



SINDbladet

Nr. 6 | December 2010 Udgivet af Landsforeningen SIND

Økonomi og indflydelse
til unge medlemmer

Blomstergrossist
og besøgsven

Sådan undgår
du snyd på internettet

Finn fandt vejen tilbage til et job

Tema: Ind på arbejdsmarkedet

Meget mere medieomtale af SIND | 30 generalforsamlinger venter. Ses vi?
200 bidrag til fotokonkurrencen. Se de bedste | Poesi | Bøger | Siden sidst

Små lys i mørket

Når det er allermest mørkt, skinner de små lys stærkest

AF KNUD KRISTENSEN, landsformand



Foto: Lars Svankjær

Vi er i mere end én forstand midt i en meget mørk tid.

Udenfor er det så mørkt og koldt, at mange søger tilflugt indenfor i varmen og hygger sig ved levende lys.

Over psykiatrien trækker de mørke skyer sammen som aldrig før. Ord som besparelse, nedlæggelse, fyring og reduktion bruges efterhånden oftere end forebyggelse, behandling og recovery. Sidste års megen tale om en psykiatri i verdensklasse er forstummet og næsten glemt.

Tvangsudskrivning er blevet næsten lige så almindeligt som tvangsindlæggelse. Fra de psykiatriske afdelinger landet over meldes der om prikkerunder om fredagen.

Såvel regioner som kommuner er tvunget til at finde sparekniven frem.

Ved de netop indgåede satspuljeforlig udeblev de lovede ekstrabevillinger til psykiatrien.

På sundhedsområdet blev der afsat kr. 401,1 mio. til psykiatrien over de kommende fire år, men samtidig forsvinder der kr. 440 mio. med udløbet af satspuljen 2007-2010.

På det sociale område ser det endnu værre ud. Her tilføres psykiatrien kr. 336 mio. i årene 2011-2014, men samtidig udløber satspuljen 2007-2010, der gav kr. 818,8 mio. til psykiatrien. Her er det især kommunale botilbud, bostøtte og værestæder i socialpsykiatrien, der kommer til at betale prisen.

I dette natsorte mørke kan jeg heldigvis skimte flere små lys.

Sammen kan vi mere

Den 2. oktober samledes op mod 1.000 psykiatribrugere, pårørende, professionelle og politikere for – på psykiatritopmødet 2010 – at sætte fokus på psykiatrien. Topmødet var arrangeret af Det Sociale Netværk, som SIND er en del af. Se omtalen af topmødet her i bladet.

Jeg tror, at de fleste gik fra topmødet med mere håb, end de kom med.

I SIND rykker vi sammen, og medlemmerne strømmer til. Som det fremgår af artiklen her i bladet, holdt vi landsmøde i en supergod stemning, og lige siden har medlemmerne meldt sig i stort tal under fanerne. Vi har siden landsmødet fået mere end 170 nye medlemmer, og de strømmer stadig til.

Som det også fremgår af dette blad, så bliver vi hørt. Pressen giver os mere plads end nogensinde før. Nu mangler vi bare, at de, der hører os, også lytter.

Vores mange frivillige gør en kæmpe indsats

I takt med nedskæringerne øges presset på vores tilbud til brugere og pårørende. Vores mange frivillige gør en kæmpe indsats.

Op til landsmødet gjorde vi op, at antallet af henvendelser til vores rådgivninger er steget markant. Benzorådgivningen melder om en stigning på 25 pct. og pårørenderådgivningen om en stigning på hele 47 pct.

Vi har brug for endnu flere medlemmer og frivillige i vores mange tilbud. Kender du en eller flere, der kunne give os et tiltrængt nap med, så prik dem på skulderen og foreslå dem at gå ind i SIND. Sammen kan vi mere.

Førtidspensionsreform

Regeringen har varslet en førtidspensionsreform, hvor der skal skaffes milliarder i statskassen ved at begrænse tilgangen af førtidspensionister – især unge psykisk sårbare er i kikkerten.

Sammen med mange gode kræfter arbejder vi for at stoppe angrebet på psykisk sårbare forsørgelsesgrundlag.

Samtidig er vi med til at sætte positivt fokus på de muligheder, der er for at få psykisk sårbare ind på arbejdsmarkedet. Se bl.a. de livsberættende historier i dette blads tema.

Det er mit inderlige håb, at regeringen vil stoppe klapjagten på de psykisk sårbare og i stedet give de der vil og kan arbejde mulighed for det – gerne med en førtidspension som et sikkert forsørgelsesgrundlag, hvis det er det, der skal til.

Mit håb er, at disse lys i mørket vil vise sig at være store langtidsholdbare kærter, der holder mørke og kulde på afstand, og ikke bare svovlstikker, der ganske vist lyser med en sådan glans, at det bliver klarere end ved højlys dag – men slukkes alt for hurtigt. God jul!



SIND bladet
39. 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

Redaktør
Henrik Harring Jørgensen

Redaktion
Knud Kristensen (ansvarshavende), Jesper Steen Andersen, Lars Christensen, Rita Paaske Christensen, Lennart Karlin, Stine Raun Nissen og Ingelise Svendsen.
redaktionen@sind.dk

Indhold fra SIND-bladet må gerne citeres med kildeangivelse, jf. ophavsretslovens 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.

Annoncer
Lennart Karlin.
leka.webspeed.dk

Forsidefoto
Steen Gyldendal har taget forsidebilledet af Finn Christensen, som efter en periode som førtidspensionist nu hver morgen kan cykle til et arbejde, han er lykkelig for. Læs historien på side 22.

Layout
Proremus

Tryk
KLS Grafisk Hus A/S

Oplag
8.000

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 redaktionen 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 redaktionen,

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 navn, dato, sted m.m. Angiv også fotografens navn, hvis dette skal nævnes.

Abonnement
Kr. 280 årligt.

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

Girokonto
540-3944

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

Lokale pressetalsmænd kan findes på hjemmesiden
www.sind.dk.

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

Protektor
Hendes Kongelige Højhed Kronprinsesse Mary er protektor for Landsforeningen SIND.



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



Blandede kilder
Produktgruppe fra velforvaltede skove og andre kontrollerede kilder

Cert.no. SW-COC-003062
www.fsc.org
© 1996 Forest Stewardship Council





I DETTE NUMMER

- /04 Presseklip**
SIND i medierne: Væksten fortsætter. | Flere medlemmer. | Tabuer er på retur. | Færdigbehandlede venter. | Indflydelse i Vejle. | Små skridt frem og store tilbage. | Mange pladser, men få patienter. | Frygt for fremtiden.
- /06 SIND siden sidst**
Flere frivillige besøgsvenner. | Blomstergrossist og besøgsven. | Bliv set på nettet. | Et telefonnummer til flere tilbud. | Fremtidstips.
- /09 Juridisk brevkasse**
SIND hjælper: Førtidspensionist fik 12.000 kr. tilbagebetalt, som kommunen uretmæssigt havde reduceret pensionen med. | Opsættende virkning ved klage over tvungen opfølgning.
- /10 SIND Ungdom**
Aktivitetskalender. | SIND Ungdom er nu en rigtig forening. | SIND Ungdom i egne lokaler: Mere plads til flere aktiviteter.
- /12 Medier stempler patienter som farlige fanger**
Antallet af rømninger fra landets retspsykiatriske afdelinger er langt fra eksploderet i 2010, viser tal fra Danske Regioner. SIND kritiserer mediedækningen af rømningerne, og sammen med andre organisationer retter foreningen en generel kritik mod omtalen af sindslidende som farlige og kriminelle.
- /14 Landsmødet gearede op**
Få uenigheder, adskillige fremadrettede beslutninger og masser af appetit på fremtiden prægede SINDs Landsmøde den 25. – 26. september. Læs mere inde i bladet, hvor redaktionen også portrætterer Helle Johansson, SINDs nyvalgte næstformand. Vidste du i øvrigt, at SINDs landsformand Knud Kristensen også er konsul og forfatter samt medarkitekt på professionel kommunikation i flere lande?
- /16 Livlig aktivitet bag kameraerne**
Flere end 200 medlemmer og andre interesserede deltog i SINDs fotokonkurrence. Bidragene vidner om høj kreativitet. Trængslen ved målstregen var derfor tæt, da dommerkomiteen valgte de tre vindere. Se deres og 16 andre inspirerende fotos inde i bladet.

- /18 SINDs brugerpolitik: Medindflydelse efterlyses**
Landsforeningen SIND arbejder for, at man i regioner, kommuner og på landsplan fremmer psykiatrirugernes indflydelse. Både i ord og handling. Jammerbugt er en af de kommuner, hvor socialpsykiatrien er langt fremme på området. Her er erfaringerne på 12. år positive.
- /19 Psykiatritopmødet 2010: Mangfoldigt, meningsfuldt og meget motiverende**
Op imod 1.000 psykiatrirugere, pårørende, professionelle og politikere nuancerede diskussionerne på årets psykiatritopmøde, som zoomede ind på psykisk sårbare og arbejdsmarkedet. Landsforeningen SIND bidrog bl.a. til topmødet via en workshop om muligheder og begrænsninger i lovgivningen.
- /20 Tema om arbejdsmarked**
Et arbejde eller opgaver, der minder om et job, har enorm betydning. Både for nuværende og tidligere psykisk sårbare danskere og for samfundsøkonomien. SIND-bladet bringer over fire sider i dette nummer personlige historier fra nogle af dem, der har fået chancen.
- /22 Tema: Et følsomt sind – en gevinst for samfundsøkonomien**
Job-banken.nu i Herning har hjulpet 62 førtidspensionister med en psykisk lidelse i skånejob og ordinær beskæftigelse. Det er en stor menneskelig gevinst at få et arbejde. Ifølge hvidbogen 'Sindslidende førtidspensionister tilbage på arbejdsmarkedet' er gevinsten for samfundsøkonomien også markant.
- /23 Tema: Nye venner, nyt job, nyt tøj – kort sagt et helt nyt liv**
Finn Christiansen (på forsiden af dette blad) fra Herning stortrives efter skiftet fra førtidspension til fast arbejde. Efter job på et autoværksted, en campingplads og i et køkkenfirma arbejder han nu med mink og økologiske grøntsager.
- /29 SINDs Sommerhøjskole 2011**
- /36 Klummen: Undgå snyd på internettet**
Pas på derude på internettet, advarer Lars Christensen i klummen. Hvordan kontrollerer man om Facebook-grupper i virkeligheden er, hvad de giver sig ud for at være?

FASTE RUBRIKKER

- /02 Leder**
- /02 Kolofon**
- /04 Presseklip**
- /06 SIND siden sidst**
- /08 Høringssvar**
- /09 Juridisk brevkasse**
- /24 Læserbreve**
- /26 Bøger**
- /28 Poesi**
- /30 "Butik"**
- /30 Lokalnyt**
Denne gang med oversigt over generalforsamlinger i lokalforeningerne
- /34 Kreds- og lokalformænd**
- /34 SIND-nettets koordinators**
- /34 SINDs udvalgsformænd**
- /35 SINDs rådgivninger**
- /35 Støt SIND**
- /36 Klummen**

SIND i medierne: Væksten fortsætter

Siden sidste udgave af bladet har medierne bragt endnu flere artikler, hvor Landsforeningen SIND bliver nævnt

Mere omtale og nye typer interviews. Sådan lyder den korte version af SINDs medieomtale fra september til begyndelsen af november måned.

Redaktionen sammenfatter ved hver deadline, hvorfor og hvor ofte SIND omtales. Tiden rækker ikke til en vurdering af hver enkelt artikel, fordi der er mange. Derimod laver vi statistik ud fra de nøgleord, som medierne bruger:

131 indslag i aviser, blade, radio, tv og relevante websites rummede ordene "Landsforeningen SIND". Dertil kommer yderligere omtale af lokalforeninger samt artikler, hvor medierne har brugt andre nøgleord.

Fx nævnes SINDs landsformand i 171 indslag og artikler. Det er mere end en fordobling i forhold til de 81 gange, som Knud Kristensen blev omtalt i ugerne op til forrige deadline på SIND-bladet.

Flere emner

Hvor medierne gennem sommeren – den såkaldte

agurketid – især zoomede ind på rømninger fra lukkede afdelinger, så er omtalen gennem efteråret og vinterens første uger bredt nuancerende ud til flere emner og flere artikler.

Navnlig penge og politik har været i søgelyset. Ikke mindst omkring forliget om fordeling af satspuljen (se artikel andetsteds) og psykiatriens ressourcer.

Desuden har stigmatisering og førtidspension været flittigt omtalte emner.

En time i ilden

SIND kontaktes især af journalister, der ønsker helt aktuelle kommentarer til dagens politiske dagsorden eller til en konflikt mellem sindslidende og omverden. Men de seneste måneder har Landsforeningen oftere end tidligere også udfyldt rollen som ekspert i mere tidløse, generelle historier om sindslidelser – fx fejl-diagnostisering.

Torsdag den 4. november afsatte DRs radioprogram P1 Formiddag en hel

time, hvor Knud Kristensen var i studiet og besvarede spørgsmål fra lyttere og værten Poul Friis.

Skoleblad

Ikke alle artikler er med i statistikken. Fx ringede telefonen en dag, med Jellebakkeskolen i Århus i røret. En meget ung – men også meget entusiastisk – skribent fra skolebladet ville gerne vide noget om depression og fik en snak med Knud Kristensen.

Interviewet var dels et positivt eksempel på, at tidligere årtiers tabuer i samfundet omkring sindslidelser er på retur, når skoleelever friskt og fordomsfrit fordyber sig i emnet.

Derudover viste interviewets sidste spørgsmål, at behovet for grundlæggende viden om sindslidelser stadig er udtalt: "Kan man falde om af depression?"

/hhj



Poul Friis, vært på DRs populære radioprogram P1 Formiddag, havde den 4. november landsformand Knud Kristensen i studiet gennem en time.

Flere medlemmer

Mange avislæsere, radiolyttere og tv-seere har de seneste måneder meldt sig ind i SIND

På søndage omkring kl. 10.00 plejer hele Danmark at geare ned. Det gælder også trafikken på SINDs hjemmeside. Men den 26. september meldte syv medlemmer sig pludselig ind med kort mellemrum. De følgende timer og dage fulgte endnu flere. Dertil kom personlige mails

fra pårørende og professionelle, der takkede for SINDs indsats.

Årsagen var et indslag i DR Radioavisen om SINDs Landsmøde. Med afsæt i en pressemeddelelse kom historien ud om, at der bliver mere og brug for SINDs rådgivning.

Andre medier – fx TV 2 Bornholm – omtalte bl.a. pressemeddelelser om SIND Prisen. Samlet var SIND nævnt i 43 medier i forbindelse med landsmødet. Også flere lokalforeninger har været meget

flittige i medierne gennem september og oktober.

Et af resultaterne af indsatsen er, at SIND har fået mange nye medlemmer siden landsmødet. /hhj



Omtale i DR Radioavisen af SINDs landsmøde var med til at øge tilgangen af nye medlemmer i gennem efteråret.

Tabuer er på retur

Undersøgelse blandt 5.000 danskere viser, at flertallet har stor viden om sindslidelser

Enkelte positive historier om psykiatri og sindslidelser fandt i november vej til de landsdækkende medier. En af dem, som fik massiv omtale i aviser, radio og tv, handlede om en undersøgelse – finansieret af Trygfonden og Danske Regioner – blandt 5.000 danskere om holdninger til sindslidelser. Undersøgelsen viste, at både tolerance overfor og kendskab til psykisk sygdom udvikler sig positivt.

Kristeligt Dagblad

"Kendte rykker synes på psykisk sygdom", lød overskriften i bl.a. Kristeligt Dagblad. Rubrikken var inspireret af en udtalelse fra SINDs landsformand Knud Kristensen. Han mente, at den positive udvikling ikke mindst skyldes, at mange skuespillere, tv-værter og andre kende er trådt frem og har fortalt om deres sygdom.

I undersøgelsen svarer 18 pct. at de har en psykisk sygdom. I en tilsvarende engelsk måling er tallet blot 5 pct.

Stemplet

"Psykisk sygdom er noget, vi er forsigtige med at fortælle andre om. Og det skyldes jo, at man er bange for at blive stemplet. Men der er ingen tvivl om, at holdningerne har ændret sig de senere år, og at det har haft stor betydning at fx Diana Benneweis og andre kendte fortæller åbent om deres psykiske sygdom," udtalte en af forskerne bag undersøgelsen, Steen Bengtsson, Det Nationale Forskningscenter for Velfærd. /hhj

På forsiden af www.sind.dk kan alle hver dag følge omtalen af SIND samt udvalgte nyheder om psykiatrien fra mediernes internetudgaver. Nogle af nyhederne, som firmaet Meltwater News indsamler, refereres også på Landsforeningens profil på Facebook.

Færdigbehandlede venter

118 sengepladser optaget af patienter, der venter på at komme hjem

Mens presset på at få adgang til psykiatriens behandlingstilbud tager til, så kniber det også med at komme hjem igen.

Jyllands-Posten omtalte i september, at 3,7 pct. af sengene på de psykiatriske hospitaler er optaget af patienter, som ellers er færdigbehandlede. Det viste en opgørelse fra Danske Regioner.

Problemet er ikke nyt. Rigsrevisionen har tidligere påpeget, at færdigbehandlede patienter i 2007

og 2008 lå i 5 pct. af sengene.

Anny Winther (V), der er formand for social- og sundhedsudvalget i Kommunernes Landsforening, sagde bl.a. at det handler om kapaciteten, som er for lav:

"Men samtidig skal dialogen mellem kommunerne og regionerne være bedre, så kommunerne bliver varslet i god tid og dermed har mulighed for at finde botilbud til patienten." /hhj



Foto: www.colourbox.com

Indflydelse i Vejle

SINDs lokalafdeling søgte og fik **indflydelse på kommunal spareplan**

Ofte er frivillige fra psykiatriens foreninger involveret i tiden op til, at lokalpolitikere prioriterer pengene til næste års kommunale budgetter. Enten via møder og personlig kontakt eller via græsrodsarbejde, læserbreve og Facebook.

Fx valgte SIND i Vejle i oktober at udsende en pressemeddelelse. Her beskrev lokalforeningen detaljeret, hvad man mente om det lokale budgetforlig, som SIND havde påvirket på flere områder.

DR P4 Trekanten citerede formanden for SIND Vejle Flemming Leer Ja-

kobsen for kommentarer til spareplanen. Fx forventer kommunen at kunne spare 4,3 mio. kr. hvis det lykkes at tilbyde psykisk syge, der har plads på et bosted, egen bolig:

"Det er et urealistisk højt beløb. Vi vil følge udviklingen nøje," sagde han bl.a. og tilføjede, at han trods alt er tilfreds med budgettet:

"Det er det bedst mulige ud fra den overordnede ramme." /hhj

Frygt for fremtiden

Åbningstalen fra statsminister Lars Løkke Rasmussen (V) skabte **nervøsitet blandt førtidspensionister**

Enkelte af sætningerne i den 4.655 ord lange åbningstale, som statsminister Lars Løkke Rasmussen (V) holdt i Folketinget den 5. oktober, gjorde stort indtryk på mange psykisk sårbare førtidspensionister.

Statsministeren slog til lyd for, at unge under 40 år ikke skal kunne ende på livsvarig førtidspension. Navnlig sindslidende bliver ifølge regeringen for ofte tildelt førtidspension.

Adskillige medier citerede den 11. oktober en artikel fra Ritzaus Bureau om, at synspunktet har skabt frygt for fremtiden i denne gruppe førtidspensionister.

SIND-formand Knud Kristensen sagde:

"Jeg får opringninger fra medlemmer, der græder i telefonen og spørger: Hvad sker der nu med mig? Jeg kan svare: Rolig, det kommer kun til at gælde fremadrettet. Men det viser noget om, hvor sårbar man kan være."

Han efterlyste i artiklen løsninger, der skaber tryk om fremtiden, og gav som eksempel, at 23-årige ikke har brug for at vente, indtil de er 40 år, med at finde ud af, hvad de skal leve af. Ventetiden kan gøre folk mere syge.

SIND anbefaler i stedet bl.a. hjælp og støtte, som kan sikre skånejob til de førtidspensionister, der ønsker det. /hhj

Mange pladser, men få patienter

Behandlingsgarantien og retten til at få hjælp på privathospitaler bruges meget sjældent af sindslidende

Dagens Medicin oplyste i september, at næsten ingen psykiatriske patienter henvises til private hospitaler. Det har de ellers haft mulighed for siden 1. januar 2010, hvor behandlingsgarantien trådte i kraft.

Garantien betyder, at man kan søge mod det private, hvis der er mere end to måneders ventetid i det offentlige på undersøgelse og behandling.

Blot 60 voksne patienter er blevet henvist. Alle med spiseforstyrrelser.

Landsformand Knud Kristensen, SIND, undrede sig i artiklen over, at kun patienter med denne diagnose var repræsenteret i statistikken.

"Ifølge den seneste opgørelse fra Danske Regioner fra oktober sidste år var der 1.178 voksne patienter med aktuelt behov for behandling eller undersøgelse, der havde ventet mere end to måneder."/hhj

Små skridt frem og store tilbage

Satspuljeforliget, der faldt på plads i november, fik ikke ros af SIND

Den såkaldte satspulje, hvor politikerne fordele midler til en lang række projekter og initiativer, blev i november fordelt igen for de kommende år. Bag aftalen stod alle partierne i Folketinget bortset fra Enhedslisten.

Fra venstre til højre var der tilfredshed blandt politikerne med aftalen. Også medieomtalen var overvejende positiv. Dog mobiliserede SIND de negative gløser i mange artikler. Bl.a. i det flittigt citerede politiske online-magasin, Altinget.

Færre midler

"Det her kommer til at gøre rigtig ondt ude på de kommunale botilbud, bosteder og væresteder", sagde Knud Kristensen bl.a.

Han henviste til, at midlerne til det psykiatriske område er faldet med 121 mio. kr. sammenlignet med perioden 2007-2010.

SIND har ved flere lejligheder – og også i denne artikel – kritiseret, at store dele ad psykiatrien finansieres via satspuljen, hvor beløbene, der er til rådighed, varierer. Andre områder – fx til somatiske sygdomme som kræft – er på finansloven. Her er det behovene og ikke en puljes størrelse, som er afgørende for, hvor effektivt politikerne sætter ind /hhj



Foto: www.colourbox.com

Flere frivillige **besøgsvenner**

SIND-nettet, der er omdrejningspunktet for besøgsvenners samvær med brugere af psykiatrien, mærker stigende interesse

Af HENRIK HARRING JØRGENSEN

Endnu en dansk kommune har koblet sig på SIND-nettet. Lyngby-Taarbæk bevilgede i oktober midler til, at SIND også her kan knytte kontakt mellem sindslidende og frivillige besøgsvenner.

Christel Lous, der er koordinator for SIND-nettet i flere københavnske omegnskommuner, glæder sig til at komme i gang i det nye område. Hun og de øvrige aktive på Fyn og i Jylland oplever, at efterspørgslen mange steder tager til:

"Flere steder i landet mærker vi både blandt frivillige, brugere, SIND-foreninger og professionelle stigende interesse for denne type aktiviteter. Dels vokser behovet

hos dem, der har brug for hjælp, dels vil mange gerne investere nogle af deres personlige ressourcer i at hjælpe andre," siger hun.

Fritid med mening

Over hele landet mødes besøgsvenner med sindslidende. Tilbudet findes i de kommuner, som har bevilget penge til den lokale koordinering samt til arbejdet med at uddanne og vejlede besøgsvennerne. Det kræver flere timers indsats, før beslutningen om, hvem der skal føres sammen, kan træffes. Valget er alt andet end automatisk.

"Som koordinatore kigger vi nøje på, om der er afsæt for et

godt samarbejde. Uanset om man interesserer sig for filosofi, malerier eller børneopdragelse, er det næsten altid muligt at finde et godt match, så frøet til mange års godt samvær kan blive sået," siger Christel Lous.

Fleksibel dialog

I tastende stund er 151 frivillige besøgsvenner via SIND-nettet. Dertil kommer ventelisterne med interesserede, som afventer, at andre med samme interesser kobler sig på. Nedsikringerne indenfor psykiatrien betyder, at flere og flere kontakter SIND-nettet.

"For brugerne er fordelene, at de kommer i dialog med et an-

det menneske, som kan tilbyde en mere fleksibel, afslappet og opmærksom dialog end i det offentlige system. Mange brugere er ikke i kontakt med familie eller andre venner, så besøgsvennen, som man typisk mødes med to til fire gange om måneden, får ofte stor betydning," siger Christel Lous.

Personlig udvikling

De frivillige, som kontakter SIND-nettet, drives af vidt forskellige motiver. Det kan både være ønsket om personlig udvikling – fx via kurser, vejledning og dialog – og lysten til at hjælpe et andet menneske, som får danskere til at kontakte SIND.

Blomstergrossist og **besøgsven**

Ved siden af job og familieliv er Karina Mau et par gange om måneden frivillig i SIND-nettet

Af HENRIK HARRING JØRGENSEN

Hvis man ved et foredrag, et debatarrangement eller en fernisering ser to særligt opmærksomme ansigter blandt publikum, så kan det være Karina Mau, 46, der høster inspiration sammen med den ti år yngre kvinde, som hun siden 2008 har været besøgsven for.

Samværet har udviklet sig til et givende venskab for begge parter.

"Nogle gange går vi på opdagelse i kulturlivet og får input til mange spændende samtaler. Andre gange mødes vi bare over en kop kaffe. Enten når ugens begivenheder skal vendes eller når ra-

diatoren skal have en gang mailing," fortæller hun.

Inspirerende og nærværende

Karina Mau bor mellem Roskilde og København og har i mange år arbejdet hos en blomstergrossist på Grønttorvet. Her går snakken livligt med butiksejere og restauratører i de tidlige morgentimer. Trods højt tempo, mens tulipaner, roser og nelliker finder plads i varebilerne, er dialogen god, inspirerende og nærværende. På kort tid bliver både venligheder og nyheder udvekslet.

"Jeg har altid været vant til at tale med vidt forskellige mennesker. En dag på vej hjem fra job-

bet, hvor jeg tilfældigt så en annonce fra SIND-nettet, slog det mig, at jeg måske havde noget at byde på for andre uden de samme erfaringer".

Kort efter var Karina Mau blevet besøgsven. Den spontane beslutning har hun aldrig fortrudt. Tværtimod.

"At hjælpe et andet menneske giver fylde i livet. Man føler, man gør en forskel. Som bonus får man også meget inspiration, når man giver med- og modspil til en anden med de samme interesser. Du bliver klogere på mange ting – ikke mindst på dig selv," siger Karina Mau.



Bliv set på **nettet**

Flere og flere følger SIND på Facebook

Af LARS CHRISTENSEN, redaktionsudvalget

SINDs engagement på Facebook får mere og mere opmærksomhed. I skrivende stund har vores side nu over 2.000 støtter. Dertil kommer muligheden for at klikke "synes godt om", som mange benytter sig af.

Efterårets mest populære emner var en video med en personlig fortælling om depression, fle-

re udspil fra politiske partier samt omtalen fra Psykiaritopmødet (se artikel andetsteds i bladet).

Også omtale af lokale aktiviteter og debatter læses og kommenteres af mange. Vi vil gerne fortælle mere om flere emner. Orienter derfor gerne Lars Christensen, der er administrator på siden, om lokale arrangementer eller

medieomtale. E-mailen er: lc@sind.dk.



Et telefonnummer til flere tilbud

SIND investerer nu i at forbedre omverdenens adgang til hurtig hjælp. Årsagen er øget efterspørgsel på rådgivningstilbud

Landsforeningen SIND tager nu tilløb til at bringe sine rådgivningsaktiviteter endnu tættere på dem, som har brug for hjælp. SIND har netop besluttet at investere i et landsdækkende telefonsystem, som kan knytte medarbejdere og de hundredevis af frivillige sammen i en central.

Fordelen er, at blot et telefonnummer kan give adgang til flere tilbud. Uanset om det er i Aalborg, Århus, Odense eller København. Eller om den hjælpende hånd hol-

der om en mobil eller en fastnet telefon. Dertil kommer, at samarbejdet kan udløse en besparelse på driftsomkostningerne. I øvrigt giver systemet også mulighed for at måle, hvorfor og hvor ofte, SIND kontaktes – time for time.

Høje ambitioner

Budgetrammen for projektet er på flere hundrede tusinde kroner.

Foreløbig er det for tidligt at spørge om, hvornår systemet kommer i gang: Ambitionerne er høje, men skal prioriteres ud fra lokale ønsker, økonomiske rammer og de potentielle leverandørers tilbud. Den udfordring løfter et udvalg, hvor bl.a. Pårørenderådgivningen, brugerudvalget, pårørendeudvalget og SIND Ungdom deltager i arbejdet. /hhj



Foto: www.colourbox.com

Fremtidstips

Regeringer forgår – SIND-bladet består. Sådan lyder den korte version af det billede, der tegner sig, når læserne spørger om fremtiden

SIND Bladets læsere er beherskede optimister, når det gælder fremtiden for psykiatrien. Det viser reaktionerne på den tipskupen med mulighed for at gætte på udviklingen frem til år 2015, som redaktionen bragte på bagsiden af oktoberudgaven af bladet.

På spørgsmålene om psykiatriens fremtidige budgetter, kvalitet og farmaceutiske udvikling er svarene meget spredte. Et lille flertal forventer uændrede eller forbedrede forhold. Det samme gælder SINDs medlemstal, som 55 pct. anslår, bliver cirka det samme som i dag. Fire ud af fem forventer, at en person, som danskerne allerede kender fra medierne, bliver medlem af SINDs forretningsudvalg.

Blot 10 pct. gætter på, at tabuerne omkring sindslidelser bliver stærkere.

Læserne er især enige om, at Danmark skifter regering. 80 pct. forudser, at både statsministeren og ministeren, der er ansvarlig for psykiatrien, er udskiftet, når foreringen runder 65 år.

Topscorer i fremtidstips er SIND-bladet. Hele 85 pct. af læserne forventer, at bladet i 2015 udkommer med samme frekvens som i dag. Blot en læser gætter på, at bladet bliver nedlagt. /hhj



Alle typer aldersgrupper, livserfaringer og erhvervsbaggrund er med, men ikke alle bliver besøgsvenner. Først efter interviews og kurser er gennemført, vurderer koordinatorene, om den enkelte er rustet til at løfte opgaven.

"Vigtigst er, at man er engageret i de mennesker, man møder. Nogle går ind i arbejdet med en professionel baggrund – fx som sygeplejerske eller psykologistuderende. Andre deler deres livserfaring, fx fra lederstillinger, som engageret kollega eller som medlem af en familie med et rigt socialt liv," siger Christel Lous.

Få foldere om SIND-nettet
Landsforeningen SIND har bl.a. udgivet to foldere om SIND-nettet. Her kan interesserede læse mere om ordningen eller bruge folderne til at fortælle andre om SIND-nettet. Folderne kan bestilles på sekretariatet eller via hjemmesiden på www.sind.dk/bestil_pjecer1.6



FAKTA

I hele Danmark

- SIND-nettet er et tilbud i de kommuner, som har bevilget penge til rekruttering, uddannelse og vejledning af besøgsvenner fra SIND. Storbyerne Aalborg, Århus og Odense har i mange år været med. Også Frederikshavn, Skanderborg, Silkeborg, Nordfyn og Svendborg deltager. Omkring København findes SIND-nettet i Albertslund, Ballerup, Rødovre og Lyngby.
- De frivillige arbejder gratis, men får dækket omkostninger til transport, kontor og telefon, så de ikke har udgifter.
- Besøgsvennerne får også mulighed for at deltage i kurser, inspirationsarrangementer og socialt samvær med andre frivillige. For brugerne er det gratis at få en besøgsven bortset fra betaling af eventuelle udgifter til fx deltagelse i udflugter og andre arrangementer.
- SIND-nettet administreres af ti koordinatore. Se kontaktoplysningerne på side 34 her i bladet, eller på www.sind.dk.

Blandt de indsendte svar har redaktionen trukket lod om to jubilæumsplakater og bøger. Vinderne, der har fået direkte besked, blev Marianne Jensen, Skive, H. Thøgersen, Frederikshavn, Niels Østergaard, Birkerød, og Kildehuset v. Ole Christensen, Nørresundby.

11. oktober til Indenrigs- og Sundhedsministeriet

Høringssvar vedr. lov om kunstig befrugtning

Når det gælder evnen til at være gode forældre, er psykisk sårbare og sindslidende lige så forskellige som alle andre danskere. Nogle kan blive gode forældre, andre det modsatte. Men når det gælder potentielle forældres mulighed for at få hjælp til kunstig befrugtning, så lægger et nyt lovforslag op til forskellige standarder for, hvordan de vurderes. Lovforslaget – der er et direkte resultat af, at medierne i maj citerede kritik af en enkelt afgørelse på et enkelt af de danske sygehuse, Odense Universitets-hospital – risikerer i praksis generaliserende at sætte samtlige tidligere og nuværende sindslidende i den samme bås.

Hidtil har den enkelte læge, der er ansvarlig for behandling med kunstig befrugtning, vurderet, om en kvinde eller et par kan passe et barn. Er lægen i tvivl, skal andre sagkyndige inddrages i vurderingen. Det nye er, at lægen desuden forpligtes til automatisk at inddrage endnu en læge i alle disse sager. I bemærkningerne til lovforslaget peges der direkte på en psykiater.

I et høringssvar til Indenrigs- og Sundhedsministeriet efterlyser SIND ændringer, der ikke virker diskriminerende overfor sindslidende og som heller ikke strider mod FN's Handicapkonvention.

Landsforeningen SIND er ubetinget tilhænger af nuancerede, individuelle vurderinger, når det er relevant. Men foreningen mener, at bemærkningerne til lovforslaget er diskriminerende, fordi alle sindslidende og psykisk sårbare pr. automatik kommer i søgelyset.

"SIND frygter, at lovændringen – til trods for den harmløse formulering "endnu en læge" – vil blive opfattet som en stramning rettet imod sindslidende, der fremadrettet kun bør tilbydes kunstig befrugtning, hvis en psykiater har medvirket ved vurderingen af forældrene", skriver Landsforeningen i høringssvaret. Her minder SIND også om, at FN's Handicapkonvention giver sindslidende ret til samme kvalitet i vurderinger og behandling som alle andre. Den ligestilling fjernes med lovforslaget.

/hhj

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

Her i bladet offentliggør vi et resumé af svarene.

SINDs høringssvar offentliggøres i deres fulde længe på hjemmesiden (www.sind.dk), hvor et link på forsiden viser vej.

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

Henvendelser vedrørende de afgivne høringssvar kan rettes til sekretariatet eller til formanden for Politisk Udvalg – se "De Gule Sider" bag i bladet.



Ministerbesøg hos Pårørenderådgivningen

Flere politikere fik i efteråret indblik i psykiatrien efter dialog med SINDs Pårørenderådgivning

Af JANE KØLSEN, SINDs Pårørenderådgivning

Gennem efteråret har SINDs Pårørenderådgivning været i dialog med flere politikere fra regioner, regeringen og Folketinget, som besøgte Århus. Fx benyttede socialminister Benedikte Kiær muligheden for at møde nogle af de aktive.

Emnet var det fireårige børnegruppeprojekt, Pårørenderådgivningen satte i gang i 2008 efter en bevilling fra det daværende velfærdsmi-nisterium.

Ministeren hørte bl.a. om nogle af erfaringerne fra de 39 gruppeforløb, som foreløbig er gennemført.

En af konklusionerne er, at børn, som er pårørende til en psykisk syg forælder, har et stort behov for ikke at føle sig alene med de følelser og oplevelser, som dette giver. At møde andre, som har samme vilkår, er forløsende for børnene.

Lederne af børnegrupeerne oplyste, at de oplever stigende efterspørgsel fra et stadigt større geografisk område. Derfor er det forebyggende samarbejde med kommuner, forældre og børn meget vigtigt.

Mødet gav også ministeren indblik i Pårørenderådgivningens samarbejde med Dansk Røde Kors om Projekt "Frirum" er et tilbud til børn af flygtningefamilier, som har særlige behov.



Socialminister Benedikte Kiær og daglig leder af SINDs Pårørenderådgivning Anne Margrethe Gad Jørgensen.

SIND UNGDOM AKTIVITETER 2010/2011

SIND Ungdom
Tlf: 4275 7939
E-mail: ungdom@sind.dk



DECEMBER

Ugentligt kreativt hyggeværksted
For info kontakt louise@sindungdom.dk

Ugentligt gratis ungegruppeforløb
Info på tlf. 30241522 eller unggruppe@sind.dk

2. Teatertruppen ACT OUT kl. 18.30 – 21.30

9. Julearrangement
Tilmelding på ungdom@sind.dk

9. Teatertruppen ACT OUT kl. 18.30 – 21.30

16. Teatertruppen ACT OUT kl. 18.30 – 21.30

JANUAR

Ugentligt kreativt hyggeværksted
For info kontakt louise@sindungdom.dk

Ugentligt gratis ungegruppeforløb
Info på tlf. 30241522 eller unggruppe@sind.dk

6. Teatertruppen ACT OUT kl. 18.30 – 21.30

13. Teatertruppen ACT OUT kl. 18.30 – 21.30

20. Teatertruppen ACT OUT kl. 18.30 – 21.30

27. Teatertruppen ACT OUT kl. 18.30 – 21.30

FEBRUAR

Ugentligt kreativt hyggeværksted
For info kontakt louise@sindungdom.dk

Ugentligt gratis ungegruppeforløb
Info på tlf. 30241522 eller unggruppe@sind.dk

3. Teatertruppen ACT OUT kl. 18.30 – 21.30

10. Teatertruppen ACT OUT kl. 18.30 – 21.30

17. Teatertruppen ACT OUT kl. 18.30 – 21.30

24. Teatertruppen ACT OUT kl. 18.30 – 21.30

TEATERTRUPPEN ACT OUT

Har du en lille skuespiller inde i maven eller bare lyst til at bruge din fantasi, din krop og din stemme, så er teatertruppen ACT OUT måske noget for dig. I ACT OUT arbejder vi med at udvikle os som mennesker gennem teater. Vi arbejder med at blive mere selvsikre, bedre til at præsentere os selv og arbejde med vores personlige mål, men vigtigst af alt så spiller vi teater og har igennem det en masse positive oplevelser sammen. Det foregår hver torsdag aften i Islands Brygge kulturhus. Vi har også fået mulighed for at benytte Tårnby Teaters lokaler ekstra hver mandag fra kl. 13.30 til 15.00 med henblik på ekstra skuespilteknik fra nu og indtil sommerferien. Der er sagtens plads til flere i truppen. For mere information kontakt Kristina Nordahl på telefon 2335 4331 eller skriv en mail til teater@sindungdom.dk

KREATIVT VÆRKSTED

Det Kreative Værksted er et værksted, hvor der kan eksperimenteres med flere forskellige kunstneriske fremstillinger og materialer. Alle kan deltage uanset niveau, det er lysten, der driver værket. Forkundskaber er ikke nødvendige, hverken tegnemæssigt eller på nogen anden måde. Et af de primære udgangspunkter med værkstedet er, at stemningen er uformel og rar og alverdens emner bliver vendt og drejet. Vi kan inspirere hinanden og lære af hinanden. Alle ideer er velkomne og der arbejdes både med individuelle og fælles projekter. Kreativiteten behøver ikke nødvendigvis at foregå i vores lokaler, men kan ligeså vel komme til udtryk i naturen. Er der stemning for det, vil der også være mulighed for at lave udstillinger. For info kontakt louise@sindungdom.dk

UNGEGRUPPER

SIND Ungdom tilbyder samtalegrupper for unge psykisk sårbare og unge pårørende med opstart i efteråret. Det er et rum, hvor vi samles for at dele tanker, liv og erfaringer, og hvor vi kan tale om alt. Yderligere info ring til psykolog Diana Kjøller på tlf. 3024 1522 eller mail til unggruppe@sind.dk. Grupperne er støttet af SIND Gladsaxe og Bikubenfonden.

SIND Ungdom

I gang i egne lokaler:

Mere plads til flere aktiviteter

Mens litervis af maling tørrer og tapetet får fat på væggene i SIND Ungdoms nye lokaler, opstår ideer om nye aktiviteter blandt de flittige frivillige

Af HENRIK HARRING JØRGENSEN

Hvordan kan man bedst beskrive den stuelejlighed, hvor frivillige fra SIND Ungdom i tastende stund er travlt optagede af at male og tapetsere, så de snart kan byde velkommen i deres helt egne lokaler?

En ejendomsmægler ville kalde lokalerne romantiske og unikt beliggende lige ved Kongens Have i hjertet af København. Potentielle lejere ville nærmere bruge udtryk som håndværkertilbud og hårdt arbejde efter et blik på den gamle ejendom. Men blandt medlemmerne af SIND Ungdom cirkulerer helt andre ord. Mens de tre gamle rum i Sølvgade 34 friskes op til nyt liv, og gamle møbler finder nye pladser,



går snakken livligt om de nye muligheder, der er ved at opstå.

"Meget bliver muligt. Om få uger, når vi er færdige med istandsættelsen, danner kombinationen af kvadratmeterne, kvarteret nær universitet, bymidte og cafeer samt ikke mindst Kongens Have, der har god plads til sport og samtaler, perfekte rammer for os", siger Lotte Andersen. Den 33-årige jurastuderende arbejder i en HR-afdeling og har siden januar 2009 brugt noget af sin fritid på at hjælpe andre via SIND Ungdom.

Ansøgninger og aftensmad

Foreløbig ligner lejligheden et krævende projekt, mens SIND Ungdom tæller ned til den stiftende generalforsamling i slutningen af november – efter bladets deadline. Alle sejl er sat til for at nå at blive klar til kunne følge op på generalforsamlingen i Odense med spændende aktiviteter i København.

Sølvgade 34 rummer dels et lille kontor, hvor bl.a. de vigtige ansøgninger om økonomisk støtte fra december måned bliver sendt fra.

Ambitionen med nabolokalet er at skabe et hyggeligt rum – fx med sofa, fjernsyn og beha-

gelige stole. Her vil SIND Ungdom i fremtiden afvikle gruppeterapi for enten unge pårørende eller unge brugere af psykiatrien.

Lejlighedens største lokale med et stort bord helliges ikke kun møder. Også et kreativt værksted – hvor der fx kan skabes smykker, malerier og tøj – får plads her. Dertil kommer muligheden for at mødes over et hyggeligt måltid.

"Aftenhygge med andre fra SIND Ungdom over god mad til en SU-venlig pris er et ønske, mange brugere længe har haft. Vi glæder os til snart at kunne realisere ønsket," smiler Lotte Andersen.



SIND Ungdom er nu en rigtig forening

Efter den stiftende generalforsamling i november er SIND Ungdom ikke længere blot en uformel og livlig ramme om mange gode aktiviteter. Landsforeningens yngste medlemmer har nu fuld adgang til medindflydelse og økonomi i landsforeningen

Af THUE LEBECH, SIND Ungdom

SIND blev søndag den 21. november lidt yngre efter 50 år på banen. Datoen vil fremover stå som en vigtig dag for ungdomsarbejdet i SIND.

Der har længe været arbejdet for alle sindslidende i SIND – også unge. Men på denne særlige søndag i Odense konstituerede og konsoliderede SIND Ungdom sig som en mere formel del af Landsforeningen SIND. Den stiftende generalforsamling gav SIND Ungdom status af en selvstændig kreds, som dækker hele landet.

Som sagt er ungdommen ikke en gruppe, der tidligere har været glemt i SIND. Der har længe været aktiviteter i gang som fx udflugter og støttegrupper. Men det betyder alligevel noget nyt at have et organisatorisk udgangspunkt og nogle formelle rammer for ungdomsarbejdet. Både for dem, der arbejder for unge, og for de psykisk sårbare mellem 18 og 35 år. Sideløbende med den organisatoriske etable-

ring er SIND Ungdom også ved at etablere sig i Sølvgade i København. Senere følger en ny hjemmeside. Med kombinationen af konstituering, lokaler og hjemmeside står SIND Ungdom godt rustet til at varetage "ungdommen" i SIND.

Ensomhed og præstationsangst

Hvorfor er SIND Ungdom en kreds i SIND? Det korte svar kunne være, at SIND med 50 år på bagen vel er mere end moden til at nedkomme med et yngre afkom. Fremadrettet handler det dog om at kunne fokusere SINDs indsats på ungdomsområdet.

Der er i høj grad brug for at varetage unge psykisk sårbare interesser i samfundet.

For stadig flere unge er hverdagen præget af ensomhed, præstationsangst, mindreværd eller endda selvmordstanker



Op imod 20-25 pct. af en ungdomsårgang mistrives eller har psykiske problemer. Deriblandt også de såkaldt velfungerende unge.

SIND Ungdom ønsker med sit ungdomsfokus gennem Landsforeningen SINDs mission at arbejde for at skabe forståelse og tolerance for sindslidende og deres pårørende. Dette vil ske ved at tilbyde aktiviteter og støtte, der gerne skulle give mulighed for at skabe bedre trivsel for unge psykisk sårbare og for deres pårørende.

Vi fra SIND Ungdom gælder os meget til at komme endnu mere i gang med alle udfordringerne.

Medier stempler patienter som farlige fanger

Antallet af rømninger fra landets retspsykiatriske afdelinger er langt fra eksploderet i 2010, viser tal fra Danske Regioner. SIND kritiserer mediedækningen af rømningerne, og sammen med andre organisationer retter foreningen en generel kritik mod omtalen af sindslidende som farlige og kriminelle

Af SIGNE LENE CHRISTIANSEN og JAKOB BJERREGAARD, journaliststuderende ved DJH

"Antallet af flugter fra de retspsykiatriske afdelinger er på det nærmeste eksploderet i 2010," skrev blandt andre Århus Stiftstidende i midten af september. Men i virkeligheden er antallet af rømninger på omtrent samme niveau som de sidste mange år, viser tal fra Danske Regioner.

Ved udgangen af august var 29 patienter rømmet fra de retspsykiatriske afdelinger. Omregnet til årsniveau svarer det til 43, hvilket er blot tre flere end de 40, der ifølge Danske Regioner gennemsnitligt årligt rømmer.

Pressen har gjort det interessant

"Den eneste grund til, at det her er så interessant, er, at pressen har gjort det til noget interessant," siger Knud Kristensen, landsformand i Landsforeningen SIND. Han sidder med i det udvalg, der er nedsat af Danske Regioner til at se nærmere på rømningerne. Udvalget skal senest ved årsskiftet komme med et bud på, hvordan regionerne kan komme rømningerne til livs.

"Hvis ikke denne sag var blevet blæst op i pressen, så var udvalget aldrig blevet nedsat. Det her er en storm i et glas vand," siger Knud Kristensen.

Det er ikke kun Århus Stiftstidende, der har rapporteret om en stigning i antallet af rømninger. Fx har Ekstra Bladet skrevet, at rømninger sker "i stigende omfang".

Overdrevet fokus på kriminalitet

Sammen med blandt andre Psykiatrifonden kritiserer SIND ikke blot, at medierne overdriver antallet af patientrømninger. Foreningerne kritiserer i samme omgang også, at især de tabloide medier primært fokuserer på kriminalitet, når de skriver om mennesker med psykiske sygdomme.

"Dækningen er alt for ensidig og ikke tilbunds gående nok," mener Psykiatrifondens formand, Jes Gerlach.

Han siger, at historierne for ofte handler om enkeltpersoner, der går amok.

Der findes ingen dansk forskning i mediernes dækning af mennesker med psykiske lidelser, men en optælling viser, at næsten 30 pct. af omtalen af "psykisk syge" i Ekstra Bladet og B.T. i 2010 har handlet om kriminalitet begået af mennesker med sindslidelser.

I alt lider omtrent 700.000 danskere af en af de mange forskellige psykiske sygdomme. I 2008 blev kun lidt flere end 2.000 mennesker med psykiske lidelser idømt en behandlingsdom for at have begået noget strafbart.

“Hver en negativ historie kaster benzin på bålet i forhold til stigmatiseringen

Stemplet som farlige

Både Psykiatrifonden og SIND mener, at den skævvredne dækning er med til at stigmatisere mennesker med psykiske sygdomme. Med det mener de, at de sindslidende bliver stemplet, fx som farlige, og dermed kommer længere



Foto: Lars Svankjær

Knud Kristensen, SIND, deltager i det udvalg hos Danske Regioner, som ser nærmere på rømningerne.

væk fra resten af befolkningen.

"Hver en negativ historie kaster benzin på bålet i forhold til stigmatiseringen," siger Jes Gerlach fra Psykiatrifonden.

Han bakkes op af Knud Kristensen.

"Det har den konsekvens, at det skubber til tabuiseringen. Dels fordi den almindelige læ-

ser bekræftes i den frygt, som vedkommende har, og dels fordi de patienter, der læser om sig selv på den måde, får endnu sværere ved at stå frem og sige, at de har en psykisk sygdom," siger han.

Patienter – ikke fanger

Knud Kristensen pointerer også, at der er en vigtig forskel på, om man omtaler personer i retspsykiatrien som fanger eller som patienter. Det er en forskel, som medierne ikke er opmærksomme på, mener han.

"I den sidste tid har der været meget fokus på retspsykiatriske patienter, der stikker af fra afdelingerne, og det bliver jo næsten undtagelsesløst til "fangeflugter". Det er et godt eksempel på, at man prøver at portrættere psykiatriske patienter som farlige."

En opgørelse foretaget for SIND-bladet viser, at stort set alle landsdækkende dagblade har brugt betegnelsen "fangeflugt" i en historie om patienter, der er flygtet fra retspsykiatriske afdelinger i løbet af de seneste seks måneder. Det gælder blandt andet Berlingske Tidende, Politiken og Jyllands-Posten.

Lars Skov Henriksen er professor i sociologi ved Aalborg Universitet. Han forklarer, at de ord, vi bruger, er afgørende for vores opfattelse af verden.

"Hvis man bruger et ord som fange, associerer det til kriminalitet og farlige personer. Ordene er således med til at forme verden, og de er ikke uskyldige – de rummer enten en positiv eller negativ ladning," siger han.

FAKTA

SIND-bladet har fået gennemgået alle artikler fra Ekstra Bladet og B.T. gennem årets første ni måneder, som indeholder ordene "psykisk syg" eller "psykisk syge".

Ud af de i alt 476 artikler handlede 134 om kriminalitet begået af psykisk syge. Det svarer til 28,2 procent. Søgningen har også inkluderet websiderne EB.dk og BT.dk.

Rømninger:

Maria kæmper mod medieskabte fordomme

Farlig, utilregnelig og mærkelig. Sådan lyder nogle af de fordomme, Maria Jespersen bliver mødt med, når hun fortæller, at hun er psykisk syg. Og de fordomme er medierne med til at holde liv i, mener hun

Af SIGNE LENE CHRISTIANSEN og JAKOB BJERREGAARD, journaliststuderende ved DJH

S tearinlysene blaffer i vindueskarmen ved siden af en hvid orkidé. En stor, farverig samling af stiletter står pænt arrangeret på nogle hylder, og på en anden væg hænger en fladskærm. Det eneste, der adskiller 19-årige Maria Jespersens værelse fra mange andre teenageværelser, er æskerne med antidepressiv medicin.

"Jeg har oplevet, at folk tror, jeg vil slå dem ihjel, fordi jeg har selvmordstanker," fortæller Maria Jespersen.

Hun sidder på sit værelse på et udslusningshjem i Holbæk. Ærmerne på hendes lyserøde blazer er trukket op til albuerne, så arrene på hendes underarme er blottet. Maria Jespersen fik anoreksi som 13-årig og blev indlagt på psykiatrisk afdeling for første gang i 7. klasse. Siden har hun været psykiatribruger med diagnosen 'borderline personlighedsforstyrrelse'.

"Hvis jeg siger til folk, at jeg er psykisk syg, så bliver de meget forskrækkede. De tager meget afstand fra det og ved slet ikke, hvordan de skal forholde sig til det. Folk tror, at jeg er farlig og mærkelig. De bliver bange for mig og tæn-

ker på, hvad jeg kunne finde på at gøre," siger hun og tilføjer så med et fnys:

"Som om jeg er totalt utilregnelig."

Mediernes rolle

I juli i år havde Maria Jespersen et læserbrev i B.T. Det handlede om hendes utilfredshed med den måde, medierne fremstiller mennesker med psykiske sygdomme.

"Som studerende og psykisk syg finder jeg den måde, medierne fremstiller psykisk sygdom utroligt belastende," skrev hun blandt andet.

Hun mener, at medierne har en stor del af ansvaret for de fordomme, hun møder hos omgivelserne.

"Det irriterer mig, at folk ikke ved noget om det. Det eneste, de ved, er, hvad de hører gennem medierne. Altså medmindre de selv har haft det inde på livet. Når de så hører gennem medierne, at nu er der en psykisk syg, der er gået amok med et sværd eller en økse, så tror de, at alle psykisk syge er voldelige og farlige," fortæller hun. Hun himler lidt med øjnene, når hun skal forklare sin irritation:

"De får det til at lyde som om, alle psykisk syge render rundt med en økse i baglommen og overfalder folk. Sådan hænger det jo ikke sammen. Det er irriterende at blive mødt med modstand hele tiden, når man i forvejen har så meget at slås med. Så har man ikke brug for at blive udskældt på den måde. Det er uretfærdigt og forrykt."

Udslusningshjemmet er sidste stop i psykiatrien for Maria Jespersen. Nu, hvor hun har fået mere overskud, vil hun gerne være med til at skabe øget opmærksomhed omkring psykisk sygdom.

"Ellers får vi alle de fordomme, som ikke hører hjemme nogle steder," siger hun.

SIND kontaktes jævnligt af studerende, der ønsker hjælp med fakta til en opgave. Denne artikel er et eksempel, som redaktionen synes fortjener et større publikum.



Maria Jespersen skrev et læserbrev efter sommerens mange artikler om rømninger.

Landsmødet gearede op

Få uenigheder, adskillige fremadrettede beslutninger og masser af appetit på fremtiden prægede SIND's Landsmøde

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN,

Gennem årene har conferencecentret Nyborg Strand lagt lokaler til mange dramatiske begivenheder og beslutninger. Ofte har politiske partier, private virksomheder og kendte organisationer brugt netop dette sted, når mange skulle samles for at finde et flertal bag en helt ny kurs eller ledelse. Men den sidste weekend i september blev en undtagelse:

Hverken dramatik eller konflikter prægede ord og argumenter, da Landsforeningen SIND gennem to begivenhedsrige dage – den 25. til 26. september – indtog auditoriet på Nyborg Strand. Trods tæt besatte talerlister og adskillige afstemninger tog de 141 delegerede hjem igen med oplevelsen af, at Landsforeningen har appetit på fremtiden og står samlet bag fælles mål.

SIND Ungdom en realitet

Landsmødets mest vidtgående beslutning var den formelle etablering af SIND Ungdom.

Efter en periode som nyt omdrejningspunkt for mange unge medlemmers engagement er SIND Ungdom nu også formelt indskrevet i vedtægterne. Fremover er medlemmer mellem 18 og 35 år automatisk også med i SIND Ungdom. Der på samme måde som kredsene får indflydelse på landsmøderne i forhold til foreningens størrelse. SIND Ungdom er desuden sikret økonomi til det fremtidige arbejde.

‘ SIND Ungdom er nu skrevet ind i vedtægterne

Otte handleplaner

Landsmødet hæftede sig også ved SINDs handleplaner for de næste to års arbejde. Der ligger nu otte planer klar, som efter yderligere prioritering i hovedbestyrelsen kommer til at præge fremtidige projekter og prioriteringer.

Overskrifterne er bl.a. udvikling af SIND som organisation, forbedring af behandlingstilbud samt fokus på psykiatriens ansatte, på beskæftigelse og på lovgivning, der har indflydelse på forholdene for pårørende, brugere og professionelle inden for psykiatrien.

Landsmødet fra A til Z

Samtlige beslutninger, afstemninger og debatter fra Landsmødet den 25. til 26. september er beskrevet i detaljer i referatet, som interesserede kan hente på www.sind.dk.

Referatet ligger under menuen "Om Sind".

Beretning og regnskab er omtalt i tidligere udgaver af bladet, som også kan læses på www.sind.dk.



Her er Landsforeningens SINDs nye hovedbestyrelse. Kontaktinformation for de enkelte medlemmer fremgår af www.sind.dk.

Ny hovedbestyrelse har taget fat

SIND fik på landsmødet ny næstformand og tre nye medlemmer af hovedbestyrelsen

Stemmesedlerne måtte i brug, da de delegerede på SINDs Landsmøde skulle vælge fem nye medlemmer af hovedbestyrelsen.

Årsagen til kampvalget var ikke uenighed om de væsentligste pejlemærker for landsforeningens fremtidige udvikling. Tværtimod. Det viste debat og præsentationstaler forud for valget. Det var derimod stor interesse for at præge foreningens udvikling, som fik flere til at stille op.

De ny- og genvalgte medlemmer af hovedbestyrelsen blev Lars Christensen, Torben Hansen, Irene Hjortshøj, Jette Kristensen og Kristian Bennedsen.

Hovedbestyrelsen, som i alt har 24 medlemmer, består desuden af 16 repræsentanter – en fra hver af SINDs kredse. Dertil kommer landsformanden, landsnæstformanden og landskassereren.

Her blev Knud Kristensen og Helle Johansen (se artikel andetsteds på siden) samt landskasserer Ingelise Svendsen valgt uden modkandidater.

/hhj



Helle Johansson ny landsnæstformand

Efter to års favntag med paragraffer og principper i Politisk Udvalg, der bl.a. står bag SINDs høringsvar, engagerer Helle Johansson sig nu i hele foreningens arbejde som ny næstformand

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN,

Helle Johanssons talent for både at stå fast, når bølgerne går højt, og for at kunne opspore perfekte rammer for dybe samtaler og høj latter stammer ikke kun fra mange timers navigation ved roret på hendes veteranbåd, hvor familie og venner ofte er passagerer.

Gennem årene har det 18 fod lange sejlskib ofte måttet ligge solidt fortøjet på Thurø i det sydfynske, mens Helle Johansson på kontorer og i mødelokaler engageret har deltaget i diskussioner, projekter og opgaver, som påvirkede hverdagen for andre.

Landsforeningen SINDs nyvalgte næstformand har fx gennem 40 år præget socialforvaltningen i Svendborg kommune – bl.a. som socialformidler, været medlem af kommunalbestyrelsen 1990 - 1998 og har deltaget i det faglige arbejde i HK Kommunal.

Fra passivt til aktivt medlem

Efter fire travle, men sjove årtier mættet med møder, papirer og mails skulle der ske noget nyt. I 2008 troede hun, at overgangen til efterløn ville levne mere tid til familie, sejlads og romanlæsning i hjørnesofaen. Hun tog fejl.

Efter en spontan mail til Landsforeningen SIND, hvor hun havde været passivt medlem siden 2003, blev Helle Johansson medlem af Politisk Udvalg. Kort efter var både mailbox, postkasse og kalender godt fyldt op igen.

"Den ene opgave tog den anden. Men det er alle timerne værd at kunne bidrage til at afstigmatisere og forbedre forholdene for sindslidende," siger hun.

Handling

Det var oplevelser som pårørende, der førte Helle Johansson ind i SIND. De første to år har hun især arbejdet med SINDs høringsvar. Nu glæder hun sig til at kunne fordybe sig i endnu flere sider af arbejdet i Landsforeningen:

"I SIND mangler vi ikke udfordringer, men tid. Kunsten er sammen at prioritere indsatsen der, hvor behovet er størst. SIND har nu fået otte spændende handlingsplaner, som jeg glæder mig til at være med til at hjælpe på vej".

Tillidshverv

Helle Johansson, der i 2003 pludselig blev pårørende til en sindslidende, har udover posten som næstformand en række andre tillidshverv. Hun er bl.a. medlem af bestyrelsen i SIND Fyn, af Udsatterrådet i Svendborg og af styregruppen for Psykinfo. Helle Johansson er desuden lægdommer i Ankestyrelsen og i Psykiatriens Patientklagenævn.



Fotos: Willy Hundborg og Lennart Karlin, SIND.



Knud Kristensen (gen)valgt som landsformand

SINDs Landsformand er også konsul og forfatter samt medarkitekt på professionel kommunikation i flere lande

Ingen, der har fulgt de seneste udgaver af SIND-bladet, har kunnet undgå at støde på navnet Knud Kristensen. SINDs Landsformand, der på landsmødet blev valgt til yderligere to år på posten efter en periode som konstitueret formand, hører nemlig til bladets flittigste skribenter. Dertil kommer, at Knud Kristensen hver eneste uge året rundt citeres i landsdækkende mediers omtale af psykiatrien. Og at han er flittig deltager i møder og arrangementer overalt i Danmark.

Mange kender derfor Knud Kristensens ansigt, synspunkter og bidrag fra arbejdet med SINDs mærkesager. Færre ved, at Knud Kristensen ved siden af SIND udfylder mange andre roller. Fx som diplomat, forfatter, professionelt kommunikationsmenneske og – først og fremmest – som pårørende til tre unge brugere af psykiatrien. Det er oplevelserne med dem, som i 2004 fik Knud Kristensen til at gå ind i psykiatrien. Først via psykiatriens regionale foreninger, fx i DE9, fællesrådet for foreninger for pårørende til psykisk syge i Midtjylland, og siden på landsplan.

Udover Landsforeningen SIND – hvor Knud Kristensen tidligere bl.a. har været næstformand, udvalgsmedlem og fungerende redaktør – er han løbende i dialog med mange andre frivillige, foreninger og beslutningstagere.

Konsul for Slovenien

Landsforeningens 57-årige formand er desuden medforfatter til 'Håndbog for psykiatribrugere og pårørende', der er udkommet i 3. oplag. Ved siden af foreningsarbejdet er han også en efterspurgt bisidder, når patienter og pårørende er i dialog med myndigheder og institutioner.

De ledige timer, der ikke investeres i SIND, helliges bl.a. familien og arbejdet med at hjælpe internationale institutioner, myndigheder og virksomheder med at kommunikere professionelt med omverden. Knud Kristensen er nemlig medejer af en større kommunikationsvirksomhed i Bruxelles. Siden 1993 har Knud Kristensen desuden været diplomat som Sloveniens konsul i Århus. /hhj

Livlig aktivitet bag kameraerne

Flere end 200 medlemmer og andre interesserede deltog i SINDs fotokonkurrence. Bidragene vidner om høj kreativitet

Af HENRIK HARRING JØRGENSEN

Hvis det kinesiske ordsprog "et billede siger mere end tusinde ord" passer, burde denne artikel være lige så omfangsrig som en god roman: Flere end 200 mailede nemlig bidrag til Landsforeningen SINDs fotokonkurrence. Både kreativiteten og responsen var i særklasse. Dommerkomiteen kom derfor på hårdt arbejde, da de skulle finde vindere i de tre kategorier natur, mennesker og den gode historie.

Vinderne af konkurrencen, som allerede har fået besked, blev Hanne Mathiesen, Lone Grove og Berit Jørgensen.

Lone og Berit modtog udover æren og præmierne på 5.000 kr. også taktfast bifald på Landsforeningen SINDs landsmøde, hvor de deltog, da vinderne blev offentliggjort.

Mange nominerede

Trængslen ved målstregen var tæt, da dommerkomiteen valgte vindere. Her er et udpluk af de mange nominerede. Flere følger i fremtidige udgaver af SIND-bladet



Natur, indsendt af Rene Holm Kristiansen.



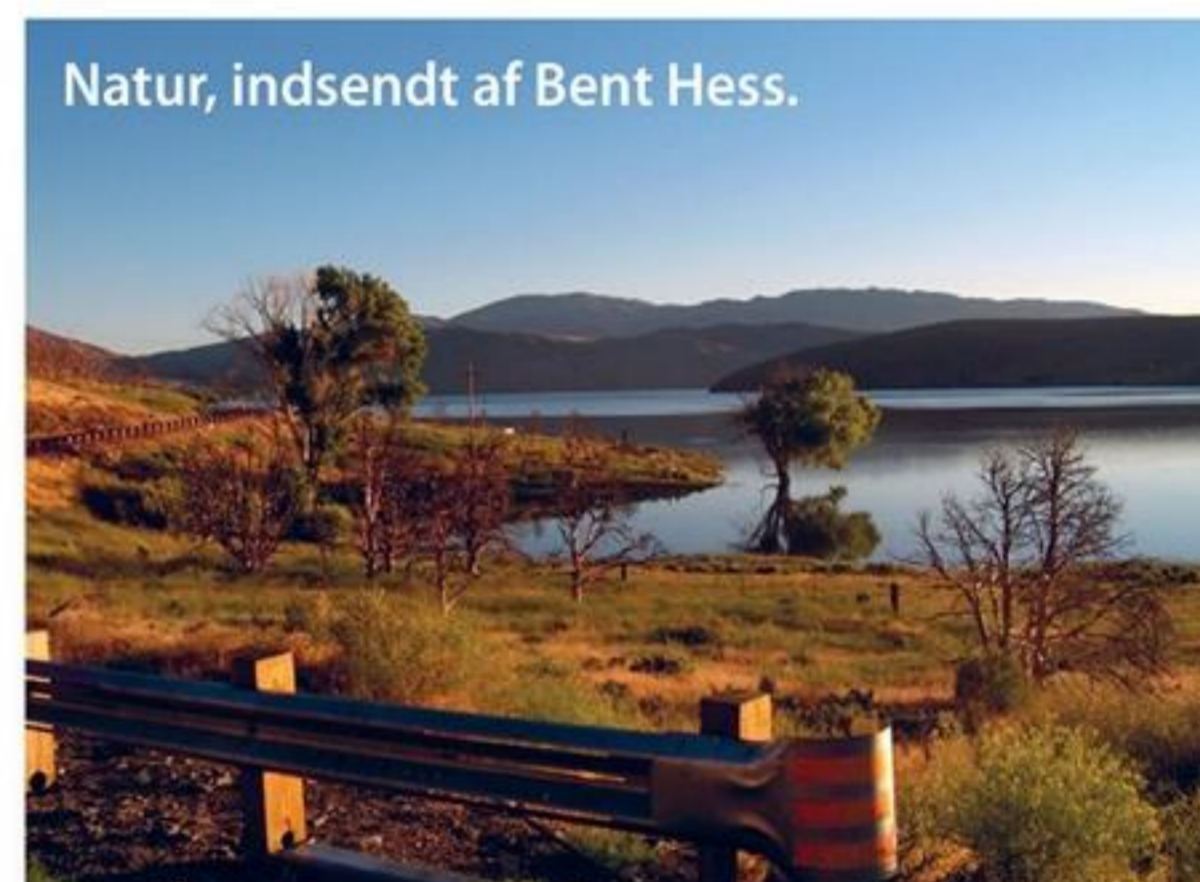
Mennesker, indsendt af Lasse Jensen.



Mennesker, indsendt af Stefan Benjamin.



Mennesker, indsendt af Sten Vester.



Natur, indsendt af Bent Hess.



Den gode historie, indsendt af Karina Kamille Parsgaard-Lorenzen.

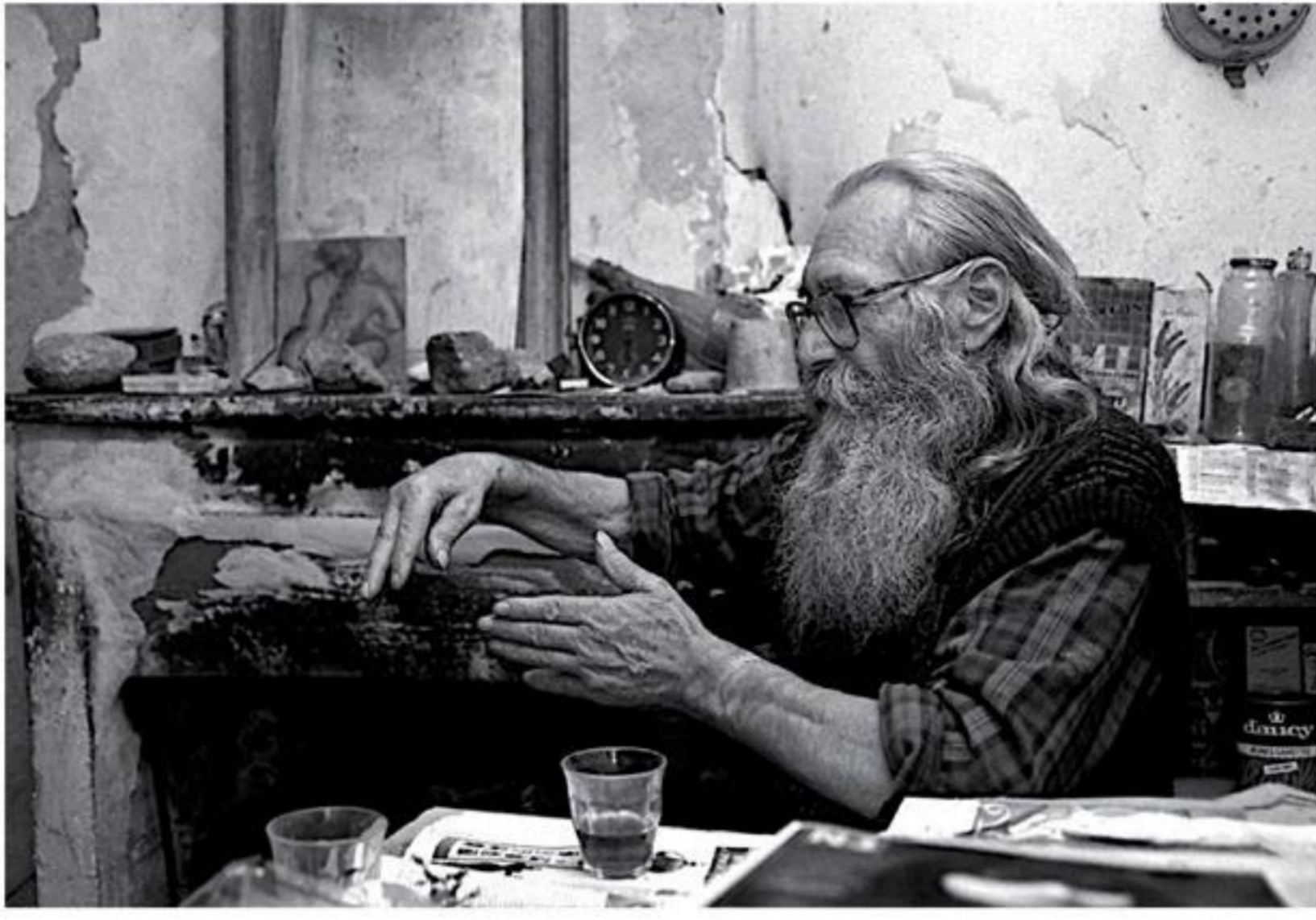


Den gode historie, indsendt af Susanne Tønder Jørgensen.



Vidt forskellige vindere

Gode billeder er vitaminer for fantasien. Rigtig gode billeder skaber også nysgerrighed og får beskueren til at gå på opdagelse i motivet. Prøv selv med de tre vinderbilleder



Vinder af kategorien "Den gode historie"

På Berit Jørgensens vinderfoto, som er skudt i Frankrig, fanger øjet først de afskallede, revnede vægge og den gamle mands viltre og oplejede skæg: Måske en fattig hjemløs? Nej. Detaljerne – fx kunst, malergrej og magasiner – viser et engageret menneske, dybt optaget af at skabe nyt.

Vinder af kategorien "Mennesker"

"Kanon stolt. Han var ikke til at skyde igennem", fortæller Lone Grove. Hun er mor til Jens Henning Hansen, fotograferet øjeblikket efter, at han blev konfirmeret. Billedet viser appetit på livet og stor lyst til at tage et af tilværelsens næste skridt – ind i de voksnes rækker.



Vinder af kategorien "Natur"

Hanne Mathiesen løb af med sejren i den kategori, hvor konkurrencen var tættest og bidragene flest. Hendes vinderbillede rummer udover den postkortkvalitet, som snesevis af billeder havde, flere ekstra lag. Fx spindelvævet i forgrunden. Motivet er fotograferet på et helt unikt tidspunkt, hvor duggen stadig tynger trådene og endnu ikke er varmet væk af morgensolen.



SIND vedtager ny brugerpolitik: Medindflydelse efterlyses

Landsforeningen SIND arbejder for, at man i regioner, kommuner og på landsplan fremmer psykiatrigruernes indflydelse. Både i ord og handling. Jammerbugt er en af de kommuner, hvor socialpsykiatrien er langt fremme på området. Her er erfaringerne på 12. år positive

Af HENRIK HARRING JØRGENSEN

Findes der en politik for brugerindflydelse? Findes der en mulighed for, at brugere kan påvirke psykiatriens tilbud – både indholdet og rammerne?

På landsplan, i regioner og i kommuner er svarene vidt forskellige, når det gælder praksis og politikker i forhold til at sikre brugere medindflydelse. Nogle steder er man langt fremme i både holdning og handling, mens andre slet ikke har fokus på området. Står det til Landsforeningen SIND, skal niveauet være det samme over hele landet.

I november behandlede SINDs hovedbestyrelse et nyt forslag til brugerpolitik. Det skal bl.a. bane vejen for, at endnu flere sygehusafdelinger, væresteder og botilbud opretter patient- eller brugerråd. Dertil kommer kravet om sikring af en række personlige rettigheder og rutiner, som forebygger, at brugere oplever beslutninger eller behandling, som er i modstrid med de ønsker, de har givet udtryk for.

Målet er, at brugerne opnår den højest mulige grad af indflydelse. Fx på valg af bolig, uddannelse, beskæftigelse, fritidstilbud, behandling, sygehusvalg, personaleansættelser samt pensionssager.

Forhåndserklæringer

På det personlige område peger SINDs brugerpolitik bl.a. på, at såkaldte "Psykiatriske Forhåndserklæringer" skal være juridisk bindende. I forhåndserklæringer kan brugere – mens de har gode perioder – beskrive ønsker til fremtidig behandling, hvis de får det dårligere. I den nuværende lovgivning er psykiatrien ikke forpligtet til at medtænke erklæringer i valg af behandling.

Også forebyggelse af tvang og overmedicinering er områder, som brugerpolitikken behandler.

Brugerindflydelsen betyder, at en gruppe, der betragtes som samfundets svageste, oplever, de kan bidrage med ressourcer

Demokrati

Alle skolebørn har i årtier været sikret indflydelse via elevråd. Brugere af psykiatrien tages derimod kun med på råd, hvis det er vedtaget lokalt.

SIND arbejder for, at brugere, pårørende og andre interesserede får indflydelse på generelle spørgsmål og at brugerne især kan påvirke de helt nære ting. Fx via brugerråd.

Ansættelsesudvalg

Den nordvestjyske kommune Jammerbugt har i årevis – siden 1998 – sikret psykiatrigruernes indflydelse. Socialpsykiatrien her var blandt de første i Danmark, som for alvor satte brugerinddragelsen i system. Både på overordnede og på helt konkrete spørgsmål – fx ved ansættelse af nyt personale.

Den første tid skulle nogle af medarbejderne vænne sig til den nye form for samarbejde:

"Det bliver over mit lig, lød en af reaktionerne fx, da vi indførte brugerrepræsentation i ansættelsesudvalg. Men i dag – 12 år senere – har vi altså endnu ikke haft nogen døde. Tværtimod er erfaringerne positive," smiler lederen af socialpsykiatrien, Lene Fuglsang.

Rådet opstod på initiativ af brugerne fra fire lokale væresteder. Kommunen hjalp med struktur og forretningsorden, hvorefter nærdemokratiet trådte i kraft. Siden har engagementet og emnerne, som brugerrådet beskæftiger sig med, bredt sig som ringe i vandet.

"De har fx indflydelse på pengeforbruget og på brug af lokaler og faciliteter samt på overordnede spørgsmål. I forbindelse med to sparerunder, kommunen måtte gennemføre, oplevede vi stort engagement i at påvirke processen. Brugerindflydelsen betyder, at en gruppe, der betragtes som samfundets svageste, oplever, de kan bidrage med ressourcer," siger Lene Fuglsang.

Dårlige perioder

Brugerne har fundet deres egen form og struktur for arbejdet med at påvirke drift og beslutninger. Tilpasningen gælder ikke blot de emner og mærkesager, brugerne tager op, men også måden, som møder bliver planlagt og gennemført.

"Eksempelvis ved de enkelte medlemmer af brugerrådet, at de personligt kan komme ind i en dårlig periode, hvor humør og kræfter dykker. Derfor har de indrettet sig, så de supplerer hinanden og der altid er nogen, som kan tage over. Det sikrer stabilitet og driftssikkerhed i den indflydelse, som både de og os, der er ansat, sætter stor pris på," siger Lene Fuglsang.



Jammerbugt Kommune i Nordvestjylland, hvor Lene Fuglsang er leder af socialpsykiatrien, har siden 1998 arbejdet med brugerindflydelse.

SINDs nye brugerpolitik ligger på www.sind.dk.

Psykiatritopmødet 2010:

Mangfoldigt, meningsfuldt og meget motiverende

Op imod 1.000 psykiatribrugere, pårørende, professionelle og politikere nuancerede diskussionerne på årets Psykiatritopmøde, som zoomede ind på psykisk sårbare og arbejdsmarkedet

Af HENRIK HARRING JØRGENSEN

Sjældent har så meget erfaring, engagement og ekspertise i psykiatri været samlet under samme tag. Op imod 1.000 havde takket ja til invitationen, da Det Sociale Netværk i oktober afholdt årets topmøde.

Nogle af deltagerne var kendte ansigter fra medierne – fx DR-studieværten Reimar Bo, beskæftigelsesminister Inger Støjberg og sangerinden Tina Dickow. Andre deltog i deres egenskab af aktive krumtapper inden for psykiatriens mange foreninger, tilbud og firmaer. Og så var der

dem, der til daglig som brugere eller pårørende måske mest er kendte som numre i en statistik. Men som trådte frem på topmødet og satte kød, blod, erfaring og indsigt på oplevelserne.

Overvældende

Formanden for Foreningen Det Sociale Netværk, tidligere statsminister Poul Nyrup Rasmussen, var ved åbningen af topmødet synligt glad for den overvældende opbakning bag en vigtig hertesag:

"Når vi er flere og vi er samlet, så tæller vi mere end hver for sig," sagde han.

Livlig markedsplads

Gennem dagen viste de eftertænksomme ansigtsudtryk på lyttende og diskuterende politikere, eksperter, fagforbundsformænd og ledere af arbejdsgiverorganisationer, at der var noget om snakken: Kombinationen af dybt personlige erfaringer, velfunderet forskning og nyspirende ideer, der voksede frem af dagens debatter, gjorde indtryk. Også på tilhører-

ne. Både når de sad bænket foran scenen og når de opbyggede kontakter og venskaber i foyeren. Her falbød snesevis af foreninger og firmaer materialer, meninger og mærkesager, så stemningen blev konkurrencedygtig med en livlig markedsplads.

"Topmødet er en dejlig oplevelse. Som foreningsfrivillig kommer man let til at føle, at vi er for få, som står overfor for mange udfordringer. Her er det tydeligt, at mange trækker i samme retning," lød det blandt andet i køen foran kaffekanderne i en af pauserne.



Ind på arbejdsmarkedet

Landsforeningen SIND bidrog bl.a. til topmødet via en workshop om muligheder og begrænsninger i lovgivningen

Af HENRIK HARRING JØRGENSEN

Mange psykisk sårbare både kan og vil gerne udfylde en plads på arbejdsmarkedet. Men kun få får chancen. Alt for ofte står uvidenhed, lovgivning eller stive strukturer i vejen for, at en befolkningsgruppe, der også byder på ressourcer, ikke blot får et liv, men også et arbejdsliv.

Sådan var fællesnævneren for de mange diskussioner på topmødet, som livligt blev diskeret fra scenen, i foyeren og i syv forskellige workshops. I en af dem var SINDs landsformand Knud Kristensen mødeleder.

Han lagde op til debat allieret med professor ved Københavns

Universitet Kirsten Ketscher, advokat Karsten Høj og tidligere psykiatribrunder Tina Kristensen samt konsulent ved Jobcenter København Kai Henning Lundsteen.

FN's Handicapkonvention

Blandt pointerne var, at det ikke blot er en urimelighed, men egentlig også en form for ulovlighed, når psykisk sårbare ikke får samme muligheder som andre på arbejdsmarkedet. Det fastslår FN's Handicapkonvention.

Workshoppen viste, at der især er behov for at udbrede kendskabet til lovgivningens og arbejdsmarkedets såkaldte handicapkom-

penserende ordninger. Navnlig kommunerne mangler viden og værktøjer, der kan forbedre hverdagen for psykisk sårbare.

Reaktion fra politikere

Den bold greb flere medlemmer af Folketinget, da de sidst på dagen blev præsenteret for konklusionerne. Fx sagde Morten Østergaard (Rad.):

"For mange i jobcentrene ved ikke noget om psykisk sårbare. Der bør indføres en social lods, som sørger for, at man kommer den rigtige vej i systemet".

Film og fakta

På hjemmesiden for Foreningen Det Sociale Netværk ligger masser af information om årets topmøde. Både detaljerede referater fra dagens debatter og livlige videoer og fotos fra begivenhederne på og omkring scenen. Også den tre sider lange topmødeerklæring om "psykisk sårbarhed, arbejdsmarked, uddannelse og inklusion," som SIND er medunderskriver på, kan læses på www.psykisksaarbar.dk

TEMA om arbejdsmarked

Et arbejde eller opgaver, der minder om et job, har enorm betydning. Både for nuværende og tidligere psykisk sårbare danskere og for samfundsøkonomien. SIND-bladet bringer i dette nummer side 20-24 personlige historier fra nogle af dem, der har fået chancen.



Spirende selvtillid er den bedste medicin

Et lokalt eksempel: Nogle brugere på Granhøjen i Odsherred får et svendebrev eller en ansættelseskontrakt i hånden. Andre mærker selvtilliden vokse, når en opgave, der giver mening, er løst og et ansvar er løftet.

Af HENRIK HARRING JØRGENSEN, FOTOS: NICOLINE ROSE

Granhøjen i Odsherred, der er et af Danmarks største private tilbud inden for psykiatrien, rundede i sensommeren 25 år. Gennem alle årene har hundredvis af brugere været tæt på Granhøjens praksis med anerkendelse, samarbejde og aktiviteter, der giver mening. Ambitionen er, at ansvar og arbejdsopgaver skal udvikle sig i netop det tempo, som passer til den enkelte.

Granhøjen, som spænder over ni botilbud med 143 brugere, et omsorgscenter og et privat psykiatrihospital, beskæftiger 135 medarbejdere. Overalt er der mulighed for at prøve kræfter med opgaver, når man er klar til det.

Nogle brugere opnår ikke blot hverdage med gode timer, mens arbejdet på Granhøjen bliver gjort. Mange når så langt, at de kan tage en uddannelse eller et job, tilpasset deres situation. Enten på Granhøjen eller i en af lokal-samfundets virksomheder og institutioner, der er blevet vigtige samarbejdspartnere.

Arbejdsopgaver

Rejsen fra ubehandlede sindslidelser til fast arbejde kan være meget lang, og ikke alle når hele vejen. Men undervejs oplever flertallet, at ligeværdigt samarbejde med andre om arbejdsopgaver er en god recept.

En af dem er 22-årige Jasper, der kom til Granhøjen i 2008, da han for anden gang i sit liv havde fået en psykose. Efter tre måneder var han ude af hospitalet og flyttet ind på et botilbud, hvor opgaverne ventede.

"Du får det bedre af at have noget at lave i stedet for hele tiden at fokusere på det dårlige og tale om problemer. Så er det bedre at komme ud blandt andre og lave noget," siger han.

Gennem 2010 har Jasper bl.a. været medarbejder på Nygårdens gårdbutik, hvor både hænder og hoved er blevet brugt flittigt. Fx har han haft ansvaret for at være med til at udarbejde Nygårdens arbejdspladsvurdering.

Anderledes

Tiden vil vise, om Jasper når ind på det rigtige arbejdsmarked. Men han er overbevist om, at meningsfulde opgaver er vigtige for både sindslidende og for dem, som er kommet sig.

"Fællesskabet lærer en at se, hvordan andre opfatter tingene. Og man indser, at man ikke er så meget anderledes alligevel."

(Jaspers efternavn er ikke med i artiklen, men kendes af redaktionen).



Udarbejdelsen af en arbejdspladsvurdering er en af de opgaver, Jasper har arbejdet med.



Granhøjen består af:

- Ni midlertidige botilbud til mennesker med psykiske problemer. Hvert botilbud er specialiseret i at håndtere bestemte psykiske problematikker.
- Det private psykiatrihospital Skovhus, som tager hånd om mennesker med alvorlige psykiske problemer.
- Omsorgscentret, Tjørneparken for beboere, som ikke har udsigt til at komme ud og bo for sig selv.

Slalomløb mellem **paragraffer** og **procedurer**

Mange psykisk sårbare, familier og arbejdspladser savner nye adgangsveje til arbejdsmarkedet

Af HENRIK HARRING JØRGENSEN

Hver anden familie kommer i berøring med sindslidelser. Folkesygdommen er både Danmarks største og samtidig den, samfundet har mindst fokus på. Desværre.

Heldigvis kommer mange sig. Men for dem, det lykkes bedst for, er overgangen fra passiv sindslidende til aktiv på arbejdsmarkedet sjældent hverken nem eller hurtig. Det samme gælder skiftet fra førtidspension til eventuel fuldtidsbeskæftigelse. Ofte kan vejen til et fleksjob eller et supplement til førtidspensionen være som et slalomløb mellem paragraffer og procedurer, hvor ikke alle når i mål.

Beskæftigelsesminister Inger Støjberg (V) anslog på årets Psykiatritopmøde (se artikel andetsteds i bladet), at omkring halvdelen af tildelingerne af førtidspension skyldes sindslidelser. Hun erkendte samtidig, at arbejdsmarkedet kan blive bedre til at skabe plads til

psykisk sårbare medarbejdere. Sidstnævnte synspunkt er SIND enig i.

Ikke tvang, men tryghed

SIND har længe arbejdet på at nuancere debatten om førtidspension, der siden sommer har fyldt meget i det politiske landskab.

Alle er enige om, at de, som kan klare det, fortjener alternativer til passiv forsørgelse. SIND mener, at det væsentlige er, at psykisk sårbare ikke automatisk tvinges ind på arbejdsmarkedet, men i stedet får personlig hjælp og tilbud, der effektivt matcher deres ressourcer. De skal også have en tryk mulighed for at returnere, hvis kræfterne viser sig ikke at svare til kravene. Og her er der ikke enighed mellem SIND og alle politikere.

SIND er tilhængere af vejledning og værktøjer, som kan åbne nye muligheder og ny ud-

vikling. Både på arbejdspladser og hos den enkelte.

SIND er imod et forslag om, at førtidspensionister hvert tredje år skal møde til rutinemæssigt tjek af deres arbejdsduelighed. Argumentet er, at alene kendskabet til datoen risikerer at skabe usikkerhed og tilbagefald hos den enkelte.

Synspunktet bekræftes af en opinionsundersøgelse fra Ugebrevet A4 i oktober 2010. Den viste, at 80 pct. af førtidspensionisterne mener, at en tidsramme vil skabe stress. Samtidig tilkendegav 46 pct. at de gerne vil begynde at arbejde en time eller mere om ugen. Det svarer til flere end 100.000 danskere.

Deres særlige ressourcer kommer kun i spil, hvis politikerne udvikler særlige løsninger.

Lang vej fra **førtidspension** til **fleksjob**

Er kommunerne gearede til at hjælpe psykisk sårbare, der vil prøve kræfter med arbejdsmarkedet? Nej, mener Supeya Willumsen, som stødte på modstand, da hun ville arbejde mere

Af HENRIK HARRING JØRGENSEN

En af de personlige historier, der blev sidende længe i hukommelsen på de 1.000 deltagere i årets Psykiatritopmøde (se artikel andetsteds i bladet – red.) leverede Supeya Willumsen. Hun er førtidspensionist og tidligere psykiatribrunder.

På to minutter og 54 sekunder opsummerede hun en lang periodes favntag med den lokale kommune. Det, som burde være en positiv historie om, hvordan man ikke blot kan komme sig efter en sindslidelse, men også kan komme tilbage på arbejdsmarkedet, blev i stedet fortællingen om et sammenstød med procedurer og paragraffer.

Idrætsinstruktør

Supeya Willumsens førtidspension er tildelt efter de tidligere regler, der giver ret til at tjene ekstra penge. For fem år siden fik hun et job i psykiatrien – 12 timer om ugen – som idrætsinstruktør. De positive erfaringer, som både hun og hendes chef havde gjort sig, gav blod på tanden til at gå op i tid og skifte til et fleksjob:

”Efter mange år som førtidspensionist har man stor lyst til at tjene sin egen løn i stedet

for at få en pose penge fra det offentlige hver måned,” fortalte hun.

Desværre var kommunen ikke forstående. Erfaringsmæssigt er psykisk sårbare ofte ustabile, påpegede man. Derfor forlangte kommunen, at hun gennemførte en arbejdsprøvning.

”Men det vil jeg ikke. Jeg har jo allerede fungeret i jobbet i fem år. Hvorfor skal jeg så arbejde to til fire måneder i det job, jeg allerede har, helt uden at få løn?” spurgte hun.

Stort spring

Supeya Willumsen har nu udskudt drømmen om at arbejde mere end 12 timer og håber, at skiftet med tiden bliver lettere at tage:

”Jeg tror, arbejdsmarkedet er klar til recovery, men ikke det offentlige. For brugere er springet fra, at man er kommet sig, til man er i fuldtidsjob stort. Man ved ikke, om man kan klare det. Det eneste, man kan spå om, er fortiden,” sagde Supeya Willumsen og efterlyste rutiner og regler, der gør det lettere for psykiatribrunderne stille og roligt at gå op i tid, ansvar og livskvalitet via et fleksjob.



Foto: Lars Svankjær

Supeya Willumsen oplever, at det som førtidspensionist er svært at få et fleksjob. En video med hendes historie kan ses på www.psykisksaarbar.dk/Supeya-Willumsen

Tema: Ind på arbejdsmarkedet

Et følsomt sind – en gevinst for samfundsøkonomien

Et lokalt eksempel: Job-banken.nu i Herning har hjulpet 62 førtidspensionister med en psykisk lidelse i skånejob og ordinær beskæftigelse. Det er en stor menneskelig gevinst at få et arbejde. Ifølge hvidbogen 'Sindslidende førtidspensionister tilbage på arbejdsmarkedet' er gevinsten for samfundsøkonomien også markant

INDSENDT AF KATRINE SOLVANG LARSEN, konsulent i Erhvervs- og Byggestyrelsen. FOTOS: STEEN GYLDENDAL

Fantastisk er det ord, der bedst beskriver følelsen, når en af Job-banken.nu's førtidspensionister med en psykisk lidelse er kommet i job og helt væk fra førtidspensionen.

"Vi har en tidligere aspirant, som er blevet pædagog og selvforsørgende og en anden på førtidspension, som første gang kom herved med vejleder og nu har hus, bil og job i en stor detailkæde," fortæller Birgit Jeppesen, direktør i Job-banken.nu i Herning.

I august måned 2010 havde Job-banken.nu kontakt med i alt 22 førtidspensionister, som følger vejledning og uddannelse uden at være i job, og 62 personer, som gennem banken har fået et job i en lokal organisation eller virksomhed.

Aspiranterne, som førtidspensionisterne kaldes i Job-banken.nu, følger – fra første gang de møder op – et helt fast program: Efter en indledende samtale følger tilbud om uddannelse i samarbejde med Århus Universitet, kontakt til et netværk, idrætstimer og samtaler med en erhvervspsykolog. Derefter gøres der en indsats for at finde det helt rigtige job.

"Indledningsvis gør vi meget ud af afstemme forventningerne, så alle ved, hvad de går ind til. Som psykisk syg kan man være ret utryk i forhold til, hvad arbejdsgiveren skal vide om en, og hvordan de vil reagere, når de finder ud af, at man har en psykisk sygdom. Det hjælper vi dem med at finde ud af. Vi er også sammen med dem til den første samtale med arbejdsgiveren," forklarer Birgit Jeppesen.

De metoder, Job-banken.nu anvender, bliver løbende justeret. Har en virksomhed særlige ønsker til kvalifikationer, tilpasses uddannelsen i samarbejde med Århus Universitet. I det omfang, det er muligt, bliver ny forskningsbaseret viden på området også inddraget.

En samfundsøkonomisk gevinst

Job-banken.nu vil ikke alene hjælpe førtidspensionister til en bedre tilværelse. Den vil også vise, at det er en arbejdskraft, der er brug for, og at det har en positiv samfundsøkonomisk effekt at finde arbejde til førtidspensionister.

Derfor har banken lavet analyser og vurderinger af, om aspiranter og arbejdstagere har udbytte af jobbankens tilbud. Det er blevet til hvidbogen "Sindslidende førtidspensionister

tilbage på arbejdsmarkedet, 2010". Den beskriver de samfundsøkonomiske og menneskelige gevinster ved at bringe personer, som er tilkendt førtidspension på grund af en psykisk lidelse, i arbejde og efterfølgende fastholde dem i arbejde.

"For os er det vigtigt at fortælle vores aspiranter, at der er brug for dem på arbejdsmarkedet, og at vi som samfund gerne vil have dem til at hjælpe med at skabe mere velfærd, og at virksomhederne har brug for dem, fordi de skal tjene penge," siger Birgit Jeppesen.

De samfundsøkonomiske effekter af en ansættelse af en jobaspirant er store: For eksempel viser en mindre cost-benefit-analyse, som er omtalt i hvidbogen, at hvis der anvendes knap 4 mio. kr. årligt på drift af Job-banken.nu, så spares eller tjenes der ca. 6,8 mio. kr. andre steder i samfundet.

Artiklen er skrevet af Katrine Solvang Larsen, der konsulent i Erhvervs- og Byggestyrelsen. Hun har været i kontakt med Job-banken.nu og fik undervejs lyst til at dele de positive resultater i artikelform med læserne af SIND-bladet.



Birgit Jeppesen, direktør i Job-banken.nu, understreger, at afstemning af forventninger er vigtigt, når sindslidende skal finde beskæftigelse.

FAKTA

Job-banken.nu

Jobbanken har eksisteret siden 2004. Formålet er at få førtidspensionister med et følsomt sind i beskæftigelse og uddannelse.

- Jobbanken tilbyder vejledning, undervisning og praktikforløb til mennesker med en psykisk lidelse. Målet er at sikre ansættelse i job med løntilskud eller deltidsjob på ordinære vilkår.
- Der undervises blandt andet i it, regnskab og økonomi – både erhvervsrettet og i forhold til privatøkonomien.
- Jobbanken har også fokus på motion og idræt, hvor det er målet at vise, at et godt helbred giver mere overskud i hverdagen. Læs mere på www.Job-banken.nu.
- Projektet har efter indstilling fra Vækstforum i Region Midtjylland modtaget støtte fra EU's Socialfond, som både støtter virksomheder og medarbejdere. Danmark modtager i perioden 2007-2013 1,8 mia. kr. fra EU's Socialfond. Der kan søges penge til projekter gennem de regionale vækstfora – læs mere på www.regionalt.dk.





En bedre lejlighed er endnu en af de positive sidegevinster ved det arbejde, Finn Christensen har fået.

Nye venner, nyt job, nyt tøj – kort sagt et helt nyt liv

Finn Christiansen fra Herning stortrives efter skiftet fra førtidspension til fast arbejde. Efter job på et autoværksted, en campingplads og i et køkkenfirma arbejder han nu med mink og økologiske grøntsager

I dag er Finn Christensen en af de jobaspiranter i Job-banken.nu, der er med til at bevise, at det faktisk kan betale sig at bruge ressourcer på at få førtidspensionister med et såkaldt følsomt sind i arbejde. Han er i dag lykkelig for den nye tilværelse, der har åbnet sig for ham med nyt arbejde, ny omgangskreds og penge til at købe tøj og økologiske varer.

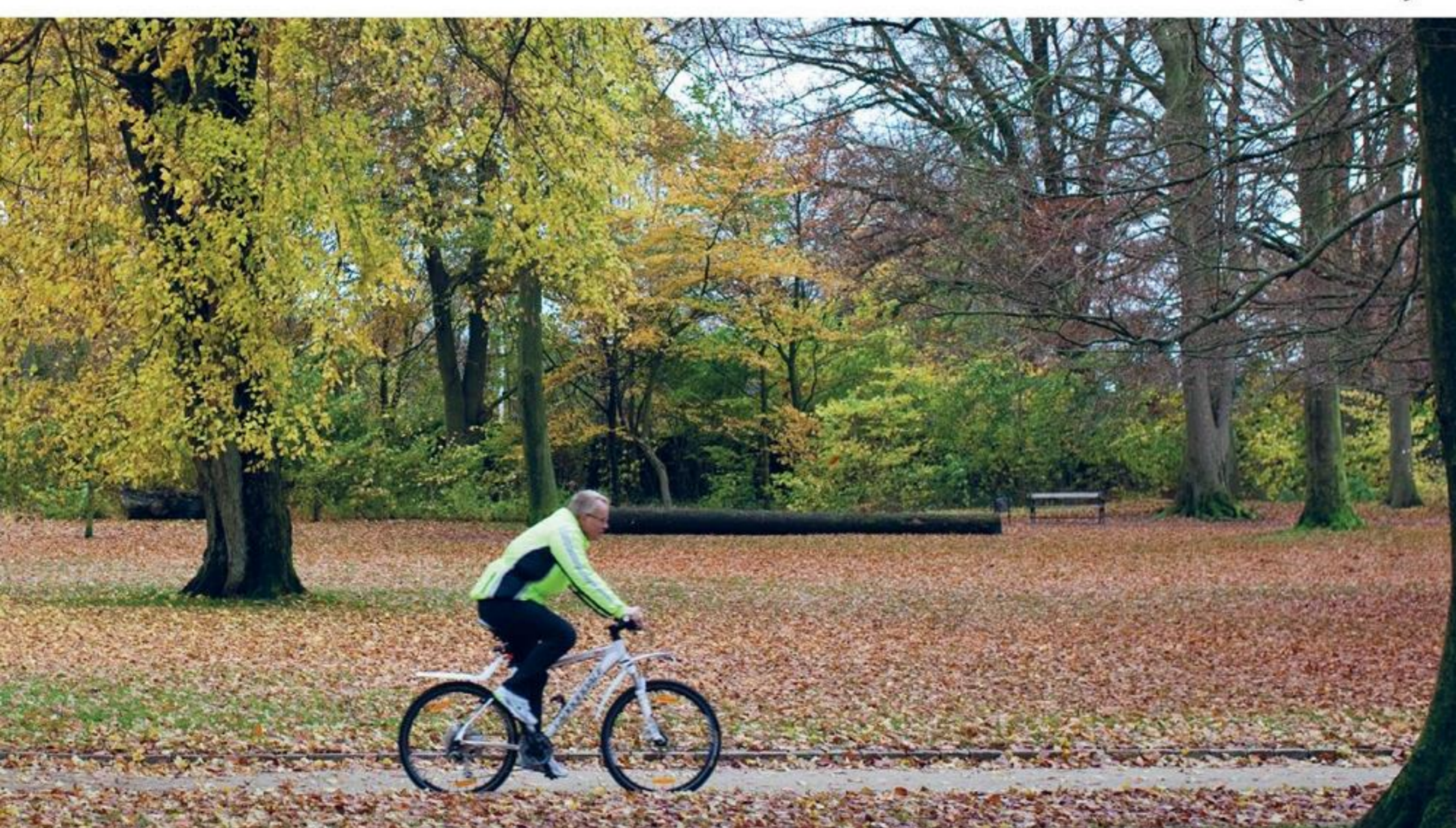
"Jeg startede mit liv på børnehjem og derefter på kostskole. Der fik jeg et psykisk knæk og en undefinerbar psykisk lidelse. Med jobbanken har jeg fået en ny omgangskreds, og så er jeg flyttet ind i en meget bedre lejlighed," fortæller Finn Christensen.

Efter Finn er begyndt at komme i Job-banken.nu, har han været ansat på et specialiseret autoværksted, en campingplads og hos et

køkkenfirma. Nu er han endt hos i en innovativ landbrugsvirksomhed, hvor der både er mink og økologiske grøntsager.

Hos gårdmanden er der struktur på dagen. De starter sammen med morgenkaffe, inden de går ud til minkene, spiser frokost og så slutter de af med kaffe og kage, inden Finn springer op på sin racercykel og cykler hjem til sin lejlighed. /KSL

Der er fart på racercyklen og smil på læben, når Finn Christensen skal på arbejde.



Flovt at være førtidspensionist

Dina, som ønsker at være anonym, har efter flere år med nederlag nu kurs mod et godt eksamensbevis og et spændende job

Dina er født med en sygdom, der gør at hun mangler et stykke af spiserøret. De første mange år må hun gå hjemme hos sin mor for at undgå smitte og for at passe alle aftaler på sygehuset. Da hun begynder i skole, er hun ikke vant til at være sammen med andre børn, og hun finder kun ganske få veninder.

Mønsteret gentager sig i gymnasiet, hvor hun får stress, tvangstanker og bliver afhængig af at dyrke sport. Lige før studentereksamen bliver presset for stort: Dina overtræner, får leversvigt og diagnosen atypisk anoreksi. Hun har siden lidt af en tvangspræget personlighedsforstyrrelse, der gør, at hun har en overdreven trang til at præstere alt for meget.

Job

Hun tager i efteråret 2006 sin studentereksamen som sygeeksamen og begynder i 2007 på ergoterapeutstudiet, men må opgive. Bl.a. fordi hun bliver mobbet og har svært ved at klare den manglende struktur i hverdagen. Hun bliver sygemeldt og knyttet til det psykiatriske værested i lokalområdet. Hun ender med at få førtidspension.

En dag hører hun fra en ansat på værestedet om Job-banken.nu, hvor hun kommer ind i et forløb. Sideløbende gennemfører Dina en merkonomuddannelse og er nu ved at tage HD Organisation og samtidig en master i Coaching og formidling. Hendes mål er at få et skånejob inden for kommunikation og eksport. Hun har for at blive parat til arbejdsmarkedet gennem Jobbanken fået skånejob som køkkenansvarlig i en lokal kulturinstitution. /KSL

Dinas navn er opdigtet, men hendes rigtige navn er kendt af redaktionen.

Den grimme ællings recovery

Med en personlig tolkning kan et af H.C. Andersens gamle eventyr give ny inspiration

INSENDT AF ALICE LYNGAAE JØRGENSEN, psykolog

H.C. Andersen vedbliver at være populær, fordi han fortæller kloge ting om os mennesker.

Vi lærer gennem eventyrene os selv og hinanden at kende på godt og ondt og får hjælp til mestringsstrategier til forbedret livskvalitet. Tag fx DEN GRIMME ÆLLING, som psykologisk kan forstås på denne måde:

"Der var så dejligt på landet", starter Andersen og han forsætter med en meget konkret beskrivelse af en sommerdag. Psykologisk set er det en ud over at det er en smuk indledning også en god måde at leve på: at være meget i det helt konkrete. Andersen kendte nok ikke til mindfulness. Men hans beskrivelse af sommerdagen er så fuld af nærvær og opmærksomhed, at den er mindfull dvs. vågen og tilstedeværende i det nu, som der fortælles om.

Herefter sker der jo det, at vores lille svane fødes som den sidste i en ællingeflok og tror, den er en ælling.

Det får den det ikke godt af. Egentlig er der intet i vejen med den, men den er ikke i sit rette element, og så ved vi alle, at man kan få det dårligt.

Fortsættelsen er en beretning om, hvor elendigt man får det, når andre griner og puffer til en.

Men det kan også ses som en selv og alle de "stemmer" vi lytter til i vores indre:

"Du er for stor ... du er aparte..... du er styg.. du er ikke noget værd."

Vi tror ligeså meget på disse indre stemmer, som den lille ælling, der bliver meget bedrøvet, træt og trist.

Eventyret fortæller videre, at den slet ikke tør rejse sig. Det kan nogle af os genkende, når vi er nede og gemmer os som ællingen.

Midt i eventyret ser den lille ælling nogle svaner, som den ubevidst føler nærhed med uden at kunne forstå det, og den længes efter noget, den selv ikke ved, hvad er. Denne længsel er vigtig. Både for en ælling og for os, at vi tør håbe på recovery, at komme videre. Også selv om vi som ællingen slet ikke forstår, hvordan det skal kunne lade sig gøre.

Den synes jo selv, at den er så grim. Den lytter til de indre nedgørende stemmer. I eventyret tales der om dens nød og elendighed, og dens angst gør, at den bliver meget uheldig med mange ting.

Længslen lever dog side om side og siger indeni ællingen: "Jeg vil ud i den vide verden".

Vi vil også ud i den vide verden, som kan være simpelthen at komme udenfor vores dør og turde møde andre mennesker som dem, vi er.

Og hvad sker der så? På den anden side af elendigheden kommer i eventyret forårets sommer, og pludselig mærker ællingen et vingesus, som er dens egne vinger. Hvad er det, der sker? Jo, den ser sig selv i vandets spejlbillede: Den ser sig selv, som den er, og som vi er hver og en: en smuk svane!

Dette spejlbillede fortrænger alle de negative stemmer, og den tror nu på, at den er smuk og unik.

Andersen giver eventyret den ekstra drejning, at alle, der ser denne svane, synes, at den er ekstra smuk. Årsagen er, at den har været så meget igennem og hverken er stolt eller opblæst. Dens svære tid har lært den ydmyghed, som vi, der går igennem kriser, kender til.

Svanen slutter med en rigtig recovery-sætning: "Så meget lykke drømte jeg ikke om, da jeg var den grimme ælling".

Morale: Vi er alle smukke svaner, men nogle af os skal gruelig meget igennem. Men det er som ællingen muligt at slippe af med sine negative stemmer, og det er vigtigt også når det er svært at turde længes!



Mindeord om Kent Sørensen

Anne Margrethe Gad Jørgensen, leder af SINDs Pårørenderådgivning i Århus, har indsendt:

Det er med stor sorg, at vi må meddele, at folkeskolelærer og psykoterapeut Kent Sørensen alt for tidligt er afgået ved døden, 55 år gammel.

Kent har været såvel frivillig som ansat til projektopgaver i SINDs Pårørenderådgivning i Århus gennem de sidste fem år.

Kent har bl.a. undervist på de første kurser for frivillige og blev senere vores faste terapeut på "mandegrupperne".

Det er et stort tab for vores organisation, kollegaer samt andre samarbejdspartner.

Kent var noget helt unikt.

Mændene i Kents mandegruppe udtaler, at han var rummelig, intelligent, sjov og havde en stor viden som terapeut: "Som klient kunne man vove sig ud på dybt vand, fordi man altid vidste, at Kent kunne få én frelst ind på fast grund igen".

Kents kollega Joan Stæhr udtaler, at Kent altid var meget tydelig og præcis i sit terapeutiske arbejde: "Han turde gå til kernen på en provokerende, men altid omsorgsfuld måde".

Vi vil savne Kent selv og hans værdifulde arbejde for SINDs Pårørenderådgivning.

Vores tanker går til hans familie – æret være hans minde.

Mindeord om Ella Miilumäki

Medarbejderne på Landsforeningen SINDs sekretariat skriver:

Blot 60 år gammel og på tærsklen til sit otium med mere plads til fritid og familiehygge er Ella Miilumäki gået bort. Ella Miilumäki var gennem 20 år bogholderiassistent i Landsforeningen SIND. Hendes arbejde, som i hele perioden var kendetegnet af engagement og akkuratse, måtte hun i januar modvilligt slippe på grund af sygdom.

For Ella Miilumäki var arbejdet i SIND ikke blot et job, men også en hjertesag. Ella Miilumäki kom til Landsforeningen SIND i 1990. På de fire forskellige adresser, hvor foreningen siden har haft sekretariat, bidrog Ella Miilumäki med administration, kontering og håndtering af de flere tusinde fakturaer, som hvert år kommer til SIND. I 2003 trappede Ella Miilumäki ned i arbejdslivet og overgik til deltidsansættelse via sin hjemmearbejdsplads, men hun bevarede til fulde interessen for SIND og kontakten til sekretariatet.

Vi vil huske Ella Miilumäki som en engageret kollega, der var effektiv og hurtig med egne opgaver og altid interesseret, hvis der opstod spørgsmål eller diskussioner om, hvordan medlemmer, kredse og lokalforeninger bedst muligt kan serviceres.

Vores tanker går til Ellas familie, navnlig hendes børn og børnebørn, som hun altid gerne ville fortælle om.

Æret være hendes minde.

Rygning og psykiske lidelser – et dårligt match

Alle ved, at det ikke er sundt at ryge. Færre er klar over, at psykisk sårbare, der ryger, risikerer, at stoffer i tobakken nedsætter virkningen af deres medicin. Dermed øges forbruget

INDSENDT AF PER HARVØE, formand for SIND Roskilde kreds og aktiv i Kræftens Bekæmpelse

Mange psykisk sårbare føler, at en cigaret gør dem godt, helt ligesom alle andre rygere. Men cigaretten gør dem kun godt, fordi den for en kort tid fjerner abstinenserne af den nikotinforgiftning, som rygningen giver dem. Abstinenserne kommer igen, så længe man bliver ved med at ryge. Nikotin er et meget afhængig-

hedsskabende stof, som gør det svært at stoppe med at ryge.

Cigaretterne har en lang række skadelige virkninger på vores helbred. Derfor dør rygere 10 år før ikke-rygere, storrygere ofte meget tidligere. En anden alvorlig konsekvens af rygning er, at rygere i de 10 sidste leveår er langt mere syge end ikke-rygere.

Psykisk sårbare tror ofte, at det dulmer deres psykiske lidelser at ryge. Men det er tværtimod sådan, at rygning faktisk forværrer ens sygdom, fordi stoffer i tobakken i mange tilfælde nedsætter virkningen af den psykoaktive medicin. Det betyder, at rygere ofte skal have en større medicindosis end ikke-rygere for at medicinen kan have den samme virkning. Ofte er der tale om fordoblede medicindoser.

De fleste rygere ønsker at stoppe med at ryge. Blandt psykisk sårbare er ønsket lige så stort som blandt andre rygere. Fra udenlandske undersøgelser er der gode erfaringer med rygestopkurser for psykisk sårbare.

Hjælp til rygestop

Blandt psykisk sårbare er der en meget stor andel af storrygere (mere end 15 cigaretter om dagen). Det betyder, at de har en væsentligt større nikotinafhængighed, og derfor har de sværere ved at stoppe rygningen.

De fleste kommuner kan tilbyde hjælp til rygestop både for voksne og for unge. Her får man støtte og rådgivning i forbindelse med rygestoppet. Det anbefales at bruge et sådant kursus, hvis man vil stoppe med at ryge. Undersøg mulighederne i kommunen.

På institutioner og hospitaler for psykisk sårbare vil jeg anbefale, at grupper af brugere slår sig sammen og tager initiativ til i fælles-

skab at gennemføre et rygestopkursus. Som psykiatribruger i en institution vil jeg opfordre til, at der oprettes specielle rygestopkurser for brugere. Spørg på den enkelte afdeling eller institution.

Blandt andet fordi det er en vej til at få nedsat medicinforbruget.

Litteratur: Læge ph.d. MPH Charlotta Pisinger, Forskningscenter for Forebyggelse og Sundhed: "Rygestop i psykiatrien" Oktober 2006 og 2010 opdatering af samme rapport.

FAKTA

- Psykiatriske patienter ryger flere cigaretter dagligt, inhalerer dybere og er mere nikotinafhængige end andre.
- Psykiatriske patienter har lige så stort ønske om at blive røgfri som andre.
- Der er to-tre gange så mange rygere blandt psykiatriske patienter som i den øvrige befolkning.
- Storrygere kan ofte finde det besværligt eller umuligt at deltage i aktiviteter, hvor rygning ikke er tilladt. Det kan føre til udelukkelse af fællesskaber.
- Det er dyrt at ryge, og ofte har mennesker med psykiske lidelser en forholdsvist lille indkomst.
- Hver anden ryger dør af sin rygning – det gælder også psykisk syge.



www.colourbox.com

Dejlige december er svær for nogle

Juleferien kan være en drøj tid for mennesker uden netværk

INDSENDT AF JESPER ANDERSEN, SIND Frederiksberg

December måned er en mørk tid – årets mørkeste. December måned er adventstid, dvs. tiden, hvor man venter på Jesu komme. Mange har adventskrans. På første søndag i advent bliver det første lys tændt på adventskransen, og på den anden søndag i advent bliver to lys tændt og så fremdeles. Det gør godt, når der bliver tændt lys i en mørk tid.

Men juleferien kan også være en drøj tid at komme igennem, hvis man har mistet sit sociale netværk på grund af psykisk sygdom. Da gælder det om at passe og pleje de sociale kontakter, man har tilbage. Julen kan nemt bli-

ve en tid, hvor man mindes de relationer, man havde i barndom og ungdom, og det kan virke forstemmende, hvis de er ophørt. Så må man opbygge et nyt netværk, men det kan være svært i juletiden, da det for mange er dage, der er sat af til den nærmeste familie.

For nogen kan et alternativ være at opsøge andre miljøer eller andre aktiviteter. Personligt har jeg det sådan, at jeg hygger mig ved missionshusenes arrangementer i juledagene. Jeg deltager også med stor fornøjelse i at bidrage til den lokalradio, foreningerne driver.

Til den pårørende vil jeg sige: Prøv i julen at skabe en god og tryk ramme om den psykisk syge. Netop i julen er det vigtigt at finde sammen og bevare de gode forbindelser.

Til den ansatte i psykiatrien vil jeg sige, at juletiden kan være en tid til fordybelse og læsning, idet der udgives megen god litteratur om psykisk sygdom. Og så skal der naturligvis være tid til familien.

Forkortet af redaktionen.



www.colourbox.com

Boganmeldelserne i SIND-bladet, der skrives set fra et brugerperspektiv af Jesper Steen Andersen, SIND Frederiksberg og bladudvalget, er også tilgængelige på www.sind.dk



Knud Aarup
Frivillighedens velfærdssamfund
Hæftet, 236 sider, 269 kr.
ISBN: 978-87-7887-870-5
Frydenlund, 2010

Indfør social værnepligt for unge under 25.

Den danske velfærdsmodel og Danmark som et lige og demokratisk samfund er truet. Vi oplever på stadig flere områder, at de, der har råd, benytter private plejecentre, hospitaler, skoler, daginstitutioner osv.

Derfor er det nødvendigt at nytænke velfærdssamfundet – for at bevare det. Og det skal ske ved

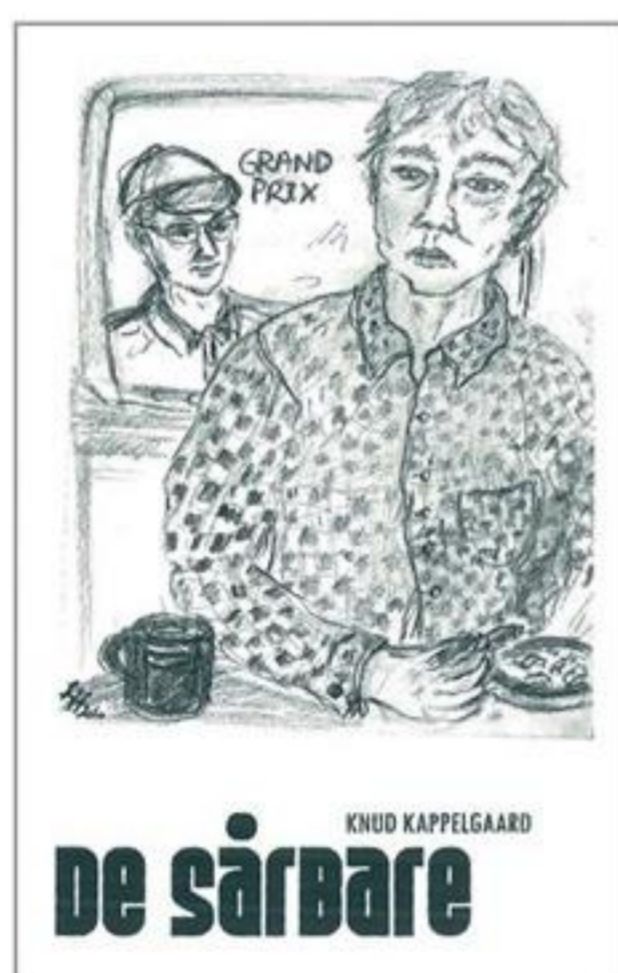
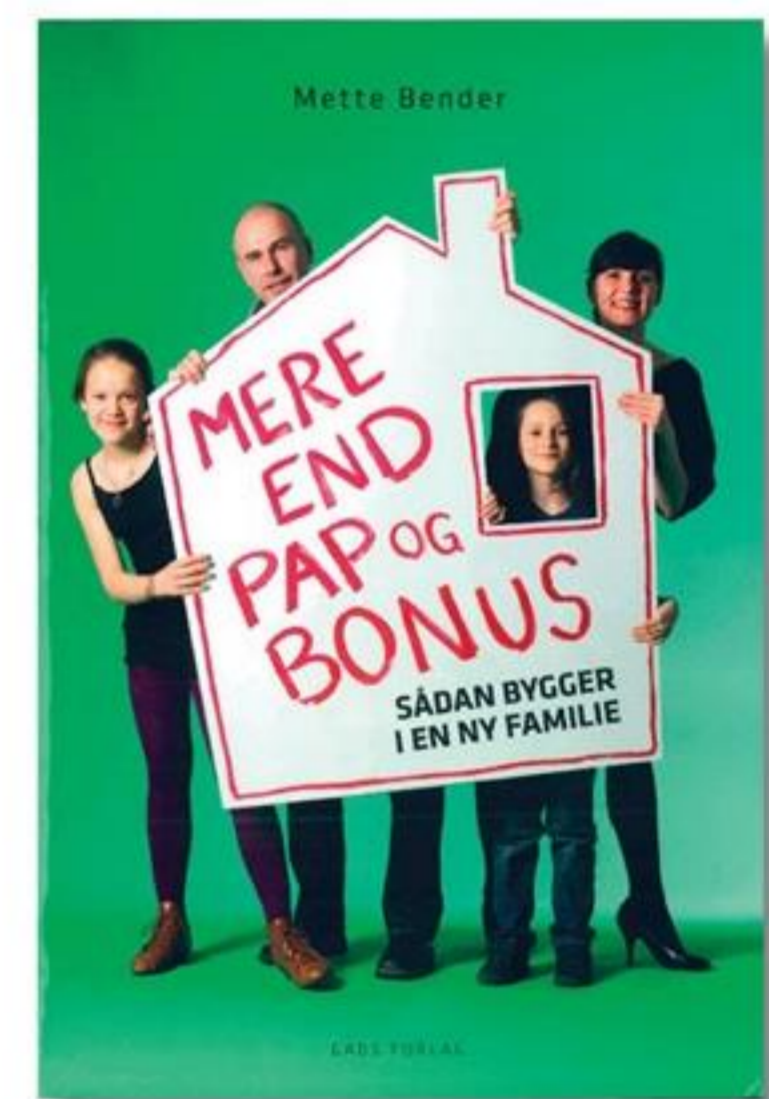
at flytte varetagelsen af konkrete velfærdsopgaver fra det offentlige tilbage i civilsamfundet, men kun til de som har ressourcerne. Det handler om at genskabe balancen mellem ret og pligt. /kk

Forfatteren Mette Bender lever selv i en familie med fire sammenbragte børn i alderen 10 til 19 år. Derudover medvirker en lang række eksperter i bogen. Det er faktisk et godt hold, der kommer med mange gode udtalelser.

Temaet er aktuelt, da ægtefæller går fra hinanden som aldrig før. Bogen kommer med mange, mange eksempler på mennesker, der er på vej ind i

nye forhold, og hvad det betyder for børnene. Der er stort fokus på børnenes situation. Der er "mine børn" og "dine børn" og "fællesbørn". Det giver nogle utroligt komplekse relationer, som bogen giver god inspiration til at håndtere.

Mette Bender
Mere end pap og bonus – sådan bygger I en ny familie
216 sider, 249 kr.
ISBN: 978-87-12-04569-4
Gads Forlag, 2010



Knud Kappelgaard
De Sårbare
62 sider, 98 kr.
ISBN: 978-87-92622-68-2
Forlaget Underskoven, 2010

Romanen De sårbare af Knud Kappelgaard omhandler de psykisk sårbares komplicerede liv. Som læsere drages vi helt konkret ind i deres tilværelse, både i deres behandlingsforløb og når de selv må klare sig. Vi følger behandlingsformerne, hvor vi bliver vidner til den ydmygende behandling af

patienterne og episoder med den meget savnede menneskelige støtte.

Romanen behandler et alvorligt emne, men på trods af det er der lyspunkter, der viser læseren, hvordan de psykisk sygdomsbelastede har overskud til at støtte hinanden.

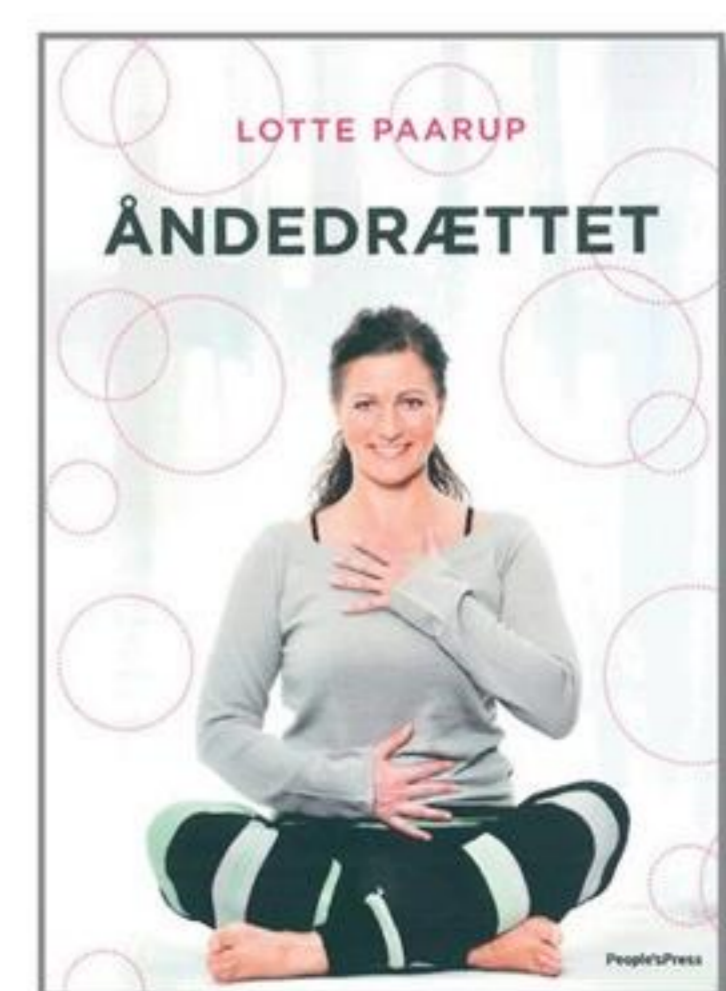
Et dårligt åndedræt kan betyde manglende energi, større risiko for sygdomme, fysiske skavanker, et anspændt følelsesliv og meget andet. Et godt åndedræt fungerer derimod som et indre brusebad – og det har helbredende egenskaber.

Bogen forklarer ganske enkelt, hvad et godt og et dårligt åndedræt vil sige. Du bliver meget kloge-

re på, hvorfor det har så stor betydning at have et velfungerende åndedræt – og ikke mindst hvorfor det skal have opmærksomhed og trænes.

Bogen giver helt konkrete øvelser, du både kan bruge i hverdagen og under mere målrettet træning.

Lotte Paarup
Åndedrættet
192 sider, 199 kr.
ISBN: 978-87-7055-588-3
People's Press, 2010



Elisa Jones og Eia Asen

Systemisk parterapi og depression

Af JESPER STEEN ANDERSEN

Dansk Psykologisk Forlag har været hurtige i vendingen med den danske oversættelse. Forfatterne Elisa Jones og Eia Asen afsluttede arbejdet med den engelske version i januar 2010. Eia Asen er børne- og ungdomspsykiater. Han er desuden direktør for Marlborough Familiecenter i London, mens medforfatteren Elisa Jones er systemisk parterapeut og privatpraktiserende psykolog. Redaktørerne David Campbell og Ros Draper skriver i forordet, at grunden til, at denne bog har været mødt med så stor spænding er, at den er baseret på et nyere forskningsprojekt, som påviste den systemiske terapies store effekt.

Ifølge konklusionen "... viste systemisk terapi sig at have bedre resultater end de traditionelle "konkurrenter" – kognitiv adfærdsterapi (KAT) og antidepressiva." (s.156)

Det er vældig spændende, at man kan behandle depression ved hjælp af parterapi. Behandlingen, som beskrives, forudsatte, at den ene af ægtefællerne var diagnosticeret med depression, og at ingen af dem fik medicin.

En stor del af undersøgelsens klienter var arbejdsløse og fattige. Det er således et indblik i denne gruppes problemer i England, som vi i denne undersøgelse bliver konfronteret med.

Vi får eksempler på både vold og utroskab i undersøgelsen – nogle par bliver opløst som konsekvens af depressionen, mens andre fortsætter sammen.

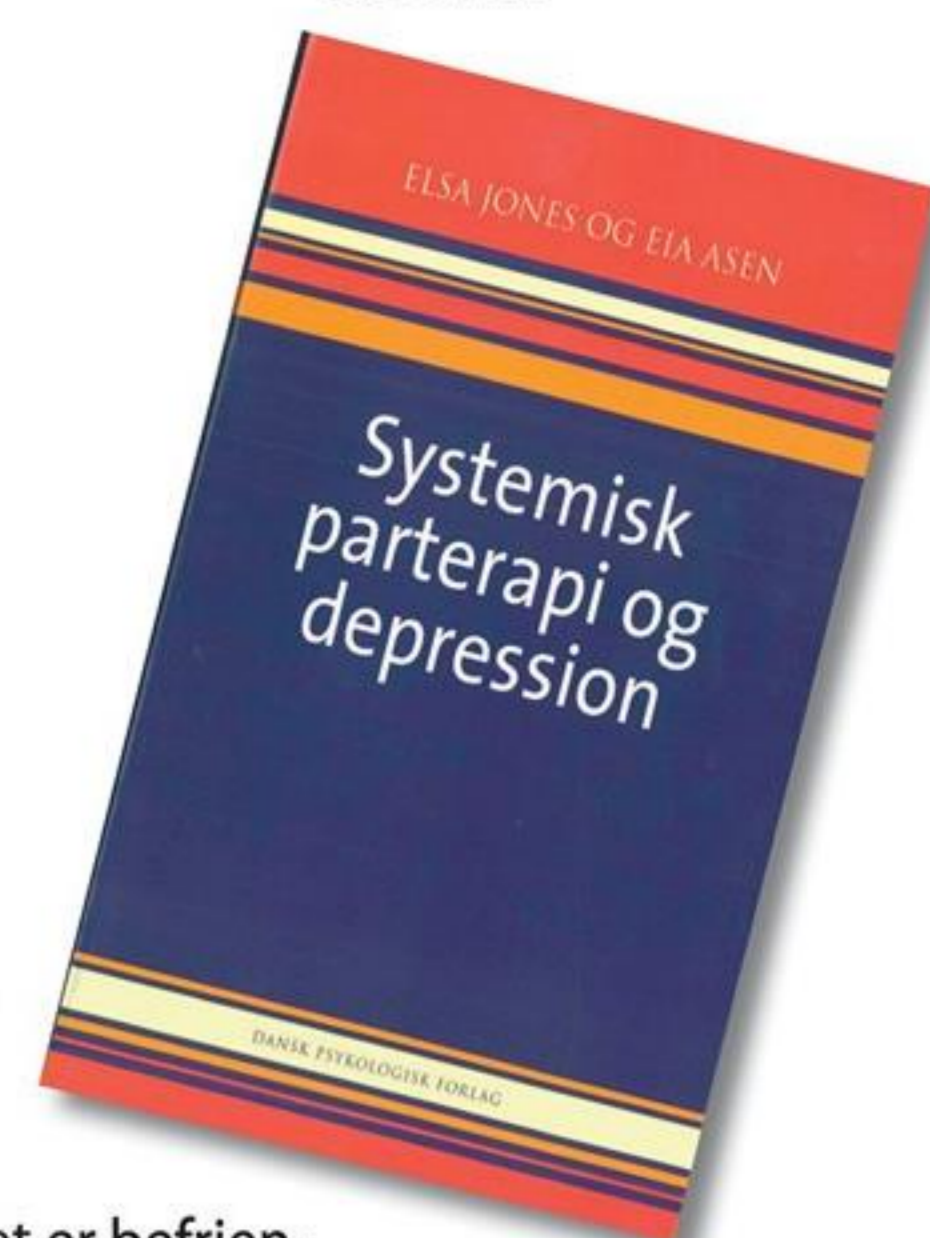
Forfatterne skriver på skift gennem hele bogen og er bevidste om deres forskellige forudsætninger som henholdsvis mand og kvinde.

Bogen er ikke overdrevent svær at læse, selv om der er nogle forkortelser, man skal lære, som fx LDIT (London Depression Intervention

Trial) og EE (Expressed Emotion).

Jeg synes, det er befriende, at depression kan helbredes på andre måder end ved antidepressiva. Jeg synes virkelig, at bogen fortjener opmærksomhed og udbredelse i Danmark. Selv om undersøgelsen er engelsk må noget tilsvarende gøre sig gældende også her. Lad os tage ved lære af denne beretning. Jeg vil give bogen mine bedste anbefalinger – den er relativt kort og kan læses hurtigt.

*Elisa Jones og Eia Asen
Systemisk parterapi og depression
172 sider, 298 kr.
ISBN: 978-87-7706-590-3
Dansk Psykologisk Forlag, 2010*



Sindslidendes Vilkår – om muligheder for et godt liv med en bipolar maniodepressiv affektiv lidelse

Kirsten Sefland

Af JESPER STEEN ANDERSEN

Bogen har gjort et stort indtryk på mig. Den beskriver på enestående vis en maniodepressiv patient set indefra. Det er medrivende fortalt og med stor ærlighed og kompromisløshed. Bogens forfatter har været i det psykiatriske system i over 25 år, og det giver fortællingen stor autoritet og vægt. Der er tale om dyrtkøbte erfaringer.

Forfatteren har haft arvelig disposition for den affektive sindslidelse, idet faderen også var maniodepressiv. Forfatteren har haft 11 maniske perioder, der var så alvorlige, at hospitalsindlæggelser var nødvendige. Kirsten Sefland kom på den lukkede afdeling hver gang og hun blev tillige tvangsfikseret, men hun skriver om det med stor sindsro, så det kan ikke have taget fatningen fra hende. Det vidner om stor indre styrke.

Kirsten Sefland skriver om sin samtale med psykiateren på en meget positiv måde, og det vil jeg gerne bakke op om. Det er vigtigt at føre samtaler med ens psykiater, der er både posi-

tive og konstruktive. Kirsten Sefland er inde på det helt rigtige spor.

Ligeledes er det karakteristisk for bogen, at forfatteren skriver om sit indtag af medikamenter som noget positivt. Kirsten Sefland har en klar erkendelse af, at lægemidler er noget, som hun ikke kan undvære. Jeg har selv gjort samme erfaring med psykofarmaka, der vil jeg gerne bakke op om Kirsten Sefland også i dette spørgsmål.

I Galebevægelsen har der været et meget anstrengt forhold til både psykiatere og de piller, som de udskriver. Men Kirsten Sefland har helt ret i, at hverken psykiatere eller de piller, som de ordinerer, kan vi psykisk syge undvære. Det er vigtigt at have et godt og fortroligt forhold til ens psykiater og de piller, som han skriver recept på, er et nødvendigt onde for den psykiske syge.

Kirsten Sefland har fået Lithium, men kunne ikke tåle pillerne, så hendes nyrer holdt op med at fungere, så hun ligger om natten

med et dialyseapparat tilsluttet derhjemme.. Hun står skrevet op til en nyretransplantation i 2011. Jeg synes, det er enestående og fantastisk, at Kirsten Sefland bevarer et positivt forhold til lægemidlerne trods hendes egne erfaringer.

Hun har haft livstruende delirium, der blandt andet er blevet behandlet med elektrochok, som hun selv kalder for elektrostimulation. Hendes manier har haft tilbøjelighed til at udvikle sig til psykoser. Det levede liv taler stærkt og er en fin anbefaling af denne udmærkede bog.

*Kirsten Sefland
Sindslidendes Vilkår – om muligheder for et godt liv med en bipolar maniodepressiv affektiv lidelse
90 sider 99,95 kr.
ISBN: 978-87-7681-742-5
PsykiInfo Forlaget, 2010*

Digte fra læserne

Redaktionen modtager ofte digte fra læserne. Vi kan ikke bringe alle, men her er nogle af bidragene siden sidst

Digte og debat på hjemmesiden

Mange medlemmer kan lide at læse, skabe og diskutere digte. På SINDs hjemmeside er det muligt at offentliggøre egne digte og at kommentere andres. I taktende stund rummer www.sind.dk 279 indlæg. Du finder digte og diskussioner under menupunktet chat/debat og derefter under digte & noveller.

/red.

Margrethes Digte



Margrethe Olesen, Herning, har indsendt 45 digte til redaktionen, som har udvalgt fem:

Min verden

Jeg er alene
sagde selv
du skulle gå
fattede du hvorfor
du forstod ikke min verden
tårer er faldet
savnet knuger
bag alt vidste jeg
du var her kun på træk

Drømme

Du giver mine drømme liv
i nattens skygger
kan dagene bære
disse gyldne øjeblikke
drømmernes spil
kan jeg dem bevare
elskede min

Fugle

De minder mig om fremmede
farvestrålende fugle
der har forvildet sig
ind på vores breddegrader
de går her i vor vinter
gestikulerer og taler
et sprog vi ikke forstår
de kommer hertil
fordi deres land er fattigt
de er nok ensomme blandt os
som ikke forstår deres livsform
hvordan bliver deres liv i et land
hvor de er uønskede
nogen er endda lidt bange for dem
men husk de er mennesker
på lige fod med os andre.

Smil

Smil og spar
den salte gråd
det er stolt
at være stolt
men vådt
at være våd

Sind

Et uroligt sind jeg fik
så svært at leve med
så svimlende glad
så dybe fald
blev min gang
på livets vej
forelsket og lykkelig
skuffet og forladt
blev mit møde med kærligheden
fordi et uroligt sind
er så svært at holde fast"
Lad mig møde bare en
som kan forstå
et uroligt sinds længsel
efter ro og tryghed
min skæbne er
jeg har en revne i mit sind



Alle fotos: Aase Kvolbæk

SINDs Sommerhøjskole

Brenderup Højskole. Søndag den 26. juni – lørdag den 2. juli 2011

AF JENS IBSEN OG AASE KVOLBÆK, medarrangører af sommerhøjskolen

1. ANNONCERING

Første annoncering

Så er det tid til første annoncering af SINDs sommerhøjskole 2011 i Brenderup. Det er sjet-te år i træk, at 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. Også i 2011 afholdes sommerhøjskolen på Brenderup.

Programmet

I skrivende stund mangler vi blot bekræftelse fra en enkelt oplægsholder, og så er programmet klar til at blive trykt.

Nærmere information om programmet følger i februar-nummeret af SIND-bladet. I kan se frem til en uge med et spændende program, hvor der bliver rig mulighed for at være aktiv og udfolde sig.

I ugens løb er de fleste aktiviteter fælles. F.eks. 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.

På nuværende tidspunkt har vi aftaler med følgende eksterne foredragsholdere:

- Anna Lund fra Økologisk Landsforening, der vil komme med et oplæg om kost m.m. – evt. kombineret med praktiske øvelser med lettere madlavning

- Jørn Eriksen fra Slotsvænget, der vil tale om recovery
- John Engelbrecht, mag.art. i filosofi, underviser, foredragsholder forfatter, der vil tale om "Livsmod i modvind."

Rabat til SIND-medlemmer

De tidligere år har vi – takket være et generøst tilskud fra Bikubenfonden – været i stand til at gennemføre sommerhøjskolen og give rabat til SINDs medlemmer.

Vi håber og tror på, at vi igen i år får et tilskud til højskolen, så vi tilbyder også i år vores medlemmer rabat .

Samarbejde med Brenderup Højskole

Kurset er igen i år udviklet i et samarbejde mellem SIND og Brenderup Højskole.

Tilmeldingsblanketten er med i dette nummer af SIND bladet og igen i februar og april 2011.

Tilmelding er efter "Først til mølle – princippet." Vil du være sikker på en plads, så skynd dig at tilmelde dig.

I februar-nummeret af SIND bladet vil der kunne læses mere om det endelige program for sommerhøjskolen.

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.

Tilmelding og program

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

Kursusprogrammet kan rekvireres på højskolen. Se adresse m.m. på tilmeldingsskemaet. Programmet vil også blive lagt ud på hjemmesiden www.sind.dk.

Indkvartering

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

Pris

For medlemmer af SIND

Pr. person i dobbeltværelse 1.750 kr.

Pr. person i enkeltværelse 2.100 kr.

For ikke-medlemmer af SIND

Pr. person i dobbeltværelse 3.450 kr.

Pr. person i enkeltværelse 3.800 kr.

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

For SIND-medlemmer ydes der tilskud til transport med billigste offentlige transportmiddel.

Særlige behov

Såfremt du pga. handicap eller lignende har særlige behov vedrørende indkvartering (f.eks. at du har brug for hjælpemidler, bruger kørestol, rollator eller andet), så bedes du kontakte højskolen for at aftale nærmere. Du kan anføre dine særlige behov i tilmeldingsskemaet, men vi anbefaler, at du kontakter højskolen inden tilmeldingen udfyldes og indsendes.

TILMELDING TIL SOMMERKURSUS PÅ BRENDERUP HØJSKOLE I 2011

Tilmeldingsblanketten sendes senest den 1. juni 2011 til:
Brenderup Højskole, Stationsvej 54, 5464 Brenderup, tlf. 64 44 24 14
E-mail: kontor@brenderuphojskole.dk

Højskoleophold fra søndag den 26. juni til lørdag den 2. juli 2011

Navn:

Adresse:

Telefon:

E-mail:

Forplejning: Diabeteskost Fedtfattig Vegetar Andet

Overnatning: Dobbeltværelse Enkeltværelse

Betales med: Girokort Netbank CPR nr.:

Medlem af SIND?: Nej Ja Medlemsnr.:

Særlige behov?:

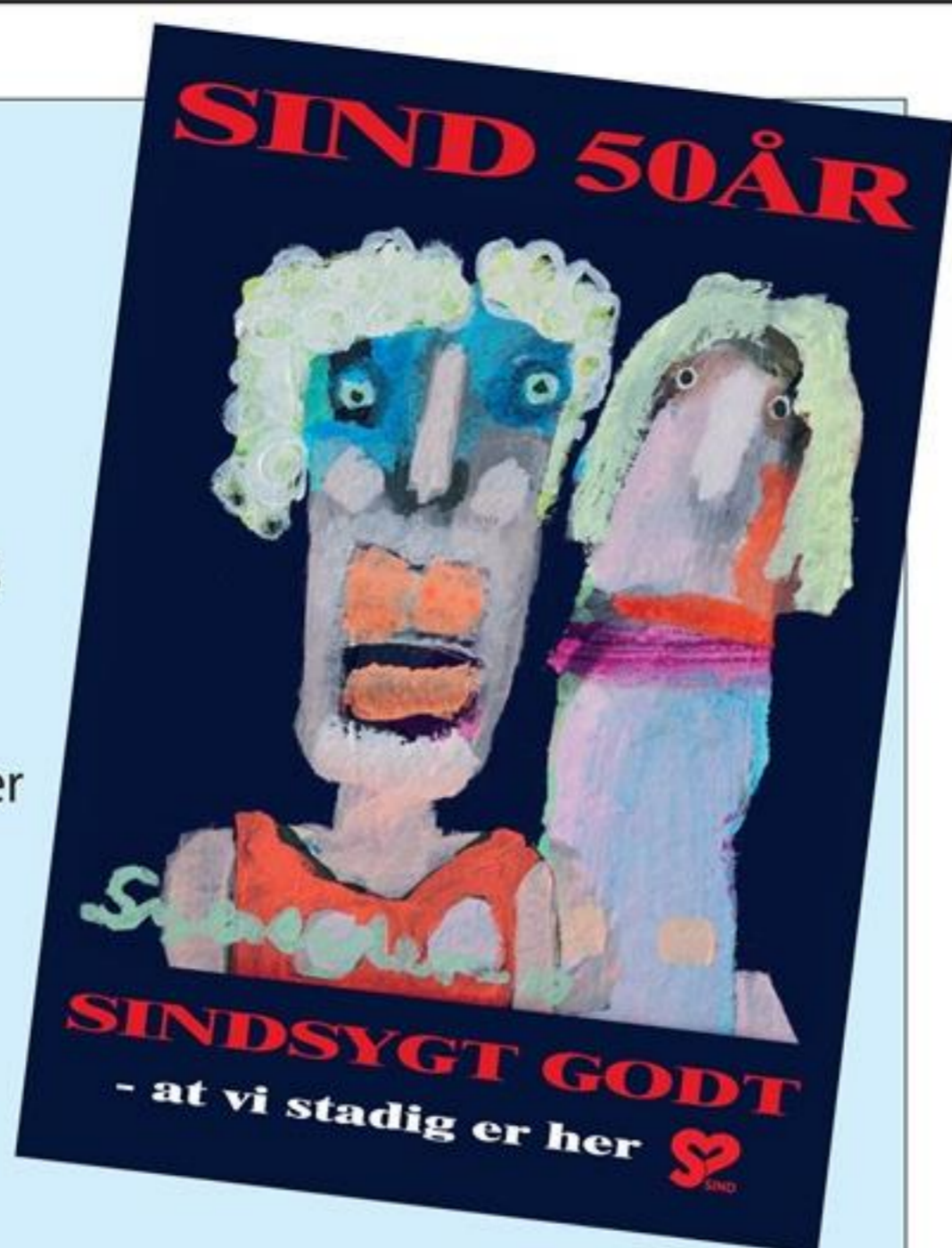
SINDs

Jubilæumsplakat

Multikunstneren Leif Sylvester står bag SINDs jubilæumsplakat, der er trykt i et begrænset oplag.

Ikke blot motiv og farver gør plakaten svær at overse. Også stavemåden i sloganet "sind-sygt godt at vi stadig er her" – hvor der helt bevidst mangler et "s" – er fx med til at inspirere til overvejelser om ens egen åbenhed og tolerance overfor budskaber og mennesker, der ved første øjekast måske kan virke anderledes.

Plakaten kan købes via SINDs sekretariat eller hjemmeside. Prisen er 400 kr. for signerede plakater og 150 kr. for plakater uden autograf./



PJECER

- Børn i familier med psykisk sygdom
- Information til pårørende*
- Skizofreni
- Samvær med mennesker med psykoseproblemer
- Værd at vide om depression
- Medicinafhængighed – information og rådgivning om sove- og nervemedicin

FOLDERE

- Vi har brug for din støtte. (Hvervefolder) *
- Bliv frivillig i SIND-nettet *
- Få en frivillig besøgsven fra SIND-nettet *
- Lokalfoldere

BØGER

- "Håndbog for psykiatribrugere og pårørende – kend dine rettigheder"¹⁾ 100.-
- "Fra en anden Planet", Høst og Søn 2004
- "Skøre Sjæle" De pårørende fortæller²⁾ 60.-

ANDET

- Plakat, ikke signeret: 150.-
- Plakat, signeret: 400.-
- Plasticposer med SIND-logo (295 x 390 mm)
- Plakat, blå med livets træ
- Roll-up stander (ikke på lager, men kan leveres)
- Ved levering kan tekst m.m. "skræddersys" 1.995.-
- Udskiftning af stof til Roll-up 995.-
- Et sæt plakater, 3 med forskellig tekst og 1 uden tekst
- Pins 7.-
- Poloshirts, SIND-blå m. rødt logo (Str. M – XXL)³⁾ 65.-
- Poloshirt, SIND-blå m. rødt logo (Str. XXXL – XXXXXL)³⁾ 75.-
- Lighter, elektronisk og opfyldelig
- Hvid med rødt logo og webadresse 8.-
- Rygpose, sort med rødt logo 22.-
- Kuglepen, hvid med rødt logo og webadresse 2,5.-

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

- 1) Købes hos PsykInfo Forlaget 77 89 32 30 eller på www.de9.dk
- 2) Bestilles hos SINDs Pårørenderådgivning. Se adresse m.m. på side 35.
- 3) Kredse og lokalforeninger kan få poloshirts i udvalg. Trøjerne betales efterhånden som de sælges.

*) (Materialer markeret med * kan også downloades fra www.sind.dk)

Hvor gammel er du?

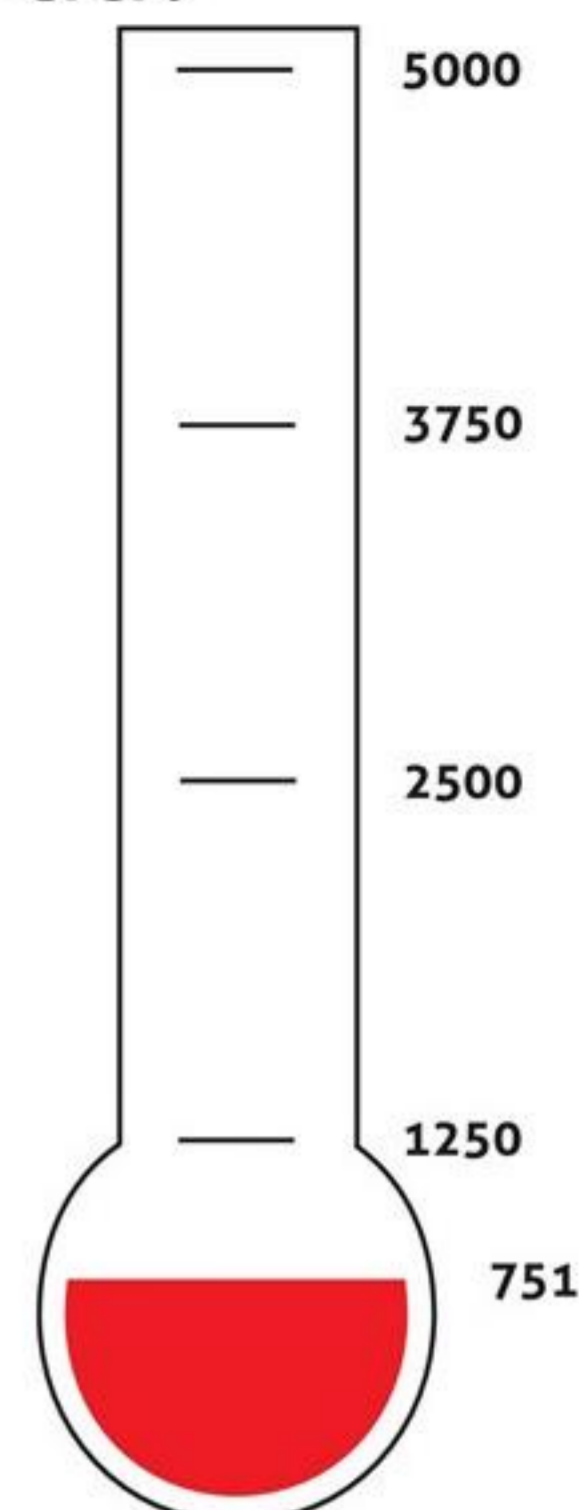
SIND Ungdom er landsforeningens tilbud til de medlemmer, yngre end 35 år.

Andre aldersspecifikke tilbud kan komme til. Derfor har vi brug for at kende vores medlemmers alder.

Fortæl os din alder, så vi kan give dig en bedre service (oplysningerne er kun til internt brug).

Indtil nu har 751 taget imod opfordringen til at oplyse alder. Bliver du nr. 752?

På www.sind.dk eller tlf. 35 24 07 50 kan du oplyse dit fødselsår. SIND-bladet følger med i, hvordan det går./



Nyt psykiatrisygehus på vej i Slagelse

Landsforeningen SIND modtager hver uge mange mødeinvitationer og ønsker om rådgivning. En af de mere usædvanlige invitationer kom i sensommeren fra firmaet Karlsson arkitekter. Firmaet ønskede viden og ideer om, hvad der er vigtigt for sindslidende og pårørende, når et helt nyt psykiatrisygehus skal tage form. Derfor bidrog Ingelise Svendsen, SINDs forretningsudvalg, gennem et langt møde med erfaringer og indtryk fra psykiatrien.

Karlsson arkitekter har nu vundet den åbne idekonkurrence om et nyt psykiatrisygehus i Slagelse og skal i samarbejde med Vilhelm Lauritzen arkitekter forestå totalrådgivningen for Region Sjælland. Teamet består desuden af Signal arkitekter, Schønherr, Moe & Brødsgaard, NNE og Cenergia.

Projektet er med 44.000 kvm. det største psykiatribyggeri i nyere tid og skal indeholde plads til 190 patienter fordelt på både almenpsykiatrisk, retspsykiatrisk og sikrede afsnit. Herudover opføres sports- og svømmehal samt forsknings- og undervisningsfaciliteter. Byggeriet forventes færdigt i 2014.

/hhj

SIND Halsnæs Lokalforening

Fredag den 24. december kl. 16.30

Traditionen tro inviterer SIND Halsnæs Lokalforenings bestyrelse atter i år kommunens sindslidende og pårørende til sindslidende til at fejre en tryk og traditionel juleaften. Bestyrelsen samt en gruppe frivillige tager del i forberedelserne og serverer en traditionel julemiddag med and, flæsksteg, risalamande og julegodter. Herefter vil der være dans om juletræet og en julegave til alle.

Juleaften holdes i Skjoldborgs bygning, Valseværksstræde 5, 3300 Frederiksværk. For tilmelding og mere information kontakt Kim Kjelgaard på tlf 40 23 10 69 eller mail km.kjelgaard@gmail.com.

Sidste tilmeldingfrist er den 15. december.

SIND Frederiksberg

Tirsdag den 25. januar kl. 19.30 – 21.30

Foredrag om borderline og pårørende til mennesker med borderline. Mød Pia Skadhede, socialrådgiver i SINDs Pårørenderådgivning og forfatter til Psykiatrifondens bog (2008): "Livet tæt på – at være pårørende til mennesker med borderline og psykopati".

- Borderline personlighedsforstyrrelse. Kendetegn, årsager og behandling
- At være pårørende til mennesker med borderline
- Hjælpemuligheder for pårørende.

Først et foredrag, så pause og derefter mulighed for spørgsmål.
Sted: Skt. Thomas Huset, Rolighedsvej 23B, Frederiksberg.

Blomster og anerkendende ord

Ellinor Palm Pedersen, SIND Københavnskredsen, nomineret til Frivillighedsprisen 2010

Tirsdag den 26. oktober blev Københavns frivillighedspris uddelt i festsalen på Københavns Rådhus i forbindelse med Kontaktudvalgets årsmøde.

Udover årets prismodtagere – Kaj og Eva Bovien – var der på scenen også klapsalver og anerkendende ord til to andre nominerede, bl.a. Ellinor Palm Pedersen, SIND Københavnskredsen, der modtog diplom og blomster

Frivillighedsprisen uddeles en gang om året til en person eller en organisation, som har ydet en særlig indsats inden for det frivillige sociale arbejde i København.

Der var i alt indsendt 27 indstillinger til prisen, og de var alle værdige til at modtage den.

Til højre står Ellinor Palm Pedersen. Fra venstre vinderne af Frivillighedsprisen 2010 Kai og Eva Bovien, Kontaktudvalgets formand Torben Larsen, Katrine Kappel, der også var nomineret, samt borgmester Klaus Bondam.



Formand for SIND Kolding Bodil Christensen og bestyrelsesmedlem Lisbeth Bennedsen med Farshad Kholghi.

PSYKINFO i Kolding åbnet

Mandag den 4. oktober åbnede PSYKINFO i Kolding. Der var taler ved blandt andre formanden for Region Syddanmark, Carl Holst. Også skuespilleren og samfundsdebattøren Farshad Kholghi deltog.

Han er desuden medlem af præsidiet for Landsindsatsen mod Angst og fortalte sin livshistorie, krydret med humor.

SINDs lokalbestyrelse var mødt op for at ønske tillykke og markere ønsket om godt, fremtidigt samarbejde. Formand Bodil Kristensen overrakte et eksemplar af SINDs jubilæumsplakat samt en buket blomster.

PsykiInfo Kolding tilbyder bl.a. adgang til bøger og pjecer om psykiatri, computere samt en aktivitetskalender, hvor også SINDS arrangementer er nævnt.

PsykiInfo Kolding ligger på Kolding sygehus, Skovvangen 2-8. Der afholdes foredragsaftener om psykiske sygdomme.

PsykiInfo har en åben, anonym telefonrådgivning på telefon på tlf. 75 72 40 90.

SIND Bornholm

Onsdage i lige uger kl. 19.00-22.00
Selvhjælpsgruppe for pårørende

SIND Bornholm Kredsforening starter nu en selvhjælpsgruppe for pårørende til mennesker med psykiske lidelser. Det foregår i Samværdshuset, Østergade 43, 3700 Rønne.

For yderligere information kontakt venligst:
Kirsten Gadegaard, tlf.: 21 72 39 85.

SIND Sønderborg

Tirsdag den 25. januar kl. 19.00 - 21.00
Foredrag om ADHD

Overlæge Thorsten Schumann, B&U Augustenborg Sygehus, fortæller om diagnose og behandling af ADHD. 3 – 5 pct. af alle børn har ADHD, og hos 2 -3 pct. fortsætter problemerne ind i voksenlivet.

En repræsentant fra ADHD foreningen fortæller om livet med ADHD og om foreningens arbejde.

Mødet finder sted på Sønderborg Bibliotek.

Arrangementet er gratis. Alle er velkomne. Tilmelding senest torsdag den 20. januar til Christine Nielsen på tlf.: 74 67 35 54.

Fraflytninger og Dødsboer

RYDNING OG TOTALRENGØRING

Kommer over hele landet | Ring for tilbud
Michael 22 15 89 00 | Lis 60 85 43 98

For mere information besøg os på www.maya-service.dk

Region Hovedstaden

Frederikssund-Egedal Lokalforening afholder ordinær generalforsamling mandag den 14. februar 2011 kl. 19.00

på Værestedet "Under Elmen", Kilde Allé 7, 3600 Frederikssund. Dagsorden i henhold til vedtægterne. Indkomne forslag skal være for manden i hænde senest 8 dage før. Efterfølgende vil der være et traktament og et musisk indslag.

Peter Schjerlund, lokalformand

Gribskov Lokalforening afholder ordinær generalforsamling tirsdag den 22. februar 2011 kl. 17.00

i Frivilligcentret, Holtvej 8, 3230 Græsted. Dagsorden ifølge vedtægterne. Derefter er der lidt at spise. Kl. 19.00 kommer Lars Munk, som er teamleder for Socialpsykiatrien i Gribskov, og fortæller om, hvad der rører sig i Socialpsykiatrien i Gribskov Kommune.

På grund af maden er tilmelding strengt nødvendig senest 15. februar 2011 til: Inger Hansen, tlf. 48 30 04 89 eller Birgit Binderup, tlf. 48 31 95 46.

Inger Hansen, lokalformand

Halsnæs Lokalforening afholder ordinær generalforsamling onsdag den 9. februar 2011 kl. 19.00

i Skjoldborgs store mødelokale, Valseværksstræde 5, 3300 Frederiksværk. Dagsorden m.m. er i henhold til SINDs vedtægter. Efter generalforsamlingens afholdelse vil Lars Hasse komme med et lille indlæg om Frivilligcentret Skjoldborgs virke og sidst men ikke mindst vil der være hygge.

Kim Kjelgaard, lokalformand

Helsingør Lokalforening afholder ordinær generalforsamling fredag den 25. februar 2011 kl. 18.00

i lokalet Hestens Bakke 21. Dagsorden iflg. vedtægterne. Lokalforeningen byder på et let måltid, øl, vand og kaffe kl. 17.30. Tilmelding nødvendigt senest den 18. februar 2011.

Anne-Lise Bernitt, lokalformand

Hillerød-Allerød Lokalforening udsender særskilt indkaldelse.

Rudersdal Lokalforening afholder ordinær generalforsamling tirsdag den 22. februar 2011 kl. 19.00

i Frivilligcenter og Selvhjælp Rudersdal, Skovgården 4, 2840 Holte. Dagsorden iflg. vedtægterne.

Kirsten Schmidt, lokalformand

Ballerup-Herlev Lokalforening afholder generalforsamling mandag den 21. februar 2011 kl. 19.00 – 21.30

på Støberiet, Torvevej 29, 2740 Skovlunde. Program følger. Dagsorden for generalforsamling i h.t. vedtægterne.

Aase Aaholm Jepsen, lokalformand

Gladsaxe Lokalforening afholder generalforsamling onsdag den 16. februar 2011 kl. 17.00 – 21.30

i Aktivcentret, Telefonvej 8, 2680 Søborg. Dagsorden ifølge vedtægterne. Udviklingskonsulent Pernille Jensen fortæller først om socialpsykiatrien i Gladsaxe, herunder om rehabilitering og recovery. Herefter serveres en dejlig middag og så følger selve generalforsamlingen kl. 19.30.

Tilmelding til middag nødvendig på tlf. 44 44 00 14, mail: colding@dadlnet.dk

Hanne Colding, lokalformand

Rødovre Lokalforening afholder ordinær generalforsamling onsdag den 23. februar 2011 kl. 19.00

i "Huset", Rødovrevej 114, 2610 Rødovre.

Dagsorden ifølge vedtægterne

Kirsten Falster, lokalformand

Vestegnens Lokalforening udsender særskilt indkaldelse.

Efterlysning: Lokalforeningen Sind Gribskov mangler aktive med mod på at blive medlemmer af bestyrelsen. Kontakt formanden eller mød op til generalforsamlingen og hør mere.

Region Midtjylland

Skive Lokalforening udsender særskilt indkaldelse.

Horsens Lokalforening afholder ordinær generalforsamling torsdag den 17. februar 2011 kl. 19.00

i Promenadehuset, Allegade 16 B, Horsens.

Dagsorden ifølge vedtægterne.

Alle er velkomne.

Einer Lyshøj Jørgensen, lokalformand

Randers Lokalforening afholder ordinær generalforsamling torsdag den 24. februar 2011 kl. 19.30

i Klubben Den Grønne Gren (spisestuen), Markedsgade 2 C, 8900 Randers C. Dagsorden iflg. vedtægterne. Der vil blive serveret kaffe/the og en bid brød. Vel mødt.

Trine Juel, lokalformand

Silkeborg Lokalforening afholder ordinær generalforsamling tirsdag den 22. februar 2011 kl. 19.00

i Medborgerhuset, Silkeborg. Dagsorden ifølge vedtægterne. Der aflægges beretning og regnskab. Valg foretages i henhold til vedtægterne.

Susan Steen, lokalformand

Region Sjælland

Roskilde Lokalforening afholder ordinær generalforsamling lørdag den 12. februar 2011 kl. 13.30

i Frivilligcentret, Frederiksborgvej 2, 4000 Roskilde.

Dagsorden ifølge vedtægterne.

Leni Grundtvig Nielsen, lokalformand

Køge Bugt Lokalforening afholder generalforsamling lørdag den 26. februar 2011 kl. 13.00

i den "Gule Dør" i Glasgangen, Sygehusvej 23-25, Køge.

Dagsorden ifølge vedtægterne.

Før generalforsamlingen starter, vil Søren Romme fortælle om sit turbulente liv inden for det psykiatriske system, og hvordan han kom videre med en diagnose som manio-depressiv.

Kirsten Hansen, lokalformand

Ringsted/Sorø Lokalforening afholder generalforsamling onsdag den 23. februar 2011 kl. 19.00

på Bjælken, Østre Parkvej 2E, 4100 Ringsted.

Dagsorden ifølge vedtægterne.

Kristian Sørensen, lokalformand

Næstved Lokalforening udsender særskilt indkaldelse.

Region Syddanmark

Sønderjylland Nord Lokalforening afholder generalforsamling tirsdag den 22. februar 2011 kl. 19.00

i Brugerhuset, Lavgade 5, Haderslev.

Dagsorden ifølge vedtægterne.

Hedvig Carøe Andersen, lokalformand

Tønder Lokalforening afholder generalforsamling onsdag den 16. februar 2011 kl. 19.00

i Socialpsykiatrien, Ribelandevej 9, Tønder.

Dagsorden ifølge vedtægterne. Forslag til generalforsamlingen skal være formanden i hænde senest den 9. februar 2011.

Efterfølgende snitter samt kaffe.

Anne Hvidberg Jørgensen, lokalformand

Aabenraa Lokalforening afholder generalforsamling onsdag den 2. februar 2011 kl. 19.00

på Skibbrogade 21, Aabenraa.

Else Bruun-Petersen, lokalformand

Fredericia Lokalforening afholder ordinær generalforsamling torsdag den 24. februar 2011 kl. 19.00

Frivillig Centeret, Vendersgade 63.

Dagsorden i henhold til vedtægterne

Lis Bjelbo, lokalformand

Kolding Lokalforening afholder ordinær generalforsamling torsdag den 24. februar 2011 kl. 19.00

i Vækststedet, Fynsvej 54, 6000 Kolding.

Dagsorden ifølge vedtægterne.

Lokalforeningen er vært ved et lille traktement, og alle er velkomne.

Bodil Kristensen, lokalformand

Vejle Lokalforening afholder ordinær generalforsamling tirsdag den 1. februar 2011 kl. 19.00

i Frivilligcentret, Borgvold 12b, 7100 Vejle. Frivilligcentret ligger lige over for banegården i Vejle. Dagsorden i henhold til vedtægterne - § 5, stk. 3. Sidste frist for skriftligt begrundede forslag til generalforsamlingen er den 24. januar 2011 med posten til min adresse: Mindegade 26, st.tv., 7100 Vejle.

Flemming Leer Jakobsen, lokalformand

Region Nordjylland

Aalborg Lokalforening afholder ordinær generalforsamling mandag den 21. februar 2011 kl. 19.00

i SIND-Huset, Sankt Peders gade 14, 9400 Nørresundby

Generalforsamlingen er offentlig, men kun medlemmer har stemmeret.

Vi vil tale om året, der er gået og om det nye år. Vi inviterer lederne for vores aktiviteter i Aalborg til at fortælle kort om, hvad de laver, hvordan det går og om deres syn på den kommende tid.

Vore aktiviteter i Aalborg er for tiden: SIND-Klubben, SIND-skolerne, SIND-Nettet.

I forskellige samarbejdsregi med Bedre Psykiatri, LAP-Nordjylland og Socialpsykiatrien i Aalborg: Netværksgrupper for pårørende, Recovery-Mentorer og Ødipus.

SINDs Benzo-rådgivning har sin leder bosiddende i Aalborg.

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 2010.

Kom og gi' din mening til kende.

Fortæl hvad du synes, der skal sættes på dagsordenen i 2011.

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

Under generalforsamlingen er der pause, hvor der serveres kaffe og brød.

Vi ser frem til et stort medlemsfremmøde.

Jens Ibsen, lokalformand

Frederikshavn Lokalforening afholder generalforsamling onsdag den 9. februar 2011 kl. 19.00.

Sted: Støttecenteret "Bakkely", Kalkværksvej 7, Frederikshavn.

Dagsorden ifølge vedtægterne. Efter generalforsamlingen er SIND vært ved et par stykker smørrebrød, så derfor er det vigtigt med tilmelding, som kan ske på tlf. 98 42 79 85 eller mail: ritapaaske@webspeed.dk senest den 3. februar.

Det er vigtigt, at I møder talrigt op denne aften, da det er her, I kan være med til at sætte jeres fingeraftryk og gøre en forskel.

Rita Paaske Christesen, lokalformand

Hjørring Lokalforening afholder ordinær generalforsamling onsdag den 9. februar 2011 kl. 19.00

i Forsamlingsbygningen, Østergade 9, Hjørring.

Dagsorden iflg. vedtægterne.

Generalforsamlingen er offentlig, men kun medlemmer har stemmeret. Efter generalforsamlingen er SIND vært ved en kop kaffe og et par håndmadder. Af hensyn til traktementet er det nødvendigt med tilmelding på 29 26 20 53 / 23 83 11 84 eller erikchristof@has.dk / imri@stofanet.dk senest mandag den 7. februar.

Erik Christoffersen, lokalformand

Mariagerfjord Lokalforening udsender særskilt indkaldelse.

Mors Lokalforening afholder ordinær generalforsamling og årsmøde i Husbestyrelsen

mandag den 21. februar 2011 kl. 19.00

i SIND-Huset, Skovvej 5, Nykøbing Mors.

Dagsorden ifølge gældende vedtægter. Begrundede forslag, der ønskes behandlet, skal være lokalforeningsformanden i hænde senest 8 dage før generalforsamlingen.

Der vil blive serveret gratis kaffe m.m. i forbindelse med generalforsamlingen. Se i øvrigt opslag i SIND-Huset.

Kom og vær med til at slutte op om huset!

Jens Toft, lokalformand

Thy Lokalforening afholder ordinær generalforsamling samt årsmøde for SIND-huset, Thisted tirsdag den 22. februar 2011 kl. 19.00

i SIND-huset, Møllevej 33, Thisted.

Kl. 17.30: Gratis spisning for deltagere i generalforsamlingen.

Tilmelding senest kl. 15.00 på tlf.: 97912414,

men også meget gerne dagen før af hensyn til indkøb.

Kl. 19.00: SIND-husets årsberetning fremlægges til debat.

Kl. 19.30: Lokalforeningens generalforsamling med dagsorden iflg. vedtægterne. På valg er Linda, Lis og Kim, og alle ønsker genvalg. Husets og lokalforeningens bestyrelse håber, som sædvanligt, at se mange SIND-medlemmer til en hyggelig aften.

Linda Hvass Jensen, lokalformand

BORNHOLM

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

FREDERIKSBERG

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

FREDERIKSBORG

Hanne Molander
49 14 70 79
hannemolander@mail.dk

Frederikssund-Egedal

Peter Schjerlund
60 22 67 37
pschjerlund@hotmail.com

Gribskov

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

Halsnæs

Kim Kjelgaard
40 23 10 69
km.kjelgaard@gmail.com

Helsingør

Anne-Lise Bernitt
49 21 88 22

Hillerød-Allerød

Hans Jultved
24 41 23 06
huset@sind.dk

Rudersdal

Kirsten Schmidt
61 66 38 34
kschmidt@pc.dk

FYN

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

HOVEDSTADENS OMEGN

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

Ballerup-Herlev

Aase Aaholm Jepsen
44 97 45 23

Gladsaxe

Hanne Colding
44 44 00 14
colding@dadlnet.dk

Rødovre

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

Vestegnen

Anne Madsen
42 15 16 93
annemadsen@ishoejby.dk

KØBENHAVN

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

NORDJYLLAND

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

Aalborg

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

Frederikshavn

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

Hjørring

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

Mariagerfjord

Karen Brøndum Nielsen
98 57 34 07
karenmbn@gmail.com

Mors

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

Thy

Linda Hvass Jensen
40 12 66 81
lhtrold@hotmail.com

RIBE

Else Nissen
75 73 17 45
else.nissen@hotmail.com

RINGKØBING

Ulla Christensen
40 94 20 34
lund2034@hotmail.com

ROSKILDE

Per Harvøe
46 36 13 39
perharvoe@webspeed.dk

Køge Bugt

Kirsten Hansen
43 69 87 09
kirsten.hansen@beskedboks.dk

Roskilde

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

STORSTRØM

Mogens Nielsen
55 44 42 40
bimoni@mail.dk

Næstved

Jørgen Risager
55 72 89 18
risrasch@stofanet.dk

SØNDERJYLLAND

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

Aabenraa

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

Sønderjylland Nord

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

Tønder

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

VEJLE

Flemming Leer Jakobsen
75 82 59 35
flemmingleer.flj@gmail.com

Fredericia

Lis Bjelbo
75 92 64 09
bjelbo@mail.dk

Kolding

Bodil Kristensen
75 53 59 78

Vejle

Flemming Leer Jakobsen
75 82 59 35
flemmingleer.flj@gmail.com

VESTSJÆLLAND

Ingelise Svendsen
59 91 28 05
is42@email.dk

Ringsted-Sorø

Kristian Sørensen
20 95 45 89
krisen@privat.dk

VIBORG

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

Skive

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

ÅRHUS

Kim Rattenborg
70 22 11 47/21 73 16 73
post@sind-aarhus.dk

Horsens

Einer Lyshøj Jørgensen
75 63 00 53/20 65 94 37
eslj@hlug.dk

Randers

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

Silkeborg

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

SIND-NETTETS KOORDINATORER

AALBORG

Kirsten Midtgaard
50 50 45 09
km@sind.dk

FREDERIKSHAVN

Jette Christensen
30 11 33 41
cjteddk@hotmail.com

ODENSE

Birthe Hviid
51 23 09 38
bhv@nalnet.dk

RØDOVRE

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

SVENDBORG

Inger Kruchov
40 12 21 71
ingerkruchov@yahoo.dk

ALBERTSLUND-BALLERUP

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

NORDFYN

Hans Sørensen
65 96 40 23
hsoer@km.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

Helle Johansson
62 20 55 78
hellecalle@hotmail.com

PÅRØRENDEUDVALGET

Carl Henrik Krebs
54 44 04 49
carl.krebs@mail.tele.dk

ORGANISATIONSUDVALGET

Ingelise Svendsen
59 91 28 05
is42@email.dk

BRUGERUDVALGET

Allan Claumarch
28 14 38 48
aclaumarch@c.dk

PR-UDVALGET

Ingelise Svendsen
59 91 28 05
is42@email.dk

SIND-INFORMATØRERNE

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

SINDs PÅRØRENDERÅDGIVNING

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

**PÅRØRENDERÅDGIVNING ÅRHUS,
RANDERS, SILKEBORG OG ODDER****Åben rådgivning Risskov**

Skovagervej 2, indgang 65,
8240 Risskov
Mandag-torsdag 13-17, fredag efter afta-
le. Første mandag i hver md. 13-20

Juridisk rådgivning

Skovagervej 2, indgang 65,
8240 Risskov
Første mandag i hver md. 15-20

Åben gruppe

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

Randers

Hver mandag kl. 14-18. Sidste mandag i
måneden 14-20
(undtagen juli og december)
Sundhedscentret (den gl. arbejdsformid-
ling), Vestervold 4, 8900 Randers
Telefonrådgivning i åbningstiden på 20
47 48 22.

Silkeborg

Pårørenderådgivning anden og sidste
onsdag i hver måned 16-20
(undtagen juli og december)
Frivilligcentret, Østergade 9, 1.
8600 Silkeborg. Telefonrådgivning i åb-
ningstiden på 20 47 48 22.

Odder

Åben rådgivning *for pårørende og bruge-*
re sidste mandag i hver måned
18-20. Tlf.: 21 27 70 76 i træffetiden – el-
lers 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

RANDERS**Brugerrådgivning**

Sidste mandag i måneden kl. 18-20
(undtagen juli og december)
Sundhedscentret (den gl. arbejdsformid-
ling), Vestervold 4, 8900 Randers

Pårørenderådgivning

Se under Pårørenderådgivning Århus,
Randers, Silkeborg og 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 afhæn-
gighed af sove-nervemedicin.
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

**ÅBEN ANONYM RÅDGIVNING
HILLERØD**

Personlig eller telefonisk henvendel-
se SIND-huset, Milnersvej 13 B, 3400 Hil-
lerød
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 / 21 45 20 64

Støt 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:

Meld dig ind

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

Abonner på 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 DH – Danske Handicaporganisationers 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.

Støt os økonomisk

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

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 2010 fratække op til 14.500 kr. Ægtefæller kan hver især fratække det nævnte beløb.

Skaf en gave

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

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

‘ Du kan hjælpe os på flere måder

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

Betænk SIND i dit testamente

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

Kontakt sekretariatet

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



Foto: www.colourbox.com

Pas på derude

Internettet bugner med forslag til lette løsninger for mennesker med svære problemer

AF LARS CHRISTENSEN, bladudvalget



ingen er skyldig, før en mistanke er bevist. Heller ikke foreninger, enkeltpersoner eller Facebook-grupper, der tilbyder lette løsninger for mennesker med svære problemer eller let adgang til kvalificeret med- og modspil.

Der er mange af dem, derude på internettet. Og nogle af dem har bestemt både rent mel i posen, helhjertet engagement i ønsket om at hjælpe andre og evnen til at bidrage positivt i virkelighedens verden. Men der er også eksempler på det stik modsatte!

Forskellen kan være svær at se, hvis en sindslidende eller en pårørende til en sindslidende står midt i en presset og måske ensom livssituation. Derfor vil jeg gerne dele nogle af de erfaringer og værktøjer, som jeg gennem årene har brugt på internettet, med SIND-bladets læsere.

Velbegrundet mistanke

Lad os først se på en velbegrundet mistanke, jeg stødte på i november måned: Det er endnu et blandt mange eksempler på, at man som bruger af internettet altid skal huske at have den sunde skepsis med foran skærm og tastatur.

Med adskillige dages tung research på internettet og i offentlige myndigheders databaser kunne med denne klumme stor sandsynlighed komme til at handle om en navngiven religiøs forening, der henvender sig til sindslidende.

Men da jeg især har brugt mine ledige timer som frivillig i psykiatriens foreninger, hvor der er stort behov for alle hjælpende hænder, handler klummen i stedet om, hvordan man kan blive opmærksom på ringende alarmklokker og spirende mistanker.

Offentlige institutioner?

Via Facebook stødte jeg først på en person og senere en gruppe, der ved første øjekast virkede tilforladelige.

Gruppen er angiveligt til for at hjælpe voksne og børn med bl.a. fobier, angst, depression og lette sindslidelser. Blandt gruppens mål er at

hjælpe med undersøgelse, behandling og terapi samt et liv uden afhængighed af medicin eller stoffer. Det hedder sig, at gruppens viden og erfaringer kommer videre til offentlige institutioner.

I teorien et nobelt formål. Hvordan virkeligheden er, kan man fx undersøge via www.google.dk. På mindre end fem minutter er det muligt at få informationer af en helt anden slags end det, gruppen selv markedsfører sig på:

Skriver man gruppens navn i "gåsøjne", dukker kun sider op med præcis denne forening, næsten 300 hits.

Tilføjer man endnu et ord efter et plustegn, dukker kun sider op, som også rummer dette nøgleord. Facit er, at hverken "+institutioner", "+kommuner" eller "+regioner" giver noget resultat udover gruppens egen hjemmeside og profil på Facebook. Gruppen er altså slet ikke omtalt i forbindelse med nogle af de institutioner, man hævder at samarbejde med.

Dertil kommer resultatet, hvis man undersøger nogle af de personer, der er med i gruppen. En af dem har et specielt navn, som vedkommende ifølge "De gule sider" kun deler med tre andre i Danmark.

Navnet dukker via Google især op i forbindelse med artikler om en særlig religiøs forening, der hos flertallet af befolkningen er særdeles kendt for metoder og mål, som ikke er populære.

Altså viser Google: 0 pct. bevis for samarbejde med offentlige institutioner. 25 pct. sandsynlighed for tilknytning til en religiøs forening (da en ud af fire med dette navn samarbejder med foreningen).

Ville du klikke videre på denne hjemmeside? For mit vedkommende er svaret naturligvis nej. Allerede her ville jeg vælge at gå på opdagelse blandt andre og mere betryggende alternativer. Og dem er der heldigvis MANGE af.

Vigtige værktøjer

Opsummerende er her mine vigtige tommelfingerregler, når jeg tager bestik at et tilbud, der lyder for godt til at være sandt:

- Vis mig dine venner, og jeg skal sige dig, hvem du er, lyder det gamle ordsprog. Brug Facebook og internettet til at undersøge, hvilke mennesker, der er på banen.
- Viser søgninger på www.google.dk eksempler på, at tilbuddet findes i virkeligheden? Har de været i medierne? Har de en adresse og fast åbningstid?
- Har etablerede foreninger eller institutioner tilsvarende tilbud? Så start evt. her.
- Det er muligt, at enkelte græsrodsinitiativer eller private tilbud er så nye, at de ikke består testen på Google. Så gælder det om at ringe og spørge, før man måske vælger at rykke tættere på. Eller at få en pårørende eller professionel til at ringe, hvis man ikke selv har ressourcerne.

I klummen på SIND-bladets bagside giver medlemmer og samarbejdspartnere indblik i deres egen verden og hverdag.

Den personlige klumme, som ikke nødvendigvis udtrykker SINDs holdninger, er denne gang skrevet af næstformanden for SIND Bornholm, Lars Christensen, der desuden administrerer SINDs profil på Facebook.