Dagsorden ifølge vore vedtægter.

Den selvejende institution SIND-Huset afholder samtidig årsmøde med fremlæggelse af beretning samt regnskab.

For de medlemmer, der deltager i generalforsamlingen, er der gratis spisning kl. 18.00 og kaffe med brød. Tilmelding senest den 19. februar. Dette er af hensyn til spisningen.

Har du noget på hjertet så mød op til en hyggelig aften.

Med ønsket om et godt nytår. Ib Hansen

OBS: Husk nye regler for rettidig betaling af kontingent, vedtaget på Landsmødet sept. 2008:

Stk. 5: Kontingent skal være betalt senest 1. februar. Er kontingentet ikke betalt med udgangen af marts måned samme år, slettes medlemmet.

### Kredsforeninger

Indkaldelser til generalforsamlinger i kredsene bringes i SIND-bladet i februar 2010, men allerede nu har følgende kredse meddelt tidspunkt for generalforsamlingen.

**Roskilde Kreds** afholder generalforsamling **lørdag den 13. marts 2010 kl. 14.00** i Frivilligcenter Roskilde, Sct. Maria Park, Frederiksborgvej 2, 4000 Roskilde.

På bestyrelsens vegne: Leni Grundtvig Nielsen

**Århus Kreds** afholder ordinær generalforsamling **tirsdag den 23. marts 2010 kl. 19.00** på Dalgasskolen, Dalgas Avenue, 8000 Århus C./

## En ildsjæl fyldte 60

Af Jesper Steen Andersen

20. oktober fyldte Willy Hundborg, SIND Frederiksbergs næstformand 60 år. Dagen blev fejret med åbent hus i SIND Frederiksbergs lokaler.

Willy er en ildsjæl ud over det sædvanlige. Willy møder altid op til bestyrelsesmøderne og tager en stor del af opgaverne på sig. På sidste generalforsamling, blev han næstformand. På landsplan er Willy med i SINDs pårørendeudvalg.

Willy står for fredagsåbent i lokalerne fra kl. 14-17, hvor alle er velkomne til at kigge ind og få en kop kaffe eller te med et stykke brød til over en uformel snak med de andre fremmødte. Willy har også haft søndagsåbent hver anden søndag, hvor han har lavet forskellige ting med de fremmødte – bl.a. taget på ture.

Willy er den, der køber ind til foreningen. Sidst købte Willy en stor fyrre tommers fladskærm, der blev indviet på behørig vis. Med en TV-aften på Sindets dag, da Danmark spillede landskamp mod Sverige.

Willy er af profession trykker, og han har indkøbt en meget avanceret kopimaskine, som han er mester i at betjene.

Willy arrangerer vore ture i for- og sensommeren. Opstår der praktiske problemer, f.eks. at reparere et dørhåndtag, hænge noget op på væggen eller skifte en elektrisk pære, så er Willy der med det samme.

Willy er en ivrig fotograf, og trykker sine billeder ud på en printer, så vi alle kan se, hvor dejlig en ekskursion, vi har været på.

I SIND Frederiksberg er vi glade og taknemmelige over den kæmpe indsats, som Willy gør, og ønsker at samarbejdet fortsætter mange år endnu./



Foto: www.colourbox.com

## Frederiksbergs udflugt

Af Jesper Steen Andersen

Søndag den 6. september samledes 23 forventningsfulde mennesker til udflugt i Sind Frederiksbergs lokaler. Vores ildsjæl Willy Hundborg, der havde arrangeret turen, tog 75 kroner for hele turen. Han havde beredt os en overraskelse, idet vi hver fik en lyseblå SIND T-shirt forærende.

Der var to busser, der kom og hentede os. Vi kørte til Slangerup, hvor vi skulle ind og se kirken. Det var en stor og flot kirke, hvor Thomas Kingo, en af Danmarks absolut største salmedigtere, for mange, mange år siden blev døbt. Vi ankom netop som den gudstjenestefejrende menighed var færdig med gudstjenesten og strømmede ud af kirken. Kirken var præget af smukt træskærerarbejde overalt. Der var virkelig gjort meget ud af det. Vi stod nogle stykker og prøvede på at læse, hvad der stod på træværket og på stene i kirkens gulv.

Vi spiste frokost på Ganløse kro. Det var en hyggelig kro, hvor vi fik det store kolde bord. Der var en buffet, hvor vi kunne hente al den mad, som vi overhovedet kunne spise. Der var sild af forskellig slags, fiskefilet, flæskesteg, oksefilet, tarteletter med hønsekødsfyld, frikadeller, ost m.m. De fleste af os kom til at spise mere end vi havde godt af. Efter buffeten

kom der kaffe med dessert. Desserten bestod af softice og chokolademousse – en kaloriebombe af rang. Vi gik alle mætte fra borde.

Dernæst besøgte vi en borgruin i Bastrup, hvor der kun var tårnet tilbage. Murene var seks meter tykke, og indeni var der et pænt stort rum med udsigt over en nærliggende sø. Det var dejligt at komme væk fra København og komme ud i naturen. Der var sodavand til dem, der var tørstige, så vi blev godt forsynet undervejs.

Til slut var vi på marked på Grantoftegaard. Netop som vi kom til gården viste vejret sig fra sin bedste side. Der var mange mennesker på marked – der var liv og glade dage. Da vi kom, kom to store bryggerheste trækkende med en vognfuld børn med mødre. Det er utroligt så stærke sådan et par bryggerheste er. Der var mange forskellige boder, hvor man kunne købe økologiske produkter. Man kunne købe økologiske fødevarer, trøjer ja der var endog et museum. På gårdspladsen stod der spillemænd og underholdt de fremmødte. Vi blandede os med alle de øvrige gæster og satte hinanden stævne ved bussen kl. 16, da markedet sluttede på det tidspunkt. Så kørte vi hjem godt mættede af mange dejlige indtryk./



# Velbesøgt forfatteraften med Lotte Petri

Af Hans Jultved og Timme Ørvad, SIND Hillerød-Allerød lokalforening

Mange interesserede havde lagt vejen forbi SIND-huset på Milnersvej i Hillerød den 22. oktober for at høre Lotte Petri fortælle om sit forfatterskab, og om sin opvækst i et psykiatrisk overlægehjem.

På en usentimental måde indledte Lotte Petri med at fortælle om sin opvækst sammen med sin familie i en embedsbolig ved Avnstrup Plejehospital (en afdeling under Skt. Hans Hospital), hvor hendes far var psykiatrisk overlæge. Miljøet har inspireret hende til flere af figurerne og noget af plottet i hendes krimi/thriller "Den 5. Plage", der udkom i foråret.

Blandt andet havde familien unge piger i huset – hvilket nok var almindeligt – men det var næppe så almindeligt at de unge piger, der gik til håndde som babysittere og lavede mad, var patienter fra de åbne afsnit på Avnstrup Plejehospital.

Familien spiste den samme mad, som hospitalets patienter fik. Maden blev bragt i metaltrømler stablet oven på hinanden fra hospitalet og var af noget svingende kvalitet, især, hvis den var blevet efterladt i bagende solskin.

I Avnstrup Skove mødte Lotte ofte patienter, der var sendt ud for at motionere. Hendes far var én af fortalene for at motion kan nedsætte medicin-

forbruget, hvilket er almindelig anerkendt i dag.

Familien inviterede jævnligt kollegaer på middag – professorer og overlæger – så snakken om psykofarmaka og diagnoser gik livligt hen over middagsbordet, hvilket nok har smittet lidt af på Lottes forfatterskab.

En gang om ugen så forfatteren film sammen med patienterne i hospitalets aula, der blev omdannet til biograf.

Lottes indledende erindringsstrejfe blev vel modtaget af de fremmødte og lagde en god bund for hendes præsentation af forfatterskabet, hvor hun tager udgangspunkt i sin lyst til at fortælle historier.

Hun fortalte også om sin nødvendige research for at kunne skrive romanen, fra studiet af giftformer til fængselsbesøg og meget mere.

Ligeledes fortalte hun om den lange vej fra indleveret manuskript over færdiskeven bog og til udgivelsen.

Der var stor interesse og spørgelyst blandt de fremmødte, som også fik lidt med hjem, som de kunne bygge videre på, hvis de selv går med en forfatter i maven.

Lotte Petri er blandt tre debuterende forfattere, der er nomineret til Danske Banks Debutantpris, der uddeles 13. november på Bogmessen i Forum./

## Julebanko

SIND Lyngby-Taarbæk lokalafdeling

9. December 2009 kl. 16-18, Rustenborgvej 2 a.  
Køkkenindgang lokale 3

Vi hygger os med spil over søde og sjove juleting. 4-5 spil.  
Juleboller.

Pris: 25 kr.  
Tilmelding: Kirsten 60 15 19 74 eller  
Jytte 45 88 00 98/

## Tro og psyke

SIND Lyngby-Taarbæk lokalafdeling

12. januar 2010 kl. 15-17, Rustenborgvej 2 a.  
Køkkenindgang lokale 3

Oplæg ved Jørgen Due Madsen, psykiater, overlæge.

Han kan tale om fler forskellige emner. Udover emner, der omhandler den seneste forskning, vil han også kunne tale om emnet "tro og psyke".

Den seneste forskning har vist, at der ses betydelig større fremskridt, når

patienternes gudsforhold inddrages som en ressource.

Læs evt. artiklen "Gud i grænseland" i SIND-bladet nr. 5 • Oktober 2009, hvor Jørgen Due Madsen også medvirker (red.)/

## Ny pårørendefolder

Folderen "Information til pårørende" er nu udkommet i en ny udgave – og i et nyt format.

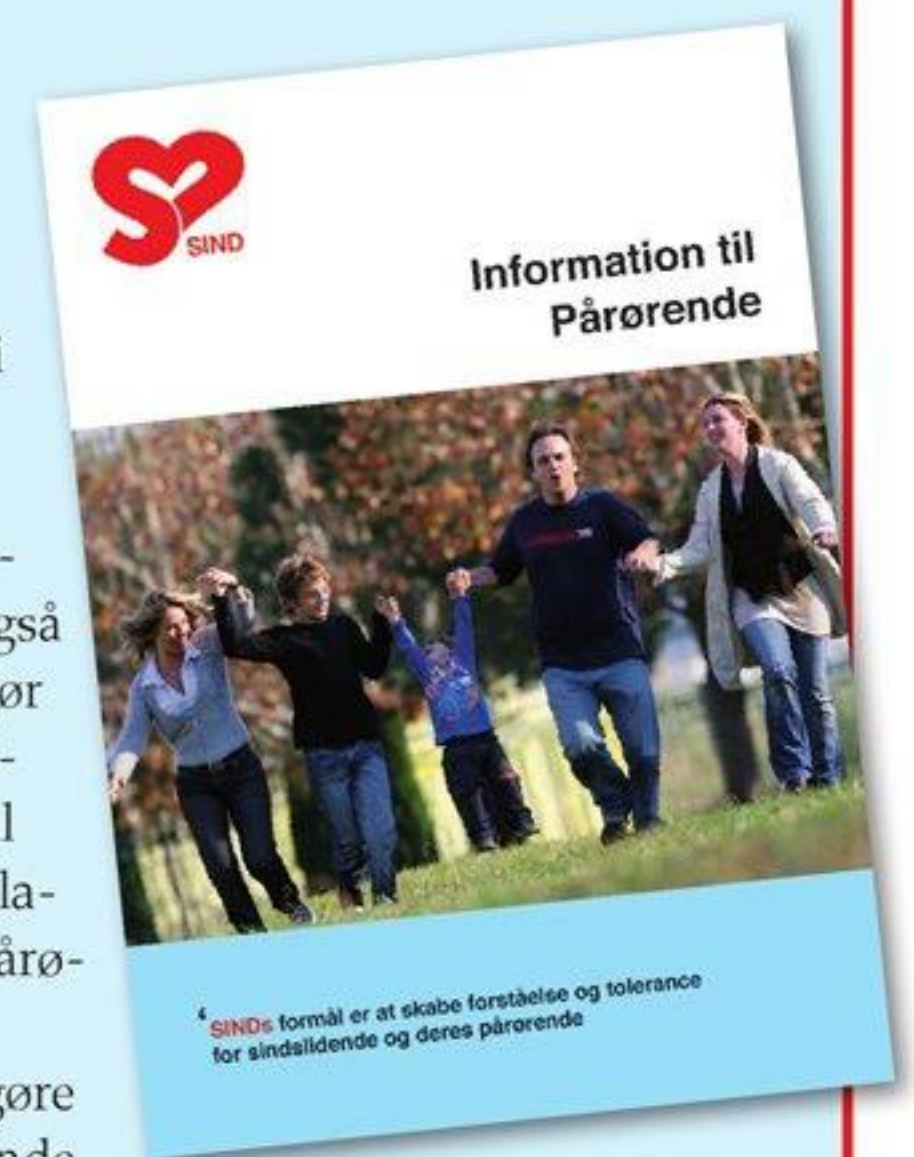
Folderen er denne gang i A5-format og på 8 sider + girokort til indmeldelse i SIND.

Udover oplysninger om SINDs tilbud til pårørende om rådgivning, pårørendegrupper m.m., så indeholder folderen også SINDs pårørendepolitik. Herigennem gør vi rede for, hvorfor SIND betragter pårørende som vigtige ressourcer i forhold til sindslidende og behandlingen. Det forklares bl.a. hvorfor det er så vigtigt, at de pårørende inddrages.

Vi forklarer i folderen hvad SIND vil gøre for at forbedre forholdene for de pårørende.

Der er oplysninger om hvor man kan henvende sig, hvis man som pårørende har brug for rådgivning og vejledning.

Endelig beskriver folderen SINDs vision, mission og formål./



kr.

### PJECER

Børn af psykisk syge forældre (pt. udgået/under revision)

Information til pårørende

Skizofreni

Samvær med mennesker med psykoseproblemer

Værd at vide om depression

Medicinafhængighed – information og rådgivning om sove- og nervemedicin

### FOLDERE

Hvervefoldere

Lokalfoldere

### BØGER

Håndbog for psykiatribrugere og pårørende – Kend dine rettigheder 100,00<sup>1)</sup>

"Fra en anden Planet". Høst & Søn 2004.

"Skøre Sjæle". De pårørende fortæller. 60,00

### ANDET

Plakat, blå med livets træ

Roll-up stander (ikke på lager, men kan leveres)  
Ved levering kan tekst m.m. "skræddersys" 1.529,50

1 sæt plakater, 3 med forskellig tekst og 1 uden tekst

Pins 7,00

Poloshirt, SIND-blå m. rødt logo (Str. M – XXL) 65,00<sup>2)</sup>

Poloshirt, SIND-blå m. rødt logo (Str. XXXL – XXXXXL) 75,00<sup>2)</sup>

Lighter, elektronisk, opfyldelig.  
Hvid m. rødt logo og webadr. 8,00

Rygpose, sort m. rødt logo 20,00

Kuglepen, hvid med rødt logo og webadr. 2,50

Materialet er gratis, såfremt der ikke er angivet en pris. Materialet bestilles på sekretariatet tlf. 35 24 07 50 eller pr. mail landsforeningen@sind.dk

<sup>1)</sup> Købes hos PsykInfo Forlaget 77 89 32 30 eller på www.de9.dk

<sup>2)</sup> Kreds- og lokalforeninger kan rekvirere poloshirts til udvalg. Trøjerne betales efterhånden som de sælges.

# Poul Nyrup i Kolding

Den 20. oktober inviterede Kolding lokalafdeling og Kolding Kommune alle interesserede til foredrag ved og diskussion med SIND-ambassadør Poul Nyrup Rasmussen. Overskriften var "Har vi en psykiatri i verdensklasse – eller kan vi få det?"

160 forventningsfulde borgere var mødt op, og der måtte bæres ekstra stole ind.

## En psykiatri i verdensklasse?



Foredrag ved Poul Nyrup Rasmussen



**20. oktober 19:00-21:30**  
Kolding Bibliotek  
Slotssøvejen 4,  
6000 Kolding

Foredrag ved Poul Nyrup Rasmussen og diskussion om psykiatrien i Kolding Kommune og Region Syddanmark



Borgermøde hvor alle er velkomne. Gratis adgang

Landsforeningen SIND, Kolding Lokalafdeling og Kolding Kommune inviterer alle interesserede til foredrag ved og diskussion med SIND-ambassadør Poul Nyrup Rasmussen. Har vi en psykiatri i verdensklasse - eller kan vi få det?

Borgmester Per Bødker Andersen bød velkommen og efter tre indlæg om psykiatrien i Region Syddanmark, psykiatrien i Kolding Kommune og om SIND, var det Poul Nyrups tur til at holde oplæg.

De mange fremmødte blev ikke snydt. En særdeles veloplagt Poul Nyrup leverede et spændende og engageret oplæg til den efterfølgende diskussion.

Mange fik noget med hjem, og der var mange, der fik lejlighed til at stille spørgsmål og komme med bemærkninger.

Efter en velfortjent pause fortalte Pia Skadhede fra SINDs Pårørenderådgivning og formand for SIND Kolding lokalforening Bodil Kristensen om hvad SIND har at tilbyde i Kolding.

Aftenen blev rundet af, af Anne Margrethe Gad Jørgensen fra SINDs Pårørenderådgivning, der havde ydet en kæmpe indsats for at støtte lokalforeningen i forbindelse med forberedelsen af aftenen.

Et spændende arrangement, der var med til at synliggøre SIND i Kolding og omegn./

# Ildsjælepris til Sind Fredericia lokalforening og Kulturcafeen

I forbindelse med Frivillig Center Fredericia's 15 års jubilæum kåredes Årets Ildsjæl 2009. I år faldt valget på SIND Fredericia lokalforening, for arbejdet med Kulturcafeen, der er et tilbud til mennesker med psykiske problemer.

"Stedet er en perle for mennesker med psykiske problemer, og her får de stor støtte fra ligesindede og andre, som kommer i cafeen", udtalte Henning Due Lorentzen ifølge Fredericia Dagblad i forbindelse med prisoverrækkelsen.

Prisen består af et diplom og Ildsjælsskulpturen udført af kunstneren Jens Galschiøt.

Johannes Jepsen og Randi Egholm fra SIND modtog prisen på lokalforeningens og Kulturcafeens vegne.

Lis Bjelbo fra lokalforeningen udtaler i forbindelse med prisoverrækkelsen: "Vi er selvfølgelig glade for, at Fredericia Kommune påskønner vores arbejde. Godt at de kan se, at det, som det koster at have Kulturcafeen, lønner sig."

## Kulturcafeen

Kulturcafeen blev indviet i 1999 og blev startet efter initiativ fra forenin-

gen SIND, sindslidende i Fredericia og Fredericia Kommune. Den finansieres via fondsmidler samt tilskud fra Fredericia Kommune.

Cafeen ligger i Danmarksstræde 4 i Fredericia og har i øjeblikket åbent 3 dage om ugen. Se opslag på døren til Cafeen. Tlf. 75 91 10 10.

I Kulturcafeen har du mulighed for en uforpligtende kop kaffe og kan hygge dig sammen med andre. Det er dog også et aktivitetssted med mulighed for udfoldelse inden for kunst, kultur og andre ting. Kulturcafeen laver derudover forskellige arrangementer, temadage og små kursusforløb indenfor billedkunst.

Den daglige drift udføres som frivilligt arbejde af ildsjæle fra lokalområdet. En gruppe frivillige løser de praktiske opgaver i åbningstiden. En anden gruppe frivillige planlægger og sætter aktiviteter i gang, fx at mødes for at male eller tage ud sammen for at kigge på kunst eller andet. Derudover er der mulighed for at trække på personale fra Socialpsykiatrisk Støttecenter ad hoc.

Der mangler altid frivillige til at passe cafeen. Er du interesseret, bedes du henvende dig på cafeen./

# Mellem Medlemmer

## Kære mand

Jeg er en frisk ældre dame på 62 med sunde interesser. Jeg elsker at rejse, og jeg holder meget af hjemlig hygge, lys på et bord, og elsker god mad.

Hvis du har samme interesser som mig, så hører jeg gerne fra dig. Du må gerne ryge, det gør jeg selv. Du skal helst være ædruelig, for det er jeg.

Jeg glæder mig til at høre fra dig.

Billetnrk. 1/2179



# SIND Prisen Bornholm

Af Lars Christensen, næstformand SIND Bornholm Kredsforening

Ved et flot arrangement d. 23. oktober på Radisson Blu Hotel i Rønne, indstiftede SIND Bornholm Kredsforening en lokal SIND Pris, i et forsøg på at skabe større opmærksomhed omkring foreningens arbejde.

Prisen er symbolsk og består af en glasvase med SINDs logo og et diplom, og vil fremover blive givet til en person som på positiv vis har gjort sig bemærket i arbejdet for at fjerne fordomme og tabuer inden for psykiatrien.

Første modtager af prisen blev Stephen Mortensen, der er daglig leder af Værestedet Blæksprutten i Rønne. Stephen Mortensen er et ikon udenfor behandlingspsykiatrien. De som kommer og beder Stephen om hjælp, går

aldrig derfra uden at have fået den, og kan altid komme tilbage, uanset tidspunktet. Om det er personligt eller et pårørenderproblem. Så er Stephen der. Stephen startede Blæksprutten, der var det første værested på Bornholm, og han var bannerefører for indførelsen af brugerindflydelse.

Stephen Mortensen var desværre forhindret i selv at modtage prisen, og havde sendt en delegation af brugere fra Blæksprutten, til at modtage prisen i hans sted. Kredsforeningen fik hjælp til at overrække prisen, af ingen ringere end SIND Ambassadør Poul Nyrup Rasmussen, der lige var et smut i Rønne for at give sit fantastiske foredrag./

# Årsmøde i SINDs Pårørenderådgivning

Tirsdag den 23. februar 2010 kl. 17:30-19:00 i DE9's lokaler, Skovagervej 2, indg. 65, st., Århus Universitetshospital, Risskov

## Dagsorden

1. Valg af dirigent og stemmetællere
2. Årsberetningen fremlægges til debat og godkendelse  
Beretningen kan rekvireres på tlf. 86 12 48 22
3. Det reviderede regnskab fremlægges til debat og godkendelse  
Bilag foreligger til mødet
4. Indkomne forslag
5. Valg af medlemmer til styregruppen og evt. suppleanter
6. Valg af revisor og suppleant
7. Eventuelt

Begrundede forslag der ønskes behandlet, skal være formanden i hænde 8 dage inden årsmødet.

## Adgang og tilmelding

Der er adgang for alle.

Der serveres en let anretning. Af hensyn hertil bedes man tilmelde sig på 86 12 48 32, men mød op under alle omstændigheder.

Med venlig hilsen

Anne Margrethe Gad Jørgensen

Daglig leder



## SINDs kreds- og lokalformænd

### Bornholm

Bente Falk-Hansen  
56 97 43 88  
falk-hansen@live.dk

### Fyn

Karen Thomsen  
24 44 78 63  
karen.v.thomsen@gmail.com

### Aalborg

Jens Ibsen  
23 27 00 34  
jens.ib@stofanet.dk

### Køge Bugt

Niels Clausen  
22 14 50 38  
nielsclausen@mail.dk

### Fredericia

Lis Bjelbo  
75 92 64 09  
bjelbo@mail.dk

### Frederiksberg

Jesper Steen Andersen  
25 15 88 62  
sindfrederiksberg@dbmail.com

### Hovedstadens Omegn

Kirsten Elise Hove  
23 26 03 10  
kehove@gmail.com

### Frederikshavn

Rita Paaske Christesen  
98 42 79 85  
ritapaaske@webspeed.dk

### Roskilde

Leni Grundtvig Nielsen  
46 36 76 51  
lenigrund@webspeed.dk

### Kolding

Bodil Kristensen  
75 53 59 78

### Frederiksborg

Hanne Molander  
49 14 70 79  
hannemolander@mail.dk

### Ballerup-egnen

Aase Aaholm Jepsen  
44 97 45 23

### Hjørring

Erik Christoffersen  
98 98 62 42/29 26 20 53  
erikchristof@has.dk

### Storstrøm

Mogens Nielsen  
55 44 42 40  
bimoni@mail.dk

### Vestsjælland

Ingelise Svendsen  
59 91 28 05  
is42@email.dk

### Frederikssund-Egedal

Peter Schjerlund  
60 22 67 37  
pschjerlund@hotmail.com

### Gladsaxe

Hanne Colding  
44 44 00 14  
colding@dadlnet.dk

### Mariagerfjord

Karen Brøndum Nielsen  
98 57 34 07  
lbn@fiskars.dk

### Næstved

Jørgen Risager  
55 72 89 18  
risrasch@stofanet.dk

### Ringsted-Sorø

Kristian Sørensen  
20 95 45 89  
krisen@privat.dk

### Gribskov

Inger Hansen  
48 30 04 89  
inger.hansen@youmail.dk

### Lyngby-Taarbæk

Jytte Christiansen  
45 88 00 98/23 70 45 83  
jyttechr@privat.dk

### Mors

Jens Toft  
97 75 19 59  
jenslarsen@toft.mail.dk

### Sønderjylland

Christine Nielsen  
74 67 35 54  
sind@bbsyd.dk

### Viborg

Birgitte Larsen  
3511 71 43  
fjendbo.admin@gmail.com

### Halsnæs

Kim Kjølgaard  
40 23 10 69  
km.kjolgaard@gmail.com

### Rødovre

Kirsten Falster  
36 41 49 04  
kirsten.falster@mail.dk

### Thy

Ib Hansen  
21 45 19 56  
ibshamrock@hansen.mail.dk

### Aabenraa

Else Bruun-Petersen  
74 62 64 84  
siki@get2net.dk

### Skive

Inger Marie Nedergaard  
97 53 52 26  
im.k@mail.dk

### Helsingør

Anne-Lise Bernitt  
49 21 88 22

### Vestegnen

Jørgen Christoffersen  
43 64 52 95  
uni-crystals@mail.dk

### Ribe

Joan Sallberg  
75 12 25 10  
sallberg@live.dk

### Sønderjylland Nord

Hedvig Carøe Andersen  
74 83 25 75  
bent@tneb.dk

### Århus

Kim Rattenborg  
86 10 91 16  
sindaarhus@os.dk

### Hillerød-Allerød

Hans Jultved  
24 41 23 06  
huset@sind.dk

### København

Ellinor Palm Pedersen  
33 13 02 39  
palm@net.telenor.dk

### Ringkøbing

Mirza Kristensen  
75 47 17 43  
mirza.kristensen@gmail.com

### Tønder

Anne E. Hvidberg Jørgensen  
74 72 08 26  
annehvidberg@mail.dk

### Randers

Trine Juel  
86 40 54 89  
trine.juel@elromail.dk

### Rudersdal

Lotte Trabjerg  
45 89 38 12  
lotte.trabjerg@mail.dk

### Nordjylland

Jens Ibsen  
23 27 00 34  
jens.ib@stofanet.dk

### Roskilde

Per Harvøe  
46 36 13 39  
perharvøe@webspeed.dk

### Vejle

Ib Scheiding  
58 37 01 37  
schibber@aab-net.dk

### Silkeborg

Susan Steen  
86 81 04 34  
susan.steen43@gmail.com



## SIND-nettets koordinatører

### AALBORG

Kirsten Midtgaard  
50 50 45 09  
km@sind.dk

### FREDERIKSHAVN

Jette Christensen  
98 42 88 36  
cjteddk@hotmail.com

### ODENSE

Birthe Hviid & Rhonda  
Rasmussen  
66 19 03 26  
bhv@odense.dk

### RØDOVRE

Kirsten Falster  
36 41 49 04  
kirsten.falster@mail.dk

### SVENDBORG

Birthe Juel  
26 90 80 91  
birthejuel@hotmail.com

### ALBERTSLUND-BALLERUP

Christel Lous  
20 47 97 26  
C.lous@get2net.dk

### NORDFYN

Louise Poulsen  
27 33 11 94  
jlp@morudnet.dk

### SKANDERBORG-SILKEBORG

Anni S. Graaberg  
26 17 66 74  
anni-sg@get2net.dk

### ÅRHUS

Gitte Troelsen  
21 73 04 73  
sindnetaarhus@sind.dk



## SINDs udvalgsformænd

### Politisk udvalg

Finn Graa Jakobsen  
20 44 50 16  
graa.jakobsen@mail.dk

### Kursus og aktivitetsudvalg

Leni Grundtvig Nielsen  
46 36 76 51  
lenigrund@webspeed.dk

### PR-udvalget

Knud Kristensen  
86 17 63 98  
kk@sind.dk

### SIND-Informatørerne

Rita Paaske Christesen  
98 42 79 85  
ritapaaske@webspeed.dk

### Brugerudvalget

Allan Claumarch  
28 14 38 48  
aclaumarch@c.dk

### Pårørendeuudvalget

Knud Kristensen  
86 17 63 98  
kk@sind.dk

### Organisationsudvalget

Ingelise Svendsen  
59 91 28 05  
is42@email.dk



## SINDs rådgivninger

### Pårørenderådgivning Århus

**Administration**  
Skovagervej 2, indgang 65  
8240 Risskov  
Tlf. kontor: 77 89 32 77  
paa@sind.dk  
www.sindpaa.dk

#### Åben rådgivning

Skovagervej 2, bygn. 23, 8240 Risskov  
mandag-torsdag 13-17, fredag 12-14  
1. mandag i hver md. 13-20

#### Juridisk rådgivning

Skovagervej 2, bygn. 23, 8240 Risskov  
1. mandag i hver md. 15-20

#### Åben gruppe

Nørre Allé 31, 8000 Århus C  
onsdage i lige uger 17-19

#### Telefonrådgivning

86 12 48 22  
mandag-torsdag 11-17, fredag 11-14,  
tillige mandag 18-20

### Randers

Pårørenderådgivning  
hver mandag kl. 14-18  
Rådgivning for alle  
sidste mandag i måneden kl. 18-20  
(undtagen juli og december)  
Sundhedscentret (den gl. arbejdsformidling)  
Vestervold 4, 8900 Randers

### Silkeborg

Pårørenderådgivning sidste onsdag  
i hver måned 16-20  
(undtagen juli og december)  
Mødestedet, Hostrupgade 14,  
8600 Silkeborg

### Odder

Åben rådgivning for pårørende og brugere  
sidste mandag i hver måned 18-20  
24 77 46 41 i træffetiden – ellers henvises  
til telefonrådgivningen i Århus  
Dialogmøder for pårørende og brugere  
1. og 3. tirsdag i hver måned 19-21  
(undtagen juli og december)  
Frivilligcenter Odder (Pakhuset), Bane-  
gårdsgade 5, 8300 Odder

### Telefonrådgivning Odense

Alle dage undtagen lørdag 18-22  
66 12 39 90

### Psykologisk rådgivning København

Sinds Psykologiske Rådgivning og  
Pårørendegrupper  
Slotsgade 2, 2.  
2200 København N  
Åben rådgivning: tirsdag og torsdag  
kl. 17-19  
35 36 09 04

### Benzo rådgivning

Information og rådgivning om afhængighed  
af sove-nervemedicin. [www.benzo.dk](http://www.benzo.dk)  
mandag-torsdag 18-20 onsdag 9-11  
70 26 25 10

### Rådgivning i Gladsaxe

Bestil tid 44 98 09 89 torsdag 17-18

### Telefonrådgivning i Vestsjælland

4. tirsdag i måneden 18-19  
29 11 25 70

### Åben anonym rådgivning Hillerød

Personlig eller telefonisk henvendelse  
SIND-huset, Milnersvej 13 B, 3400 Hillerød  
Tirsdage 16-18  
Torsdage 14-16  
telefonsvarer udenfor åbningstiderne  
48 26 78 88 eller mobil 40 30 65 53

### Psykologisk rådgivning Frederiksberg

Onsdag 17-18  
35 34 00 80

### Psykologisk rådgivning Hjørring lokalforening

Gratis psykologisk rådgivning  
Østergade 9, Hjørring  
Hver torsdag 16-18  
23 83 11 84

### Rådgivning Roskilde

For brugere og pårørende  
46 75 59 21  
46 36 23 72



## Støt Landsforeningen SIND

Mere end 50 % 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:

- Ved at melde din ind i SIND og betale det årlige kontingent
- Ved at abonnere på SIND-bladet
- Ved at melde dig som frivillig
- Ved at støtte os økonomisk

### Meld dig ind

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

Kontingenter tæller dobbelt. Dels udgør de en væsentlig del af indtægterne, dels er de med til at sikre, at vi får endnu flere penge i tilskud fra tips- og lottomidlerne.

### Abonner på SIND-bladet

Vil du støtte SIND uden at melde dig ind, kan du tegne et abonnement på SIND-bladet.

### Bliv frivillig

Krumtappen i SINDs arbejde er vores mange hundrede frivillige.

Der er mange muligheder for at fungere som frivillig i SIND. I landsforeningen, kreds- og lokalforeningerne 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 Danske Handicaporganisationer – DHs – arbejde.

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

Frivillige tilbydes oplæring og løbende støtte.

### Støt os økonomisk

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

Vælger du at give en eller flere pengegaver til Landsforeningen SIND, kan du trække beløbet fra i skat.

De første 500 kr. kan ikke trækkes fra; men overstiger de samlede pengegaver til foreningen 500 kr., kan du i 2009 fratrage op til 14.500 kr. Ægtefæller kan hver især fratrage det nævnte beløb.

Støt Landsforeningen SIND på girokonto nr. 540-3944, via netbank-

konto 9541 540 39 44 – eller via hjemmesiden.

### Skaf en gave, så SIND kan bevare godkendelsen efter ligningsloven

SIND er godkendt efter ligningslovens § 8 A. Det betyder, at gaver over kr. 500 til landsforeningen er fradragsberettiget for gaveren.

Der stilles en række krav for at opnå/bevare godkendelse efter ligningsloven. Bl.a. skal antallet af gavegivere overstige 100 i gennemsnit om året over en treårig periode – og det samlede gavebeløb pr. gave skal være på mindst kr. 50.

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

### Betänk SIND i dit testamente

Ønsker du at betænke SIND i dit testamente, så kontakt din advokat.

Husk at man godt kan betænke mere end én organisation.

### Kontakt sekretariatet

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

Landsforeningen bistår gerne med henvisning til advokat, hvis det ønskes. Se også [www.sind.dk/](http://www.sind.dk/)

### Jubilæumstilbud til nye medlemmer

De første 500 der melder sig ind i SIND i jubilæumsåret 2010, får et gratis eksemplar af 3. udgave af Ellen Margrethe Basse og Knud Kristensens "Håndbog for psykiatribrugere og pårørende – Kend dine rettigheder."

Bogen er på 652 sider og koster normalt kr. 100. Bogen er udgivet af SIND i samarbejde med DE9 og PsykInfo Forlaget.

Håndbogen gør det muligt for brugere, pårørende og andre at sætte sig ind i de love og regler, der er gældende. Man finder bl.a. en forklaring på, hvem der kan træffe beslutninger i sundhedssystemet og i det sociale system, hvordan beslutningerne skal forberedes og hvilke klagemuligheder, der er.

Læs evt. mere om bogen på [www.de9.dk](http://www.de9.dk).



# Glæden ved at skrive julekort

Af Jesper Steen Andersen



Når december måned kommer, så er det tid til at skrive julekort. Det gør jeg noget ud af. Jeg tager ind til Bethedas boghandel på Israels plads og køber 50 julekort.

Jeg lægger vægt på, at de ser kønne ud. Så gør det ikke så meget, at de koster lidt. Man skriver jo kun julekort den ene gang om året, Jeg skriver til mange nye og gamle venner. Nogle venner har jeg haft lige siden skole- og studietiden..

For eksempel skriver jeg til Steve Moen i USA. Jeg kender ham fra Kristeligt Forbund for Studerende. Siden studietiden har vi set hinanden to gange. Den første gang var da han kom til København for at besøge gamle venner. Da overnattede han i min lejlighed på Nørrebro og vi spiste morgenmad sammen.

Siden er Steve Craig Moen blevet ingeniør og gift med Josephine fra Malaysia. Steve Moen arbejdede i en årrække i Kina, hvor vi skrev til hinanden. Steve er ingen flittig brevscriber. Jeg har fået svar på mit julekort så sent som i maj måned.

Steve og hans kone Josephine kom på besøg for halvandet år siden. De kom med et krydstogtskib, og vi mødtes på Rådhuspladsen – derfra gik vi på museum sammen. Det var hyggeligt at møde Steve igen og se hans kone for første gang.

## Der er noget ganske særligt ved at modtage en personlig hilsen

En anden gammel studiekammerat, som jeg stadig er på julekort med er Nathaniel (i daglig tale Nat) White. Også han har besøgt mig, og jeg har besøgt ham i USA. Nat White arbejder i en kristen boghandel. Det var noget af en oplevelse. Hans forældre havde et hus på en kæmpegrund, som måtte være utrolig mange dollars værd. I det hele taget kunne man mærke, at "real estate" (fast ejendom) betød meget for amerikanerne. Der var skilte overalt langs vejene med "real estate", når

Nat kørte os rundt. Vi var også oppe i Appeninerne og så et rekreativt område, som var meget smukt. Vi var også inde i New York, hvor vi så en musical sammen – det var festligt.

Jeg har også været på julekort med flere missionærer – en familie i Nepal og en enlig dame i Tanzania. Det er dejligt at kunne følge med i deres liv via julekort eller rettere sagt julebrev, for de skrev udførligt om, hvordan det gik dem i det fremmede.

Jeg har også skrevet julekort til gamle og nye danske venner. Jeg ønsker dem en velsignet jul og et godt nytår og fortæller lidt om, hvordan det er gået mig i årets løb. Det er godt at kunne holde forbindelsen varm via denne årlige tradition.

Jeg valgte også at skrive til SIND Frederiksbergs bestyrelsesmedlemmer, da jeg kom med i bestyrelsen der. Det gør jeg for at fastholde gode relationer til bestyrelsesmedlemmerne. Jeg mener, at det er vigtigt, at man ikke bare mødes i SINDs lokaler men gør lidt ekstra for det gode samarbejde og forhold.



Jeg er klar over, at det er ved at blive betragtet som noget gammeldags og umoderne at skrive julekort, men jeg vil nu mene, at det at skrive et julekort efter at have valgt et kønt motiv er noget ganske andet og mere end at sende en e-mail. Der er noget ganske særligt ved at modtage en personlig hilsen, når den dumper ned i brevkassen. Et håndskrevet julekort varmer i en kold og mørk tid. Det kan ikke erstattes af elektronisk post eller telefonopkald.

Når jeg frankerer mine julekort, sætter jeg julemærker på fra forskellige frivillige, kristne organisationer, der sender mig deres julemærker. Det gør julekortet ekstra festligt./

Ændringer vedrørende abonnement: Ring venligst til Landsforeningen SINDs sekretariat på telefon 35 24 07 50

Post Danmark

PP

Magasinpost UMM  
ID-nr. 42545

## Humørstriben

Af Benny Karlin

