



SINDblad^{et}

Nr. 6 | December 2011 | Udgivet af Landsforeningen SIND

Søg hjælp i tide
TEMA: SINDs rådgivninger

60 timers rådgivning hver uge | Ung og pårørende | Sådan bliver du frivillig | Indkaldelse til 30 generalforsamlinger | Lokalnyt |

En fremtidssikret socialpsykiatri

Kommunernes Landsforening har offentliggjort deres forslag

”Den nære psykiatri – en styrket kommunal indsats.” Der er mange gode takter, men ikke alt er rosenrødt

AF KNUD KRISTENSEN, landsformand



Foto: Lars Svankjær

På denne plads i SIND-bladet nr. 4 | august 2011 efterlyste jeg – under overskriften ”Samarbejde nytter og flytter” – et samarbejde mellem KL, psykiatريفoreningerne og de faglige selskaber med det formål at forbedre indsatsen på det sociale område (herunder socialpsykiatrien).

I SIND arbejder vi for accept af, at al behandling af psykisk sygdom består af tre ligeværdige behandlingsdele: a) den biologiske, b) den terapeutiske og c) den socialpsykiatriske. Vi vil især arbejde for at sikre sammenhæng mellem den socialpsykiatriske behandlingsdel og de to øvrige.

KL har taget udfordringen op og har nu fremlagt deres forslag til en styrket kommunal socialpsykiatriske indsats.

KL anerkender, at kommunernes indsats skal gå hånd i hånd med indsatsen i den regionale behandlingspsykiatri, hvis kvaliteten i behandlingen skal løftes.

Otte indsatsområder

KL peger på otte indsatsområder, som bør oprioriteres, hvis effekten af den samlede indsats skal forbedres.

Der er brug for bedre sammenhæng og koordination mellem den regionale hospitalspsykiatri og den kommunale indsats.

De otte indsatsområder handler både om forbedret kommunal indsats og om en bedre indsats på tværs af sektorerne. Der peges på behovet for et bedre samarbejde mellem kom-

munerne og regionerne. Der peges også flere steder på et behov for bedre national regulering.

Fx foreslår KL, at der på nationalt plan udarbejdes forløbsprogrammer og guidelines. Det foreslås endvidere, at der udarbejdes en national strategi for fremtidens boliger til borgere med sindslidelse – indeholdende behovet for akuttillbud.

Der efterlyses endvidere en styrket indsats for unge psykisk sårbare.

Samarbejde nytter og flytter

Behov for flere midler

Der peges på flere punkter på behovet for, at regeringen afsætter yderligere midler til området. Bl.a. peges der på behovet for at afsætte midler til støtte til etablering af socialøkonomiske virksomheder til borgere med psykiske lidelser.

Der peges også på behovet for at afsætte midler til etablering af kommunale – og tværkommunale – akuttillbud (gerne som en integreret del af eksisterende botilbud).

Gode takter

Alt i alt indeholder KL's forslag en række gode forslag til forbedring af den kommunale indsats.

Der er også lagt op til et forbedret samarbejde på tværs af sektorerne. Helt i vores ånd.

Ingen roser uden torne

KL lægger op til, at kommunerne skal sikres adgang til psykiatriske kompetencer. Det kan fx ske ved at de hver for sig – eller i fællesskab – aflønner ansatte med psykiatriske kompetencer.

Det kan for så vidt være en god idé, men jeg frygter, at det kan føre til opbygning af parallelle systemer, hvor borgerne nemt kan ende som gidsler.

I forhold til de foreslåede nationale forløbsprogrammer foreslås det, at de udmøntes i sundhedsaftalerne. Her risikerer vi i virkeligheden, at de nationale programmer ender med at blive regionale.

Mest bekymrende er det, at KL melder sig i koret, som går imod tildeling af førtidspension til unge med sindslidelse.

SIND mener, at alle, som opfylder betingelsen om varigt at have mistet evnen til at forsørge sig selv, fortsat skal have adgang til at få tildelt førtidspension.

Vi ser gerne, at der gøres mere for at forhindre, at unge ender i den situation, at førtidspension er eneste mulighed, men vi er lodret imod, at der indføres en aldersgrænse for tildeling af førtidspension.

Se forslaget på www.kl.dk.

Til sidst vil jeg ønske jer alle en god jul.



SINDbladet

40. 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, Kristian Bennedsen og Ingelise Svendsen.
redaktionen@sind.dk

Følgende har også bidraget:
Rasmus Damkjær, Anne Faigh Rydell, Pia Frydensberg, Tina Blicher m.fl.

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 li-ge måneder (februar, april, juni, august, oktober og december). Indleveringsfrist for alt stof og annoncer er den 2. i måneden forud for udgivelsesmåneden.

Annoncer

Kontakt Lennart Karlin.
leka@webspeed.dk

Priser:

Helside: 16.000.-
Kvartside: 3.900.-
SIND-medlemmer får 15% rabat.

Forsidefoto

www.colourbox.com

Layout

SIND

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 navne, 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

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.



541 Trykkeri 016





I DETTE NUMMER

- /04 SIND i medierne**
550.000 blade om psykisk sygdom. | Kritik fra SIND i medierne. | Kritik af togkontrol-lærer. | Universiteterne skal blive bedre til at informere. | Aarhus bør ikke spare. | Nærmer sig omsorgssvigt. | Fodbold skal også være for psykisk sårbare.
- /06 Topmøde i topform**
Over 900 personer deltog i Psykiatritopmødet 2011, som satte fokus på psykisk sårbare unge. Med en blanding af fakta, fortællinger, følelser og fælles oplevelser, der talte til alle sanser, blev atmosfæren helt speciel.
- /09 Boligselskab efterlyser handling**
Overskrifterne var store og opmærksomheden kolossal, da Danmarks største boligselskab, KAB, i juni slog alarm i medierne: Oversete psykisk syge, der lever isoleret i lejeboliger, medfører både økonomiske og sociale problemer. Seks måneder senere savner KAB fortsat politisk handling.
- /10 Sagsbehandlere i nærmiljøet skal forebygge udsættelser**
I Vejle flytter kommunale sagsbehandlere snart ud i to store boligselskaber for at komme tættere på psykisk syge. Målet er at skabe kontakt til sindslidende, så de kan få den nødvendige hjælp, før det går så galt, at de bliver sat ud af deres bolig.
- /12 Svært at være ung og pårørende**
I arbejdet som psykolog for SIND Ungdom møder Diana Kjøller ofte unge, der bliver pårørende til psykisk sårbare. Men er der forskel på at være pårørende som ung i forhold til den lidt ældre og mere livserfarne?
- /14 Selvmord: Øget risiko for psykisk syge**
Halvdelen af alle selvmord i Danmark begås af mennesker med en psykisk sygdom. Ny forskning giver bud på, hvordan man bedst forebygger disse selvmord.
- /16 Selvmord: Søg hjælp i tide**
Udover egen læge og de psykiatriske skadestuer findes der mange landsdækkende telefoniske rådgivninger. En af dem er SINDs egen, som du kan læse mere om på midtersiderne i dette blad. Blandt de øvrige muligheder er fx rådgivningerne Livs-linien og Linien, hvor telefonerne også ringer flittigt.

- /17 Flere har brug for mere hjælp**
Mange henvendelser om mere og mere tunge problemer har ført SINDs største rådgivninger sammen omkring det fælles telefonnummer 70 23 27 50. Her kan både pårørende og psykisk sårbare 60 timer om ugen gratis ringe og få hjælp.
- /18 Pårørende: Hjælp til at fokusere på sig selv**
I SINDs Pårørenderådgivning bliver den pårørende mindet om at have respekt for sit eget liv, og ikke lade den psykisk syge ægtefælle eller barn tage styringen.
- /19 Sårbare: Paragraffer, diagnoser og plads til at tale ud**
Spørgsmålene spænder vidt, når psykisk sårbare ringer til SINDs største rådgivninger. Mød nogle af dem, som tager telefonerne.
- /21 Husk at bruge dine pårørende**
Tusinder af danskere bliver ramt af depression. Mød en af dem, 21-årige Sara Rützou, der i dag er kommet ud af mørket og bl.a. deler sine erfaringer på internettet og i medierne.
- /22 Frugtbart samarbejde på Bornholm**
Honning, æblemost, cider og friskplukket frugt er efterspurgt, når turister og kvalitetsbevidste forbrugere på Bornholm investerer i sødmefyldte oplevelser til smagsløgene. Ofte er det psykisk sårbare eller ledige fra et af øens utraditionelle projekter, som har været med til at producere de populære produkter.
- /24 SIND København**
I København er SIND ikke blot en forening, men også drivkraften bag en kompetent psykologisk rådgivning og en alsidig genbrugsbutik.
- /32 30 generalforsamlinger**
Indkaldelser fra SINDs lokalforeninger til generalforsamling. Ses vi?
- /36 Film forløser**
Mange pårørende ønsker at dele deres oplevelser med andre. Men få får som Edda Rós mulighed for at fortælle deres historie med levende billeder. Instruktørens 30 minutter lange dokumentarfilm "Telefonbesked fra mor" har udløst mange positive reaktioner. Både fra publikum og fra hendes maniodepressive mor.

FASTE RUBRIKKER

- /02 Leder**
- /02 Kolofon**
- /04 Sind i medierne**
- /08 Juridisk brevkasse**
- /12 SIND Ungdom**
- /26 Bøger**
- /28 Poesi**
- /29 Siden for dig, som hjælper andre**
- /30 "Butik"**
- /30 Lokalnyt**
- /34 Kreds- og lokalformænd**
- /34 SIND-nettets koordinatører**
- /34 SINDs udvalgsformænd**
- /35 SINDs rådgivninger**
- /35 Støt SIND**

Kritik fra SIND i medierne

Kommer der færre eller flere penge fra Christiansborg til psykiatrien? Det spørgsmål bidrog SIND i november flere gange med svar på.

Før forslaget til finanslov blev fremlagt, bad dagbladet Information SINDs landsformand Knud Kristensen kommentere forlydender om, at politikerne ikke ville rette op på psykiatriens økonomiske efterslæb. Han gav udtryk for, at regeringen ikke levede op til forventningerne. Da udspillet så blev offentliggjort, refererede flertallet af de danske medier regeringen for, at psykiatrien blev styrket.

Desværre viste tallene noget andet, konstaterede SIND efterfølgende. Udover dialog med politikere gik SIND i medierne med kritikken fredag den 4. november. En lang række nyhedsmedier citerede historien, som også blev omtalt i mange familiers foretrukne nyhedskanal fredag aften: Tekst TV i primetime.

Erfaringsmæssigt bliver navnlig tekst TV set af mange af SINDs sympatisører og potentielle medlemmer.

/hhj

Fodbold skal også være for psykisk sårbare



www.colourbox.com

I magasinet Sjællandsk Fodbold, som udgives af Dansk Boldspil Union (DBU) Sjælland, medvirkede både Knud Kristensen, landsformand for SIND, og Lasse R. Andersen, formand for SIND Ungdom, i et tema om, hvordan dansk fodbold kan blive bedre til at rumme psykisk sårbare spillere.

Lasse R. Andersen efterspurgte bl.a. flere ressourcer til de fodboldklubber, som vil varetage hold for psykisk sårbare.

“Vi har en kæmpe udfordring, hvor det kunne være spændende, hvis DBU ville investere i, at man skabte nogle hold for psykisk syge i udvalgte klubber,” sagde Lasse R. Andersen.

/afr

Kritik af togkontrollører

Den 26. oktober kommenterede Knud Kristensen, landsformand i SIND, i TV 2 Nyhederne, hvordan to togkontrollører fra DSB tog meget hårdhændet fat i en psykisk syg mand, der ikke havde klippet nok på sit klippekort.

“Det er grimt, det der,” var Knud Kristensens umiddelbare reaktion, da TV 2 viste ham en video af hændelsen.

“Det er jo ikke en truende mand vi har med at gøre her, det er en syg mand, som råber om hjælp og som de presser yderligere, både fysisk og psykisk,” udtalte Knud Kristensen alvorligt.

Sagen, der vakte opsigt i mange medier, førte til, at DSB suspenderede de to medarbejdere og satte en intern undersøgelse i gang.

/afr

Pakkeforløb til debat

DRs lyttere og internetbrugere kunne den 7. november følge SINDs kommentarer til et nyt udspil fra Danske Regioner om strukturerede pakkeforløb for psykisk syge.

Knud Kristensen støttede bl.a. at regionerne vil harmonisere behandlingen, så den ikke varierer efter, hvor i landet, man bor.

Han tilføjede, at udfordringen nu er at få finansieret forbedringerne.

/hhj

Universiteterne skal blive bedre til at informere

Landets universiteter oplever en stigning i antallet af psykisk sårbare studerende, som ønsker hjælp til at løse deres psykiske problemer. Det omtalte Jyllands-Posten den 5. oktober 2011. Desværre er mange studerende ikke bekendte med de støtteordninger, der eksisterer, og opgiver derfor ofte studierne fordi de føler sig for psykisk sårbare. SIND beklagede, at universiteterne ikke er gode nok til at informere om deres støtteordninger.

“Vi hører tit, at psykisk sårbare studerende forlader universiteterne uden at have talt med nogen. Der er gode ordninger, med socialpædagogisk støtte (SPS), på universiteterne, men de er ikke synlige nok,” udtalte landsformand Knud Kristensen til avisen. Han efterlyste også mere information på de danske gymnasier til de psykisk sårbare elever, om at der er hjælp at hente på universiteterne.

/afr

Annonce



regionmidtjylland **midt**

Holmstrupgård

Velkommen til et ungdomspsykiatrisk kraftcenter

Det er vigtigt at finde det rigtige behandlingstilbud - og helst i første hug. På vores nye hjemmeside er det let at finde netop dét tilbud, der matcher den unges behov bedst. Læs mere om vores højt specialiserede behandlingstilbud på www.holmstrupgaard.dk



Døgntilbud til unge med psykiatriske lidelser

Aarhus bør ikke spare

JP/Aarhus bragte den 8. september et debatindlæg fra landsformand Knud Kristensen og SINDs kredsformand i Aarhus, Tove Tolstrup. Her beklagede de på vegne af SIND, at Aarhus Kommunes Magistrat har besluttet at spare på socialområdet. Aarhus Kommune er en af de store byer, som bruger færrest penge på borgere med sindslidelser. Derfor argumenterede Knud Kristensen og Tove Tolstrup for, at man friholder botilbud, dagtilbud og kontaktpersonordninger målrettet sindslidende for besparelser, indtil Aarhus er nået op på gennemsnittet for lignende byer, det såkaldte 6-by-samarbejde.

Nærmer sig omsorgssvigt

SIND kommenterede i DR P4 Østjylland og DR Update i september en sag om omsorgssvigt i Lystrup nær Aarhus. Her havde en psykisk syg mand levet i skidt og møg over en længere periode, uden at kommunen greb ind. Kommunens hjemmepleje kom jævnligt på besøg hos manden, men fortalte ikke boligforeningen om problemet med henvisning til sociallovgivningens regler om tavshedspligt. Landsformand Knud Kristensen udtalte derfor, at det nærmer sig omsorgssvigt, når kommunale medarbejdere bruger reglen om tavshedspligt som undskyldning for ikke at indrapportere, at psykisk syge lever under horrible forhold.

Støt SIND



Mange medlemmer og sympatisører støtter Landsforeningen SINDs arbejde på flere forskellige måder. Fx via medlemskontingent, annoncer og arv. Desuden er det muligt at støtte SIND med et gavebidrag.

Hvis du overvejer at donere en gave til SIND indenfor de nærmeste uger, så er det en ekstra støtte, hvis du realiserer ideen inden januar.

Årsagen er den danske skattelovgivning: Gaver over 500 kr. er fradragsberettigede ved din indkomstopgørelse, fordi Landsforeningen SIND er godkendt efter Ligningslovens § 8 A.

Betingelsen for godkendelsen er, at SIND modtager mindst 100 gaver årligt. Det samlede beløb pr. gavegiver skal være på mindst 50 kr.

Alt tyder på, at SIND ved årets udgang igen runder 100 gavegivere. Men for at være på den sikre side opfordrer SIND medlemmer, kreds- og lokalforeninger samt alle andre, der sympatiserer med landsforeningen, til at hjælpe med at skaffe flere gavegivere

Godkendelsen er vigtig for ressourcerne til SINDs fremtidige arbejde.

Gavebeløbet kan indbetales via hjemmesiden www.sind.dk eller på SINDs konto i Danske Bank: Reg. nr. 9541 – konto 0005403944.

550.000 beboerblade om psykisk sygdom

Hver femte dansker, der bor i en almen bolig, modtog i november Beboerbladet, hvor udgiveren, Boligselskabernes Landsforening, over fire sider satte fokus på psykisk sygdom og på Landsforeningen SIND

BL, Boligselskabernes Landsforening, ydede i november et solidt bidrag til at styrke danskernes viden om psykisk sygdom og om rollen som pårørende. BLs Beboerbladet, der udkommer i hele 550.000 eksemplarer, fortalte over fire sider om sindslidelser og interviewede samtidig SINDs landsformand Knud Kristensen.

Oplaget er så stort, at hvis man lagde forsiderne i forlængelse af hinanden, så ville rækken af blade kunne nå fra København til Nakskov.

Mere tolerante

Beboerbladet supplerede omtalen med en helt ny opinionsundersøgelse fra A&B Analyse. Undersøgelsen viste, at danskerne er meget tolerante overfor psykisk syge. 65 pct. af befolkningen har ikke noget imod at bo i nærheden af en psykisk syg.

Andre undersøgelser har tidligere peget i en anden retning. Tallene tyder derfor på, at tolerancen i samfundet udvikler sig positivt, vurderede Knud Kristensen.

Han mener, at årsagen dels er, at flere, navnlig kendte, taler åbent om psykisk sygdom, dels at flere familier får psykisk sygdom ind på livet. Op i mod halvdelen af befolkningen er enten selv, via en bekendt eller et familiemedlem i berøring med psykisk sygdom.

Behov for viden

BLs undersøgelse viste også, at mange danskere er i tvivl om, hvad de skal gøre, hvis et menneske med en sindslidelse får brug for hjælp. 52 pct. af befolkningen ved ikke, hvem man kan kontakte, viser undersøgelsen.

Knud Kristensen efterlyste mere information fra foreninger og fra psykiatrien til danskerne. Samtidig påpegede han, at der er behov for en hotline i stil med 114, hvor psykisk sårbare kan bede om akut hjælp.

SIND ydede sit bidrag til at forbedre informationen via 11 gode råd om, hvordan man som pårørende eller fx nabo kan være opmærksom på, om andre har brug for hjælp.



Hvis man lagde forsiderne på alle eksemplarer af Beboerbladet i forlængelse af hinanden, så ville rækken af blade kunne nå fra København til Nakskov.

Topmøde i topform

Over 900 personer deltog i Psykiatritopmødet 2011, som satte fokus på psykisk sårbare unge. Med en blanding af fakta, fortællinger, følelser og fælles oplevelser, der talte til alle sanser, blev atmosfæren helt speciel

AF ANNE FAIGH RYDELL



Alle fotos side 6: Lars Svankjær & Det Sociale Netværk

Der blev lyttet intenst, når dagens oplægsholdere gjorde deltagerne klogere på livet som psykisk sårbar ung.

Mames Babegenush spillede balkanmusik for fuld udblæsning og fik alle med til en omgang festlig kædedans.

FAKTA

TOPMØDEERKLÆRINGEN 2011

Erklæringen fokuserer på syv principper, som skal gøre det lettere at være ung og psykisk sårbar. Den er underskrevet af organisationerne bag Det Sociale Netværk, heriblandt SIND.

Blandt erklæringens punkter er ønsket om et uddannelsessystem, der tager mere hensyn, samt at landets kommuner skal forpligtes til en forebyggende og tidlig indsats overfor unge, som har det svært. Fx skal medarbejdere i daginstitutioner og skoler klædes på med mere viden om psykisk sårbarhed og hjælpemuligheder.

Læs mere på www.psykisksaarbar.dk

dag føler sig ensomme, og at topmødet forhåbentlig kunne være med til at forbedre vilkårene for de sårbare unge. Poul Nyrup Rasmussen fremlagde dernæst Topmødeerklæringen 2011, som lister en række forslag til, hvordan psykisk sårbare unge kan få plads til at være unge på egne præmisser.

Mad og musik til hjernen

Eksperter, pårørende og psykisk sårbare unge gjorde dagen igennem topmødets gæster klogere på livet som ung med ondt i psyken.

Imens blev maven forkælet med lækker mad fra kokken Oscar Umahro Cadogan, der kunne fortælle, at det er langt nemmere at få en syg hjerne tilbage på sporet, når man spiser rigtigt.

Den positive stemning, som havde været til stede hele dagen, accelererede sidst på eftermiddagen, hvor balkanbandet Mames Babegenush gav den gas, og fik alle med ud til livlig kædedans – som et modsvar til topmødets ellers tunge emner.

På den varmeste 1. oktober i 120 år afholdt foreningen Det Sociale Netværk, som formidler samarbejde mellem psykiatriens foreninger, årets topmøde. Det solrige vejr udenfor matchede stemningen indendørs. Over 900 mennesker var mødt op på Frederiksberg Gymnasium for at lade sig inspirere, få mere viden og udveksle erfaringer om ungdom og psykisk sårbarhed. Deltagerne var bredt sammensat – her var både moderen til

teenagepigen med angst, den professionelle terapeut, et væld af engagerede frivillige fra psykiatriens mange organisationer og mange andre.

Unge bør ikke føle sig alene

“Du er ikke alene,” sang Sebastian til tordnende klapsalver, efter formanden for Det Sociale Netværk, Poul Nyrup Rasmussen, havde budt velkommen. Han pointerede, at flere unge i



Appetit på mere viden

Nogle ville i dialog med ligesindede, mens andre håbede at få råd til løsninger – fx til at tackle mobning. Fælles for alle deltagere på Psykiaritopmødet 2011 var nysgerrigheden efter mere viden om psykisk sårbarhed. Læs her seks deltageres forventninger til dagen:

AF ANNE FAIGH RYDELL



Alle fotos side 7: SIND

Vibeke, lærer

Jeg hørte om psykiaritopmødet gennem Facebook, hvor jeg er ven med Det Sociale Netværk. Jeg har en datter, som har haft nogle psykiske problemer. Hun har både haft selvskadende adfærd og lidt af angst, men er ved at komme sig i dag. Som pårørende er det svært at finde rundt i alle tilbud og hvor man kan henvende sig for at få hjælp. Her på dialogmødet forventer jeg at komme i dialog med mange forskellige mennesker og lære nyt, så jeg kan hjælpe min datter bedre.



Anja, musikterapeut

Som uddannet musikterapeut er jeg her, fordi jeg gerne vil have mere viden om feltet til mit daglige arbejde. Fx høre mere om hvordan man kan bruge musik som en del af en recovery proces. Når dagen er slut, har jeg forhåbentlig fået bedre indblik i de forskellige forgreninger af psykiatrien og fået en masse materiale med hjem. Indtil videre har dagen været rigtig fin, og jeg er især glad for, at man havde inviteret Sebastian med.



Mathias, holder sabbatår

Jeg vil gerne høre mere om, hvordan pårørende kan blive bedre inkluderet i psykiatriens metoder. Efter de første oplæg føler jeg allerede, at jeg er blevet meget klogere, og jeg er også blevet inspireret til at melde mig som frivillig.

Flemming, socialpædagog

Jeg er her både på grund af mit fag, og fordi jeg har et familiemedlem, som har en psykisk diagnose. I mit daglige arbejde har jeg med unge at gøre, så dagen i dag er en



Line, læser psykologi og er næstformand for Ventilen

Som næstformand i Ventilen, der hjælper ensomme unge, hørte jeg om arrangementet via Facebook. Jeg vidste ikke så meget om de konkrete oplæg før, så jeg er her med et åbent sind. Jeg er allerede nu blevet positivt overrasket. Alle indlæg virker gennemtænkte, så jeg tror jeg går herfra med en masse ny viden og indsigt.



Søren og Thomas, gamle venner

Vi er her i dag fordi vi begge har børn, som har været ofre for mobning. Desuden har vi selv haft psykiske problemer inde på livet via vores familier, og Thomas har selv prøvet at have en depression, så han har meldt sig til dialoggruppen for mindfulness. Søren var med sidste år, og havde en rigtig positiv oplevelse, så i år ville vi deltage sammen. Vi tror, at vi kan blive klogere og lære noget nyt fra andre som står i samme situation.



Line, studerer lingvistik

Dagen lød rigtig spændende. Jeg har selv psykiske problemer inde på livet, da jeg kommer fra en familie på fem, hvoraf fire har en psykiatrisk diagnose. Jeg har selv haft depressioner og været sygemeldt. Jeg håber, at jeg kan få noget mere oplysning. Folk er rigtig snaksalige i dag – det er fedt. Jeg er her med min veninde, så vi har valgt en dialoggruppe hver, så vi kan få mest muligt ud af det. Det glæder jeg mig meget til.



god måde at opkvalificere mig på. Jeg havde store forventninger til oplægget om Headspace (psykiatri for unge i Australien, red.) og de blev i den grad indfriet. Man bliver inspireret af at være her, og det er en dejlig blandet gruppe af mennesker, som er samlet.



“ Vi tror vi kan lære noget nyt fra andre ”



Boligselskab efterlyser handling

Overskrifterne var store og opmærksomheden kolossal, da Danmarks største boligselskab, KAB, i juni slog alarm i medierne: Oversete psykisk syge, der lever isoleret i lejeboliger, medfører både økonomiske og sociale problemer. Seks måneder senere savner KAB fortsat politisk handling

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Seks måneder efter den 5. juni 2011 kl. 21.00 står aftenen stadig tydeligt i mange tv-seeres hukommelse. Årsagen er chokerende optagelser fra en af de almenlejligheder administreret af boligselskabet KAB, som DR1 21 Søndag viste. Flere dagblade fulgte op med meget store fotos. I lejligheden, hvor en ældre psykisk syg kvinde havde boet alene og isoleret, bredte affald og madrester sig i en meters højde og umuliggjorde et værdigt liv. KAB slog alarm, fordi denne og flere andre lejligheder afspejler et alvorligt, accelererende og overset problem. Både for naboer, for psykisk syge og for psykiatrien.

"Vi oplever, at alarmklokkerne blev hørt af mange i samfundet. Men vi mangler desværre stadig initiativer og respons fra de politikere, der kan ændre situationen," siger adm. direktør i KAB, Jesper Nygård.

Velvidende at efterårets politiske processer er forsinket af valgkamp og regeringsskifte er direktøren for ca. 50.000 lejemål i 310 forskellige bebyggelser fortsat utålmodig.

Oversete problemer

KABs tal viser, at problemet med oversete alvorligt psykisk syge er i vækst. I almindelighed koster det stort set ikke noget at flytte fra en almen bolig. Men en ud af hundrede lejligheder koster mere end 50.000 kr. at istandsætte i forbindelse med fraflytning. De seneste syv år er prisen for årets dyreste istandsættelse af en lejlighed blevet tredoblet til 326.000 kr. For KAB er indsatsen dog ikke kun et spørgsmål om økonomi. Det handler også om tryghed og værdighed for alle, såvel raske som syge.

Jesper Nygård understreger, at psykisk syge er lige så forskellige som alle andre danskere.



Fotos: KAB Boligselskabet

Jesper Nygård.

Flertallet har en velfungerende hverdag, mens enkelte har væsentlige problemer. Og det er navnlig dem, som har behov for hjælp.

"Vi oplever ikke en voldsom vækst i antallet af sager, men de sager, som vi støder på, er i dag både mere komplekse og mere vanskelige at løse," påpeger han.

"Når en psykisk syg svigtes af systemet og ikke kan håndtere at leve i egen bolig, er det uværdigt og respektløst. Både overfor den syge og naboerne. Vi har at gøre med problemer, der kan løses, men som bliver overset."

Jesper Nygård mener, at udviklingen dels skyldes, at patienter udskrives hurtigere end tidligere fra hospitalerne, og dels at kommunerne overser dem, som bor i isolation.

"På alle andre områder har vi et velfungerende samarbejde med det lokale offentlige system og samfund omkring vores boliger. Men når det gælder sindslidende med alvorlige problemer, ender sagerne ofte mellem flere stole," siger Jesper Nygård.

Jesper Nygård foreslår, at det bliver langt mere klart, hvem og hvilken myndighed, der har "ejerskabet" til problemstillingen, så alle ikke enten kigger på hinanden eller kigger ned.

"Vi oplever alt for tit, at ingen gør noget, fordi man tror, at andre gør det eller fordi ingen ved, at der rent faktisk er et problem. Det er oftest i overgangen mellem systemerne eller i opfølgningen efter en behandling, at det går galt – når man ser det fra boligselskabets side."

Uddannelse og dialog

KAB efterlyser derfor et bedre samspil og dialog mellem alle, der er tæt på psykisk syge. Navnlig sygehuspsykiatrien, distriktskykiatrien og socialpsykiatrien. Dertil kommer andre i lokalområdet, der opdager enten spirende eller større problemer.

Han tilføjer, at KAB også har et medansvar for at styrke vidensniveau, værktøjer og dialog i de 310 bebyggelser, boligselskabet administrerer.

"Fx har vi meget positive erfaringer med at uddanne ejendomsfunktionærer. Når man ved mere om sociale problemer, psykisk sygdom og konflikthåndtering samt – ikke mindst – om samspillet med kommune, væresteder og politi, så kan problemer ofte klares i opløbet. Kompetencerne og interessen for andre mennesker så vi gerne udbredt til flere," siger Jesper Nygård.

For flertallet af beboerne er KABs boligafdelinger rammen om et godt liv. Men enkelte psykisk syge, der lever isoleret, overses.



Sagsbehandlere i nærmiljøet skal forebygge udsættelser

I Vejle flytter kommunale sagsbehandlere snart ud i to store boligselskaber for at komme tættere på psykisk syge. Målet er at skabe kontakt til sindslidende, så de kan få den nødvendige hjælp før det går så galt, at de bliver sat ud af deres bolig

AF TRINE KIT JENSEN

6 Huslejerestancer, ødelagte lejligheder eller chikane af andre beboere

Årsagerne til, at sindslidende bliver sat ud af deres lejligheder, kan være mange. Men med en tidlig opsøgende indsats sætter Vejle Kommune nu ind for at forebygge, at det kommer så vidt. Til foråret rykker kommunale sagsbehandlere ud i de to store boligforeninger AAB og Østerbo. Her vil de som led i et forsøgsprojekt, der er støttet af Socialministeriet, have base i halvandet år.

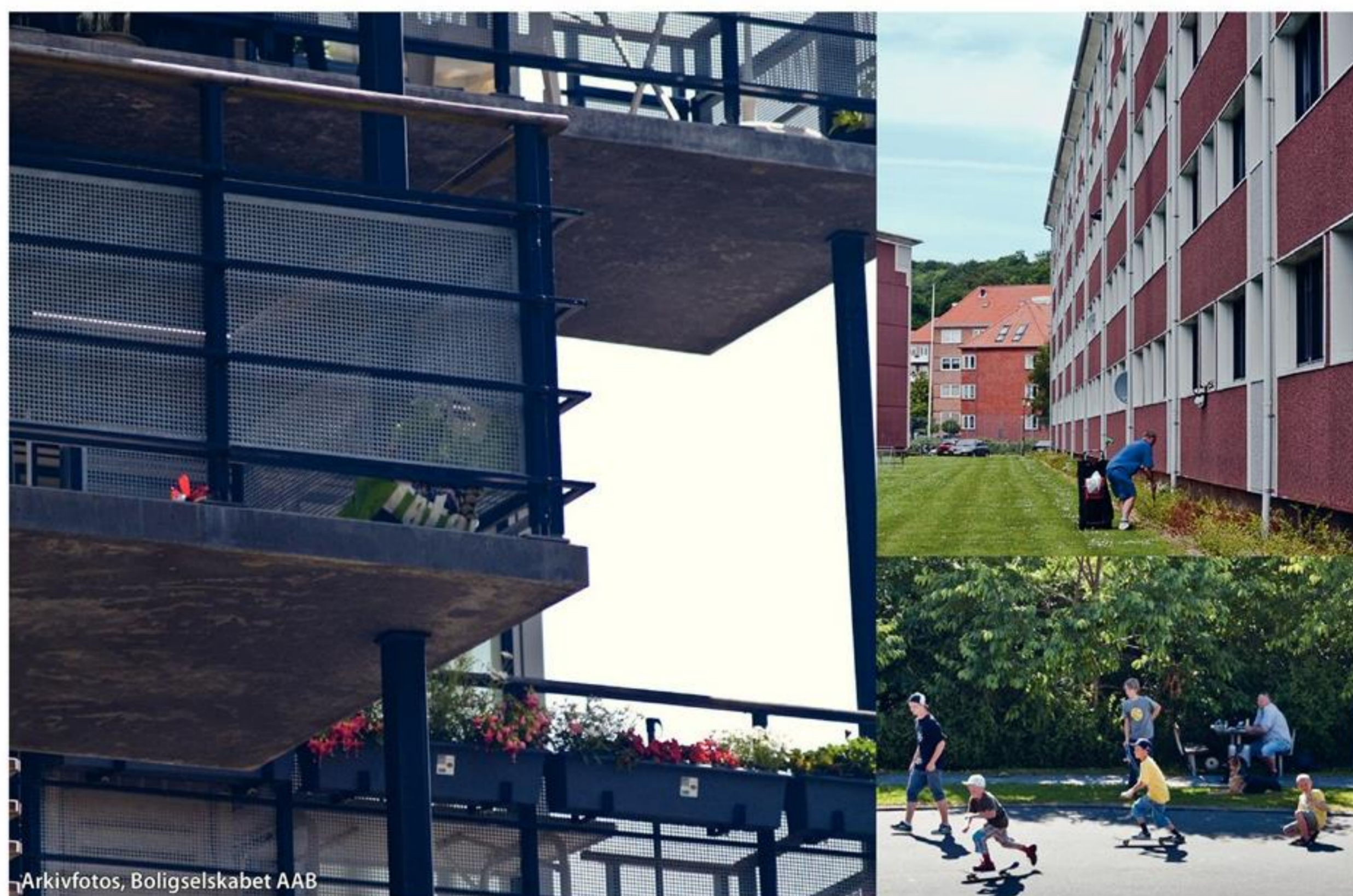
“At få kontakt er den altoverskyggende udfordring i forhold til sindslidende. Det er mennesker, der ofte isolerer sig fra omverdenen og ikke selv retter henvendelse til myndighederne. Ved at flytte sagsbehandlere fra rådhuset og ud i nærmiljøet håber vi at skabe den relation og dialog, der kan være med til at gøre en forskel,” siger projektleder Birger Kruse fra Velfærdsforvaltningen.

Sidste år blev 117 lejere i Vejle Kommune sat ud af deres bolig. Det er i forhold til nabo-kommunerne i Trekantsområdet et relativt højt tal og har været medvirkende til, at politikerne besluttede at gøre noget ved sagen. Hvor mange af Vejle-borgerne, der mistede deres lejlighed som følge af psykisk sygdom, fremgår ikke af udsættelses-statistikken, netop fordi de sindslidende langt fra altid har kontakt til kommunen. Men Birger Kruse er ikke i tvivl om, at psykiske lidelser i mange tilfælde spiller ind, når boligen ryger.

“Der er tale om en gruppe, som har brug for særlig opmærksomhed, hvis vi skal minimere antallet af udsættelser og undgå de store menneskelige omkostninger, der følger med,” siger han.

Projektet er stadig i den indledende fase, men når det sættes i gang, skal tre sagsbehandlere på skift have vagten ude i boligselskaberne. Deres opgave bliver at opspore psykisk syge, tilbyde hjælp og fungere som bindeled til de forskellige kommunale forvaltninger og behandlingssystemet.

“Sagsbehandlerne kan naturligvis ikke løbe fra, at de er myndighedspersoner. Men med den fremskudte position kan vi omforme deres



En af ambitionerne med forsøgsprojektet er at komme i kontakt med beboere, der endnu ikke har erkendt, at de er psykisk syge.

rolle til noget konkret brugbart og slække lidt på bureaukratiet, så borgerne ikke bliver kostet rundt fra den ene til den anden til den tredje,” siger Birger Kruse.

Klar fordel

Socialformidler Karin Svendsen fra det socialpsykiatriske team i kommunens myndighedsafdeling er en af de sagsbehandlere, der til foråret rykker i felten. Hun har været ansat i seks år og nikker genkendende til, at det kan være svært at nå de psykisk syge.

“Ofte er det naboer, pårørende eller den praktiserende læge, der henvender sig. Fx fordi den syge har isoleret sig i en lejlighed, hvor af-faldet hober sig op, fortæller hun.

Opsøgende medarbejdere fra myndighedsafdelingen forsøger i de tilfælde altid at tage kontakt. Men at få den nødvendige tillid kan være et langt, sejt træk, og selv har Karin Svendsen netop afsluttet en sag, hvor det tog et halvt år at få hul igennem til en borger.

At sagsbehandlerne snart får en fast base i nærmiljøet, ser hun som en god mulighed for at komme på banen med en forebyggende

indsats og en klar fordel, når det handler om få kontakt med sindslidende, der ellers risikerer ikke at få hjælp. Enten fordi de har det svært med offentlige instanser eller fordi de ikke har overskuddet til selv at henvende sig.

“Derude bliver vi mere synlige. Vi kan møde borgerne hjemme eller tage en snak på en bænk, og vi kan sagsbehandle på stedet. Vi kan også fungere som tovholdere, indtil en sindslidende får bevilget en støttekontaktperson, hvis det er dét, vedkommende har brug for. Eller vi kan fx følge dem til læge, så de kommer i behandling,” siger hun.

Med det nye initiativ og boligselskaberne som tætte samarbejdspartnere sætter Karin Svendsen derfor sin lid til, at flere bliver samlet op, før det for alvor spidser til. I projektgruppen sidder både en socialrådgiver fra AAB og en repræsentant fra Østerbo. De har en stor kontaktflade til beboerne i de to foreninger og kan være med til at bane vejen for sagsbehandlerne. Det samme gælder viceværter og gårdmænd, der også kommer til at spille en vigtig rolle, fordi de i kraft af deres arbejde færdes overalt.

“De kender området godt og ved, hvem der gemmer sig bag nedrullede gardiner,” siger hun.

I god jord

Med forsøgsprojektet håber kommunen især at komme i kontakt med beboere, der endnu ikke har erkendt, at de er psykisk syge. En anden målgruppe er beboere, der udover sindslidelser slås med misbrug og dårligt helbred. Hos kredsformanden for SIND i Vejle, Flemming Leer Jacobsen, falder initiativet i god jord.

“Bliver der taget hånd om folk tidligere, så de bliver mere selvhjulpne, vil det mindske ri-

sikoen for, at de fx ikke får betalt deres husleje. Jeg håber derfor, at projektet kan være med til at sætte en stopper for nogle af de mange udsættelser, der er en katastrofe – især for familier med børn,” siger han.

Flemming Leer Jacobsen opfordrer dog samtidig til, at man nøje overvejer, hvordan de sindslidende kontaktes, så henvendelsen ikke bliver opfattet som utidig indblanding efter “angiveri” fra andre beboere eller ansatte i boligselskaberne.

“Den måde, man nærmer sig på, er helt afgørende. Det er vigtigt at understrege, at der er tale om et tilbud om hjælp, som kan forhindre udsættelse. Ellers risikerer man bare, at

stop-skiltet kommer op, og så er vi lige vidt,” siger han.

Den fare er Karin Svendsen fuldt ud bevidst om.

“Bekymringer fra fx naboer er vi nødt til at reagere på, men ellers påtvinger vi ingen noget. De sindslidende skal selv ville kontakten og være trygge ved os,” siger hun.

Initiativet omfatter i forsøgsperioden kun de to store boligselskaber Men viser evalueringen i 2013, at den fremskudte sagsbehandling gør en forskel, vil det ifølge projektleder Birger Kruse være naturligt at se på, om modellen også kan bruges andre steder i kommunen.



En anden målgruppe er beboere, der udover sindslidelser slås med misbrug og dårligt helbred.

Også forsøg i andre kommuner

Initiativet i Vejle Kommune er en del af et større projekt, der også omfatter forsøg med fremskudt sagsbehandling i Rudersdal, Gladsaxe og Aarhus kommuner.

De fire kommuner samarbejder med Socialt Udviklingscenter SUS og NIRAS Analyse og Strategi om at udvikle, afprøve og dokumentere nye organisatoriske modeller og metoder i arbejdet med sindslidende.

Baggrunden for projektet er, at de hårdest ramte i gruppen af sindslidende ofte har det svært med kontakten til offentlige myndigheder. Samtidig er der behov for nytænkning for at sikre en tidlig og hurtig indsats i forhold til mennesker med begyndende psykiske problemer.

Ved fremskudt sagsbehandling rykker sagsbehandlerne ud i felten for at møde de sindslidende på deres egen banehalvdel. Det kan fx være i eget hjem, på arbejdspladser, uddannelsesinstitutioner, væresteder, botilbud eller på gaden. Borgerne inddrages aktivt i forbindelse med sagsbehandlingen og får dermed større indflydelse på deres egen situation.

Projektet er søsat af Servicestyrelsen under Socialministeriet og løber frem til 2013, hvor det evalueres. Forsøgene i de fire kommuner finansieres af satspuljemidler på i alt 21 millioner kroner.

I satspuljeaftalen fra 2010 blev der over fire år samlet afsat 820 mio. kroner til handlingsplanen “Styrket indsats for sindslidende”. Heraf går i alt 140 millioner kroner til initiativer på det sociale område.



Det mener SIND: Hos kredsformanden i Vejle, Flemming Leer Jacobsen, falder initiativet i god jord. Han håber, forsøget kan forebygge fremtidige udsættelser.

SIND Ungdom

Svært at være ung og pårørende

I arbejdet som psykolog for SIND Ungdom møder Diana Kjøller ofte unge, der bliver pårørende til psykisk sårbare. Men er der forskel på at være pårørende som ung i forhold til den lidt ældre og mere livserfarne?



AF RASMUS DAMKJÆR

I knap to år har Diana Kjøller været tilknyttet SIND Ungdom som psykolog. Som leder af Ungegrupperne har hun mødt en del pårørende til psykisk sårbare, og som ung kan det være særligt svært at tackle en psykisk sygdom hos en nærtstående.

“Generelt ser jeg en del fælles reaktioner hos pårørende uanset alder, men det kan være særlig svært, når man bliver pårørende tidligt i livet,” fortæller Diana Kjøller.

Dobbelt udfordring som ung

For ung som gammel er det under alle omstændigheder en følelsesmæssig belastning at blive pårørende til en psykisk sårbar. Men der er særlige forhold, der gør sig gældende, når man som barn eller ung oplever, at ens nære får en psykisk lidelse.

“Som ung er man i forvejen inde i en svær periode. Man er ved at definere sit eget liv, så på den måde kan det være en dobbelt udfordring,” siger Diana Kjøller.

Når børn eller helt unge oplever, at en forælder eller søskende bliver syg, sker det ofte, at

de påtager sig et stort ansvar, og det kan følge dem langt hen ad vejen, hvis der ikke bliver taget hånd om det.

Godt at tale med andre

“De typiske reaktioner, jeg ser hos pårørende, er chok, tristhed, sorg og magtesløshed. Her er det vigtigt, at man ikke går med det alene, og jeg får ofte at vide af de pårørende, at det er en lettelse for dem at tale med andre i samme båd,” siger Diana Kjøller.

De typiske krisereaktioner kan senere udvikle sig til skyld hos de unge, og det er noget af det, som Diana Kjøller taler med de pårørende om til Ungegruppemøderne.

“Vi stiller spørgsmålene: *Hvad gør skylden ved mig?* og *Hvornår skal jeg påtage mig et ansvar?*”, siger Diana Kjøller.

Hun understreger, at rådgivning og terapi er vigtigt, for ellers bliver ansvaret en for stor belastning senere hen i livet. Det kommer til at fylde for meget, og det kan betyde isolation fra venner og omgangskreds.

Ungegrupperne gør en forskel

“Jeg tager med mig, at jeg ikke er alene”.

Sådan lyder det fra én af Diana Kjøllers klienter, og det er ikke den eneste positive tilbagemelding, hun har fået på Ungegrupperne. Her følger et par andre udsagn fra hendes klienter:

- “Det skaber en fælles forståelse for det at være pårørende”.
- “Nu kan jeg pludselig se, at jeg har en fremtid med min kæreste, selv om han er psykisk sårbar”.
- “Efter at jeg er begyndt i Ungegrupperne, er jeg holdt op med at tale om det i min hverdag”.

Diana Kjøller er glad for de positive tilbagemeldinger.

“Det er uden tvivl svært at være ung og pårørende til en psykisk sårbar. Men jeg er glad for at kunne være med til at lindre. Så føler jeg, at jeg gør en forskel,” slutter hun.

FAKTA

Søg info og plej dig selv

Diana Kjøller kommer med nogle konkrete råd til, hvordan unge pårørende til psykisk sårbare kan håndtere situationen bedst muligt.

- Søg information om den pågældende sygdom samt de eksisterende tilbud til pårørende. Viden hjælper til at af-dramatisere sygdommen.
- Spørg ind til, hvad den syge har brug for.
- Sørg for at have åndehuller. Tænk på dig selv og dine egne behov, for hvis du selv brænder ud, er det endnu værre for den syge.
- Giv dig selv lov til at reagere.



Her inspirerer Diana Kjøller 35 rådgivere ved jobcentrene i København om psykisk sårbare unges hverdag og ønsker.

FAKTA

SINDs Ungegrupper

SIND Ungdom har et gruppeforløb for unge psykisk sårbare og et gruppeforløb for unge pårørende i efteråret 2011 og foråret 2012. Ungegrupperne afholdes ugentligt 12 gange af 2 timer.

Forårsforløbet kører fra begyndelsen af februar frem til juni 2012.

En gruppe består af otte unge samt en psykolog og en psykologistuderende sidst på studiet.

Terapeuterne skaber rammerne for, at gruppeforløbene bliver udbytterige og meningsfulde.

Kontakt psykolog Diana Cornelia Kjøller for yderligere information. Enten på telefon 30 24 15 22 eller mail unggruppe@sind.dk. Alle henvendelser bliver behandlet fortroligt.



SIND Ungdom

Aktiviteter 2011

SIND Ungdom aktiviteter december/januar 2011/2012
SIND Ungdom
ungdom@sind.dk



Vi har ikke nogen fast træffetid, men træffes efter aftale. Du er altid velkommen til at kontakte os.

Vi tager forbehold for ændringer i programmet.

Få besked om ændringer og vores kommende løse aktiviteter ved at sende en mail til ungdom@sind.dk og skriv tilmeld nyhedsbrev i emnefeltet. Så får du hver uge en opdateret oversigt over den kommende uges aktiviteter.

DECEMBER

Torsdag den 1/12 ACT OUT, drama fra kl. 20 i Kulturhuset Islands Brygge

Onsdag den 7/12 Klubaften kl. 15-21 i Sølvgade 34

Torsdag den 8/12 ACT OUT, drama fra kl. 20 i Kulturhuset Islands Brygge

Tirsdag den 13/12 Kreativt værksted kl. 16-18 i Sølvgade 34

Onsdag den 14/12 Klubaften kl. 15-21 i Sølvgade 34

Torsdag den 15/12 Skriveværksted kl. 18 i Kulturhuset Islands Brygge

Torsdag den 15/12 ACT OUT, drama fra kl. 20 i Kulturhuset Islands Brygge

Onsdag den 21/12 Klubaften kl. 15-21 i Sølvgade 34

Torsdag den 22/12 Julearrangement – tilmeld dig maillisten på sind@ungdom.dk for at høre nærmere.

Onsdag den 28/12 Klubaften kl. 15-21 i Sølvgade 34

KLUBAFTEN

Fællesspisning, afslapning og hyggesnak i godt selskab er essensen af klubaften. Vi hjælper ad med at vælge dagens menu, købe ind og lave mad. Du er altid velkommen, og du behøver ikke sige på forhånd, at du kommer. Lige nu er det gratis at spise med. Tilmeld dig ved at møde op i klubben eller send en sms på dagen senest kl. 17 med navn og antal personer til 51 91 01 57.

KREATIVT VÆRKSTED

Kom og mal, tegn, klip/klistr og sy eller tag dit eget kreative projekt med. Målet er at få en hyggelig eftermiddag, hvor de fremmødte har mulighed for at udtrykke sig kreativt. Alle må byde ind med deres forslag til en "tema-måned" eller idéer til kreative aktiviteter, vi kan lave. Både nybegyndere og kunstneriske genier er velkomne.

MEDITATION OG HEALING

Vil du have mere positiv energi i din hverdag? Så er Meditation og Healing måske noget for dig! Lær gennem meditation at tømme din hjerne for tanker i stedet for at lade din bevidsthed flyve fra tanke til tanke. Eller udforsk den afslappende og afstressende 2500 år gamle japanske healingteknik Reiki.

ACT OUT

Har du en lille skuespiller inde i maven eller lyst til at bruge din fantasi, din krop og din stemme i trygge omgivelser, så er ACT OUT måske noget for dig. Du vil både kunne lære at improvisere og arbejde med replikker gennem forskellige skuespilteknikker. Lige nu arbejder vi med at udforme et lille stykke med henblik på at vise nogle scener i SIND Ungdoms lokaler i Sølvgade.

SKRIVEVÆRKSTED

I skriveværkstedet arbejder vi med at udforme vores egen litteratur i form af digte, noveller, monologer og artikler, alt efter hvad der rører sig i dig, og hvad du har lyst til at arbejde med. Vi arbejder med din personlige fortælling, der hvor du har lyst til at tage fat.

SKUESPILTEKNIK

Skuespilteknik henvender sig først og fremmest til dig, som gerne vil udvikle dig og arbejde med dig selv. De ting, du lærer, kan du bruge til alt lige fra at spille bedre teater, til at oplæse egne digte, monologer eller fremføre andres litteratur, holde foredrag, gå til eksamen eller noget helt andet. Vi tager udgangspunkt i dig og dine personlige mål.

Der er tale om solundervisning, som foregår tirsdage efter aftale hos underviseren privat.

Undervisningen er som de andre tilbud gratis.

Aftal nærmere med Kristina på 2335 4331 eller på forumteatertruppen@live.dk.

JANUAR

Onsdag den 4/11 Klubaften kl. 15-21 i Sølvgade 34

Torsdag den 5/11 ACT OUT, drama fra kl. 20 i Kulturhuset Islands Brygge

Tirsdag den 10/1 Kreativt værksted kl. 16-18 i Sølvgade 34

Onsdag den 11/1 Klubaften kl. 15-21 i Sølvgade 34

Torsdag den 12/1 Skriveværksted kl. 18 i Kulturhuset Islands Brygge

Torsdag den 12/1 ACT OUT, drama fra kl. 20 i Kulturhuset Islands Brygge

Onsdag den 18/1 Klubaften kl. 15-21 i Sølvgade 34

Torsdag den 19/1 ACT OUT, drama fra kl. 20 i Kulturhuset Islands Brygge

Tirsdag den 24/1 Kreativt værksted kl. 16-18 i Sølvgade 34

Onsdag den 25/1 Klubaften kl. 15-21 i Sølvgade 34

Torsdag den 26/1 Skriveværksted kl. 18 i Kulturhuset Islands Brygge

Torsdag den 26/1 ACT OUT, drama fra kl. 20 i Kulturhuset Islands Brygge

Ideer fra Australien

Tusinder af psykisk sårbare mellem 12 og 25 år har i Australien fået tidlig hjælp via den særlige indsats, Headspace

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Kloden rundt træder de samme prioriteringsmekanismer automatisk i kraft i sundhedsvæsenet, når et menneske med symptomer på sygdom henvender sig på en afdeling: Uanset om diagnosen er psykisk eller fysisk, så bruger medarbejderne flest ressourcer på de mest syge. Derfor misser fx unge med spirende symptomer ofte muligheden for at få tidlig hjælp. Risikoen er, at de fortsætter ind i et langvarigt sygdomsforløb, hvis samfundet ikke har særlige tilbud til unge.

Sådan lyder en af erfaringerne fra Headspace, som er den landsdækkende ungdomspsykiatri i Australien. Headspace, der på Psykiaritopmødet (se artikel side 6) bidrog med ny inspiration, har på kort tid skabt positive resultater via en særlig indsats overfor psykisk sårbare mellem 12 og 25 år. Siden 2006 har ca. 30.000 unge fået hjælp. Mange af dem ville tidligere ikke være blevet opfattet som syge nok til at blive hjulpet. Hos Headspace bliver de set og kommer videre.

Headspace driver en lang række aktiviteter. Dels hjælper man de unge i øjenhøjde med særlige tilbud fra 30 centre, dels udfylder man rollen som brobygger mellem de unge og Australiens store sundhedsvæsen.

Viden og værktøjer

“Det eneste kriterium i Headspace er, at man skal være mellem 12 og 25 år. Hos os skal man ikke udfylde erklæringer eller opfylde bestemte kriterier for at få hjælp – man kan komme med alle typer af problemer,” sagde lederen af Headspace, Nick Prendergast, på Psykiaritopmødet.

Hos Headspace er det ikke blot de unge, som får hjælp. Deres omgivelser er mindst lige så vigtige. Navnlig der, hvor raske, der ikke er uddannet indenfor psykiatrien, første gang møder unge med problemer. Fx læger, lærere og andre ansatte i sundhedsvæsenet.

Headspace satser derfor også på uddannelsestilbud, viden og værktøjer, der rustar medarbejdere udenfor psykiatrien til at spotte problemer i tide, så de unge guides videre i den rigtige retning. Hjemmesiden for Headspace rummer en lang række faktaark og værktøjer, fx til strukturering af interviews, som er frit tilgængelige for alle. Interesserede kan læse videre på <http://www.headspace.org.au/what-works>

Psykisk syge har øget risiko for selvmord

Halvdelen af alle selvmord i Danmark begås af mennesker med en psykisk sygdom. Ny forskning giver bud på, hvordan man bedst forebygger disse selvmord

AF ANNE FAIGH RYDELL

Personer med psykiske lidelser udgør den største og vigtigste risikogruppe for selvmord, og tegner sig for mindst halvdelen af de ca. 650 selvmord, som begås hvert år i Danmark. Derfor skal personalet i psykiatrien blive bedre til at spotte, om disse personer udviser tegn på suicidal adfærd og hjælpe dem i tide.

Det vurderer professor i psykiatri Merete Nordentoft. Hun står bag en ny rapport fra oktober i år, som fastslår, at de virkelige selvmordskandidater i dagens Danmark er patienter indenfor psykiatrien.

“Psykisk syge har en stærkt forøget risiko for at begå selvmord, og derfor skal man give dem den bedst mulige behandling både under indlæggelse og i de andre faser,” siger Merete Nordentoft.

Skizofrene mest truede

Sindslidende kan i perioder opleve deres situation og deres symptomer så belastende for deres livskvalitet, at selvmord synes at være den letteste løsning. Ifølge rapporten øger alle psykiske sygdomme et menneskes risiko for at begå selvmord, men risikoen er højest ved skizofreni, depression og bipolar sygdom (tidligere diagnosen mani-depressiv, red.) At det netop er disse tre psykiske lidelser, som er mest farlige, er ikke tilfældigt.



Merete Nordentoft.

“Skizofreni, bipolar sygdom og depression er alle tre meget alvorlige psykiske sygdomme, som normalt varer over meget lang tid og som patienten kan have meget svært ved at komme sig helt over,” forklarer Merete Nordentoft.

Mænd, der lider af enten skizofreni, depression eller bipolar sygdom har seks procent risiko for at begå selvmord, mens det for kvinder er fire procent. Det er tal, som er væsentligt højere end de henholdsvis 0,7 og 0,3 procent for mennesker uden psykiske diagnoser. Tallene stammer fra rapporten, som Merete Nordentoft og hendes kollegaer fra Region Hovedstadens Psykiatri står bag.

Ifølge rapporten øger alle psykiske sygdomme et menneskes risiko for at begå selvmord.



www.colourbox.com

Undersøgelsen er den første af sin art, som har set nærmere på langtidsrisikoen for selvmord blandt psykisk syge. Merethe Nordentoft og hendes kollegaer har kigget på selvmord blandt 176.347 danskere født i perioden 1955-1991. Personerne er blevet fulgt gennem Det Psykiatriske Centralregister og Dødsårsagsregistret, fra deres første indlæggelse eller ambulante besøg i psykiatrien, og op til 51-års alderen.

Psykisk syge har en stærkt forøget risiko for at begå selvmord

Sundhedspersonale skal uddannes

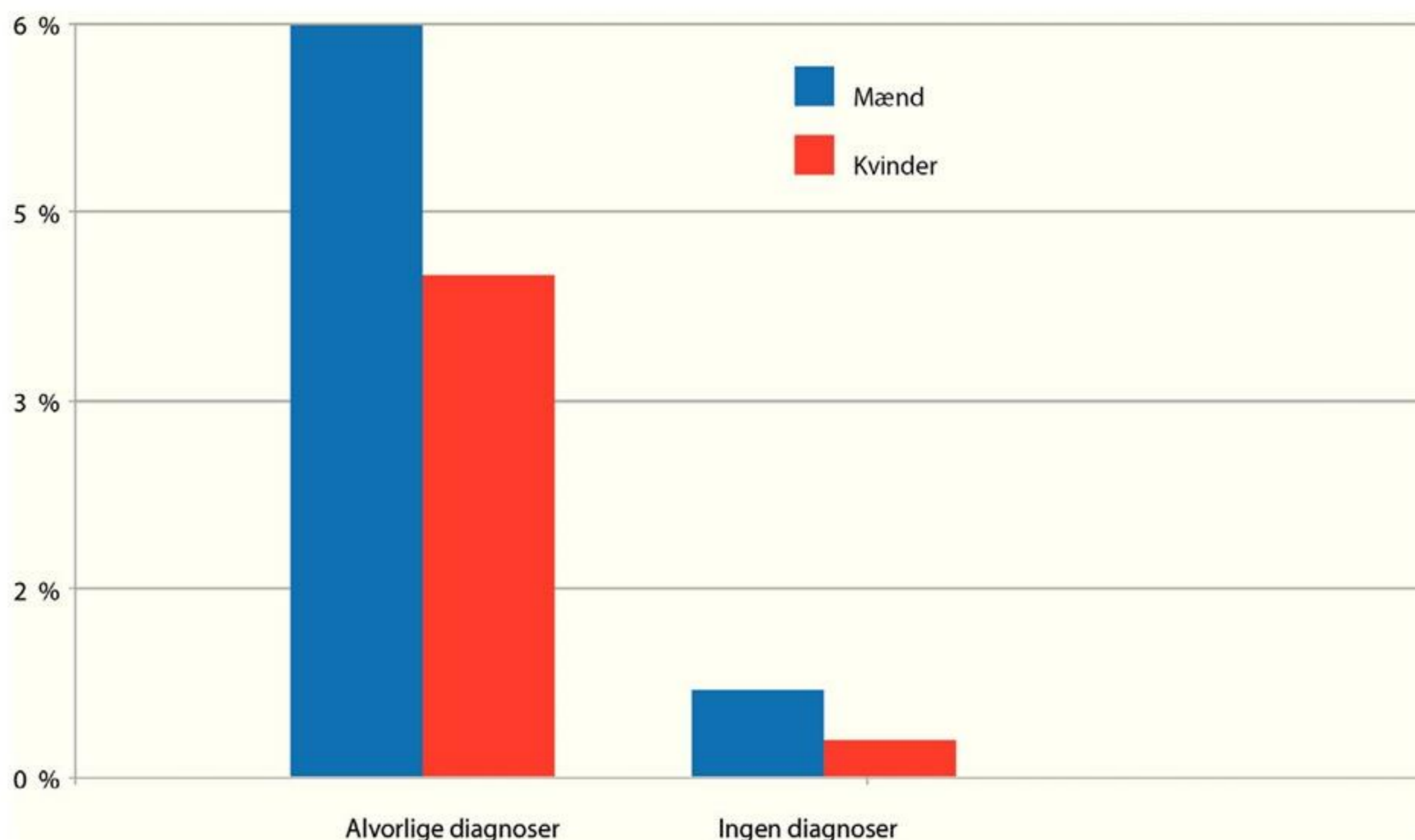
Ifølge Merete Nordentoft er der flere måder at forebygge selvmord blandt særligt risikotruede på. De psykiatriske afdelinger skal være særligt sikrede, så patienterne ikke har mulighed for let at kunne begå selvmord fx via hængning. Desuden skal sundhedspersonalet uddannes i at kunne identificere eventuelle selvmords-truede patienter.

“Personalet skal blive endnu dygtigere til at opfatte risikosignaler hos de psykisk syge og være opmærksomme på risikofaktorer,” siger Merete Nordentoft. Typiske risikofaktorer er blandt andet, hvis den psykisk syge lige har været ude for en krise som en skilsmisse, en afbrudt relation til en nær ven eller er stærkt præget af håbløshed.

I øjeblikket overvejer Merete Nordentoft og hendes kollegaer, om det er muligt at indføre et e-learning-program efter hollandsk forbillede, hvor man løbende træner sundhedspersonalet i risikofaktorerne.

Vær opmærksom efter udskrivelse

Selvmordsrisikoen blandt psykisk syge er højest under indlæggelse og i den første kritiske periode kort efter, at den psykisk syge er blevet udskrevet fra hospitalet. Merete Nordentoft mener derfor, at personalet i psykiatrien



Mænd, der lider af enten skizofreni, depression eller bipolar sygdom har seks procent risiko for at begå selvmord, mens det for kvinder er fire procent. Det er tal, som er væsentligt højere end for mennesker uden psykiske diagnoser.

skal fokusere på forløbet lige efter udskrivelsen, samt sørge for at den ambulante behandling begynder hurtigt.

“Der bør være særlig fokus på de tidlige år, hvor omvæltningen for den psykisk syge er størst, og hvor vedkommende skal lære at leve med sine symptomer og en diagnose,” uddyber Merete Nordentoft.

Hun foreslår derfor, at personalet under den ambulante behandling udarbejder en individuel og konkret kriseplan for den enkelte patient. I planen kan der fx stå, at den psykisk syge skal gentage overfor sig selv, at det er dårligt at skære i sig selv. Planen bør også indeholde udførlige telefonlister over, hvem man kan ringe til i sit personlige netværk, hvis patienten får det dårligt. Planen skal løbende tilpasses patientens livsforløb.

“Det er indlysende, at der skal gøres noget i det røde felt, når det er akut, fx ved sende en ambulance til genoplivningsforsøg. Men man

kan også gøre meget mere aktivt for de patienter, som er i risikogruppen,” siger Merete Nordentoft.

Læs mere om **selvmord** på næste side →

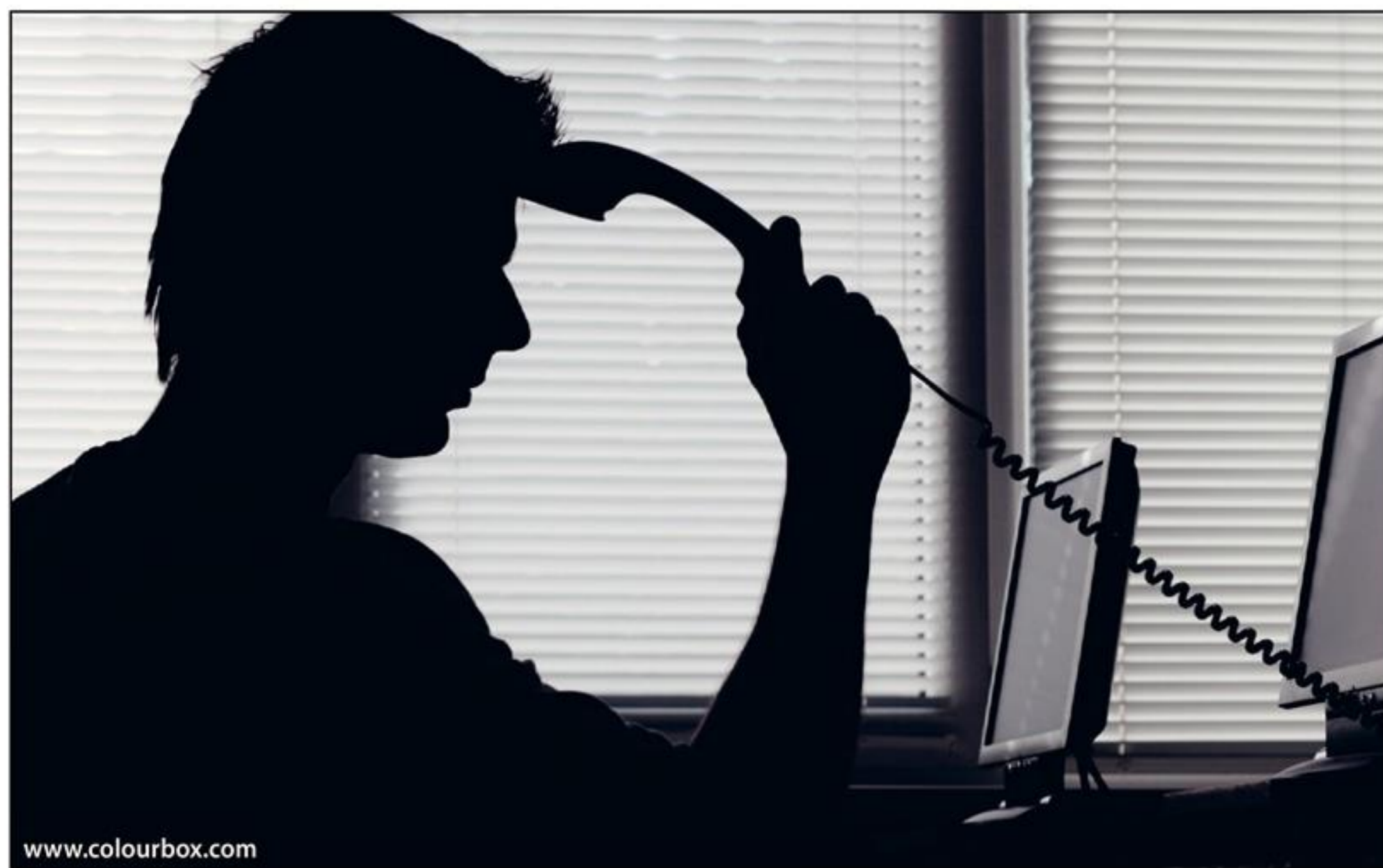
Hvordan spotter du en selvmordstruet?

For raske, der er sammen med en psykisk sårbar, kan det være svært at bedømme, om vedkommende udviser tegn på suicidal adfærd. Her er ti faresignaler, du skal være opmærksom på, så I kan søge hjælp i tide:

- Manglende appetit eller overspisning
- Aggressiv adfærd og tab af kontrol
- Øget brug af alkohol eller andre rusmidler
- Vedvarende tristhed og angst for omverdenen
- Stor håbløshed og ensomhed
- Udtalt mindreværds kompleks
- Sover meget eller sover meget lidt
- Tab af interesse for venner og hobbyer. Det, der før gav mening og fyldte livet for den sindslidende, giver nu ingen mening
- Apatisk eller tilbagetrukket adfærd
- Udsagn som: “jeg vil ikke mere” eller “jeg vil bare væk herfra”

Kilder: Livslinien.dk samt pjecen *Signaler på selvmordsadfærd* fra Center for Selvmordsforskning 2003





Søg hjælp i tide

Udover egen læge og de psykiatriske skadestuer findes der mange landsdækkende telefoniske rådgivninger. En af dem er SINDs egen, som du kan læse mere om på midtersiderne i dette blad. Blandt de øvrige muligheder er fx rådgivningerne Livslinien og Linien, som du kan læse om her, hvor telefonerne også ringer flittigt

Livslinien: Støttepersoner er afgørende

I 2001 fik Livslinien knap 400 henvendelser om året. Det tal var steget til 13.000 i 2010. Rådgivningen har åbent dagligt fra kl. 11-23.

Du kan ringe til dem på 70 201 201 eller maile ind til Livsliniens netrådgivning

MORTEN HANSEN, FORMAND FOR LIVSLINIEN
OG MEDLEM AF SIND, FORTÆLLER:

Hvem ringer til jer?

"To ud af tre henvendelser kommer fra psykiatribrugere. Det er et endtydigt billede, at de mennesker, som ringer ind, er eller har været i det psykiatriske system. Mange af dem fortæller, at de er i gang med en behandling eller at de lige er blevet udskrevet, selvom de ikke behøver at fortælle os det. Vi vil gerne møde folk som de er, ikke i kraft af en eventuel diagnose. Vi har særlig godt fat i gruppen mellem 30 og 50 år, hvor selvmord er den hyppigste dødsårsag. Teenagere og unge generelt har vi mere fat i på net-rådgivningen."

Hvad handler samtalerne om?

"Når et menneske ringer til os, så er deres hverdag ofte et stort kaos, hvor de ikke kan overskue noget. Det er tit mennesker, som har problemer med de nære relationer. Det kan være livskriser som en skilsmisse, et brud med forældre eller problemer med ens børn."

Hvad gør I konkret for at hjælpe?

"Vi ser os selv som et supplement til det offentlige system. Vi er et sikkerhedsnet i hverdagen for dem, som har brug for en fast støtte og hjælp til en akut situation. Gennem en samtale på 30 minutter til en time forsøger vi at finde ud af, hvor personen kan få den bedste hjælp. Vi forsøger at identificere de personer i omgangskredsen, som kan fungere som støttepersoner for de syge. Vores frivillige rådgivere er trænet i at vurdere, hvor selvmordstruede de personer, som ringer ind, er."

www.livslinien.dk

/afr

Linien: Mange har selvmordstanker

Linien blev grundlagt i 1994, som et projekt under SIND. I 2000 blev Linien etableret som selvejende organisation. Årligt modtager Linien omkring 11.000 opkald fra psykisk sårbare mennesker og fra pårørende, der er bekymrede for en af deres nærmeste. Der er åbent daglig mellem kl. 16-23. Du kan ringe til Linien på 35 36 26 00

JESSY MIKKELSEN, DAGLIG LEDER AF LINIEN, FORTÆLLER:

Hvem ringer til jer?

"Langt størstedelen af dem, som ringer herind er psykisk sårbare mennesker, der lider af angst, depressioner, spiserforstyrrelser eller udviser selvskadende adfærd. Gennem årene har vi fået en bredere flade, og i dag oplever vi et stigende antal unge, som ringer til os. Ellers er 65 pct. af dem, som ringer til os, mennesker, som er blevet førtidspensioneret på grund af en psykisk lidelse. En del af de mennesker, som ringer herind, er i berøring med det psykiatriske system. De nævner det ofte selv i samtalen, fx at de har en støtteperson eller at de har en diagnose."

Hvad handler samtalerne om?

"Vi kan se på vores samtalestatistik, at mange af vores opkald handler om selvmordstanker eller selvmord. Mange af vores brugere lever en isoleret tilværelse, hvor de har brug for helt basal menneskelig kontakt. Mange ringer til os inden de skal lægge sig til at sove eller midt i et angstanfald."

Hvad gør I konkret for at hjælpe?

"Vi tilbyder en god samtale på ca. 30 minutter, hvor der er én, som lytter. Vi træner vores frivillige i konkret at forsøge at få den person der ringer, til at forholde sig til selvmordstankerne, hvis de er der, og ikke undgå emnet. Vi hjælper dem med at sætte ord på deres tanker, der ofte er kaotiske."

www.linien.dk

/afr

Flere har brug for mere hjælp

Mange henvendelser om mere og mere tunge problemer har ført SINDs største rådgivninger sammen omkring det fælles telefonnummer 70 23 27 50. Her kan både **pårørende** og **psykisk sårbare** 60 timer om ugen gratis ringe og få hjælp

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Danskerne har i 2011 fået mere ondt i sjælen. Det konkluderer Landsforeningen SINDs fire største telefonrådgivninger få uger før, kalenderåret er omme.

Rådgivningerne i Odense, Aarhus, København og Hillerød, der supplerer SINDs øvrige lokale tilbud, melder samstemmende om tunge opgaver end tidligere, når pårørende eller psykisk sårbare henvender sig. Derfor er rådgivningerne rykket tættere sammen bag det fælles telefonnummer 70 23 27 50. Ændringen betyder, at åbningstiden nu er udvidet til 60 timer. Hvis en rådgiver i en by er optaget, stiller telefonen uden ventetid automatisk videre til en anden.

Den nye teknik betyder også, at Landsforeningen SIND snart kan følge dag for dag, hvordan danskernes mentale sundhed udvikler sig. En statistikfunktion i det nye telefonsystem vil, når den er kørt ind, løbende vise, hvilke typer problemer, SIND får henvendelser om. 2011 bliver derfor det sidste år i foreningens 51-årige historie uden sammenlignelig, landsdækkende statistik. Hidtil har rådgivningerne brugt deres egne, vidt forskellige lokale opgørelser.

Rådgivningerne kan endnu ikke sætte procent med decimaler på udviklingen. Ved redaktionens slutning var 2011-tallene ikke endeligt



www.colourbox.com

gjort op. Men tendensen er, at sagerne, SIND kontaktes om, ikke er blevet lettere end sidste år. Tværtimod.

"I Aarhus havde vi fra 2009 til 2010 en vækst i antallet af opkald på ca. 50 pct. I 2011 har antallet også ligget på et højt niveau. Ofte er her så travlt, at mange ringer forgæves, fordi al-

le rådgivere er optagede. Hvad statistikken ikke viser er, at vi oftere end tidligere kontaktes om mere alvorlige udfordringer. Det virker som om, at mange går længere tid alene med eskalerende problemer end tidligere," siger Anne Margrethe Gad Jørgensen, leder af SINDs Pårørenderådgivning med ni medarbejdere og 30 uddannede frivillige.

Også de 17 ansatte og frivillige psykologer hos SINDs rådgivning i København har indtil nu haft et travlt år. Lederen Kim Bonnesen, der betegner rådgivningen som en lille ø i et stort hav af mange andre tilbud, anslår, at henvendelserne fordeler sig ligeligt mellem pårørende, psykiatribrugere og mennesker i livskriser.

"Vi oplever, at både psykiatrien og den enkelte er under større pres end tidligere. Fx medfører det at være arbejdsløs i dag meget mere stress, fordi hverken jobcentrenes krav eller de økonomiske perspektiver gør udsigterne til at komme hurtigt på fode igen mere optimistiske. Tværtimod," siger han.

Læs mere om SINDs fire største rådgivninger på de følgende sider.... →

Afhængighed rammer især kvinder

SINDs Benzorådgivning, der er specialiseret i afhængighed af sove- og nervemedicin, kontaktes af mange på telefon 70 26 25 10

Når det gælder afhængighed af sove- og nervemedicin, er tidligere årtiers tabuer på retur. I dag kender flere danskere til problemet og det er blevet lettere at tale åbent om det. Både med familie og med fagpersoner som fx egen læge. Alligevel er antallet af opringninger til SINDs Benzorådgivning ikke faldet. Telefonerne ringer lige så ofte som sidste år. Forventningen er, at de ti frivillige når op på mindst 2.500 samtaler, når året er omme.

Syv ud af ti opkald er fra kvinder. Flertallet er mellem 40 og 60 år. De har ofte taget medicin i mange år. Nogle i forbindelse med sygdom, andre for at lindre stress eller søvnbesvær. En stor del af opkaldene til Benzoråd-



www.colourbox.com

givningen kommer fra mennesker, der har job – typisk af den travle slags – og som aldrig har været i kontakt med psykiatrien. Uanset udgangspunktet er fællestrækket, at når behovet for medicin ebber ud, så efterspørger kroppen stadig medicinen. Abstinenssymptomerne kan være meget svære at håndtere.

"Vi kan med glæde konstatere, at dele af sundhedssystemet er blevet meget bedre til at oplyse og forebygge. Men tendensen er ikke landsdækkende. Mange oplever stadig store problemer, når de vil stoppe brugen af vane-dannende medicin," siger rådgivningens leder, Kirsten Midtgaard.



Pårørende:

Hjælp til at fokusere på sig selv

I SINDs Pårørenderådgivning bliver den pårørende mindet om at have respekt for sit eget liv, og ikke lade den psykisk syge ægtefælle eller barn tage styringen

AF ANNE FAIGH RYDELL

“Ja, det lyder rigtig slemt.” Anne Margrethe Gad Jørgensen lytter intenst, mens en ung pige-stemme i telefonen fortæller om sin far, der er blevet indlagt på lukket afdeling. Klokken har lige passeret 11 en råkold mandag i oktober. I SINDs Pårørenderådgivning i Risskov gløder telefonerne allerede.

“Ved du, om de har dianogsticeret ham?” spørger Anne Margrethe den unge pige. Som daglig leder og rådgiver i SINDs Pårørenderådgivning taler Anne-Margrethe hver dag med pårørende, der ikke ved, hvordan de skal håndtere det at være tæt på en psykisk syg.

Hun er blot en af mange rådgivere, der alle har vidt forskellig baggrund og livserfaring.

“Vi er rigtig gode til at tage hånd om de problemer vi sidder med, netop på grund af vores tværfaglighed, og vi bruger hinanden på en god måde,” vurderer Anne Margrethe.

Mange af de frivillige rådgivere har også selv haft psykisk sygdom på tæt hold, så de er selv klar over, hvor meget det hjælper at læse af hos et andet menneske.

Pårørende er slidt op

Rådgivningen får opkald fra hele landet. Det er både børn, forældre til unge mennesker, ægtefæller samt venner og bekendte til psykiatribrugere, som ringer.

“Fælles for alle pårørende, som ringer, er, at de ofte er helt slidt op. De bruger så mange kræfter på at hjælpe den syge, at de ofte ikke har kunnet overskue at få hjælp selv,” siger Birgit Østergaard. Hun er uddannet psykolog og har været ansat hos Pårørenderådgivningen siden 2009.



Nogle gange må den syge derfor sejle sin egen sø for en tid. Den pårørende skal nemlig også lære at have fokus på sig selv.

“Der findes ikke nogen familier, som kan klare at sygdommen styrer det hele. Derfor siger vi til de pårørende, at de også skal have plads til deres eget liv,” forklarer Birgit, og tilføjer: “Man skal have respekt for den, som er syg, men mindst lige så meget for sit eget liv.”

Ikke tid til frokost

Efter hver samtale krydser rådgiveren af i et skema med oplysninger om fx årsagen til opkaldet og hvor den pårørende bliver henvist til. Sådan kan rådgivningen danne sig et overblik over udviklingen i henvendelserne. Det er dog ikke altid, at der lige er tid til skemaet. Telefonerne kimer ofte allerede fra kl. 11.00 og uafbrudt i flere timer frem. 14 opkald for én rådgiver på én dag er ikke unormalt.

“I juli måned havde jeg så travlt med at tage telefoner, at jeg næsten aldrig nåede at spise frokost. Der var meget tunge samtaler hele tiden, som tog op til en time,” fortæller Birgit.

I sommermånederne har rådgiverne ekstra travlt, da mange patienter udskrives på det tidspunkt. Det betyder, at mange pårørende pludselig ikke kan magte situationen længere, nu hvor den psykisk syge kræver pasning og overskud derhjemme.

“De pårørende ringer til os, fordi de ikke ved, hvordan de skal tale med den syge eller hvordan de skal gribe fat i systemet og få hjælp,” forklarer Birgit.

Telefonen er det vigtigste redskab

Rådgiverne skal holde tungen lige i munden, for tit er der flere samtaler i gang i det samme rum.

“Telefonen er helt klart det vigtigste redskab, vi har,” siger Birgit.

Både hun og Anne Margrethe mener, at det nye fælles telefonnummer for alle SINDs rådgivninger vil være en styrke.

“Her i rådgivningen kender vi jo hinandens forcer, så vi vil meget gerne lære at kende dem i resten af landet, fx Hillerød,” siger Birgit. Anne Margrethe supplerer:

“Jeg håber, at det nye nummer kan gøre os endnu mere synlige, så flere kan få hjælp.”

Klokken 11.55 runder Anne Margrethe samtalen af med den unge pige: “Håber din far får det bedre.” Så skubber hun brillerne længere op i håret, og griber det næste opkald.

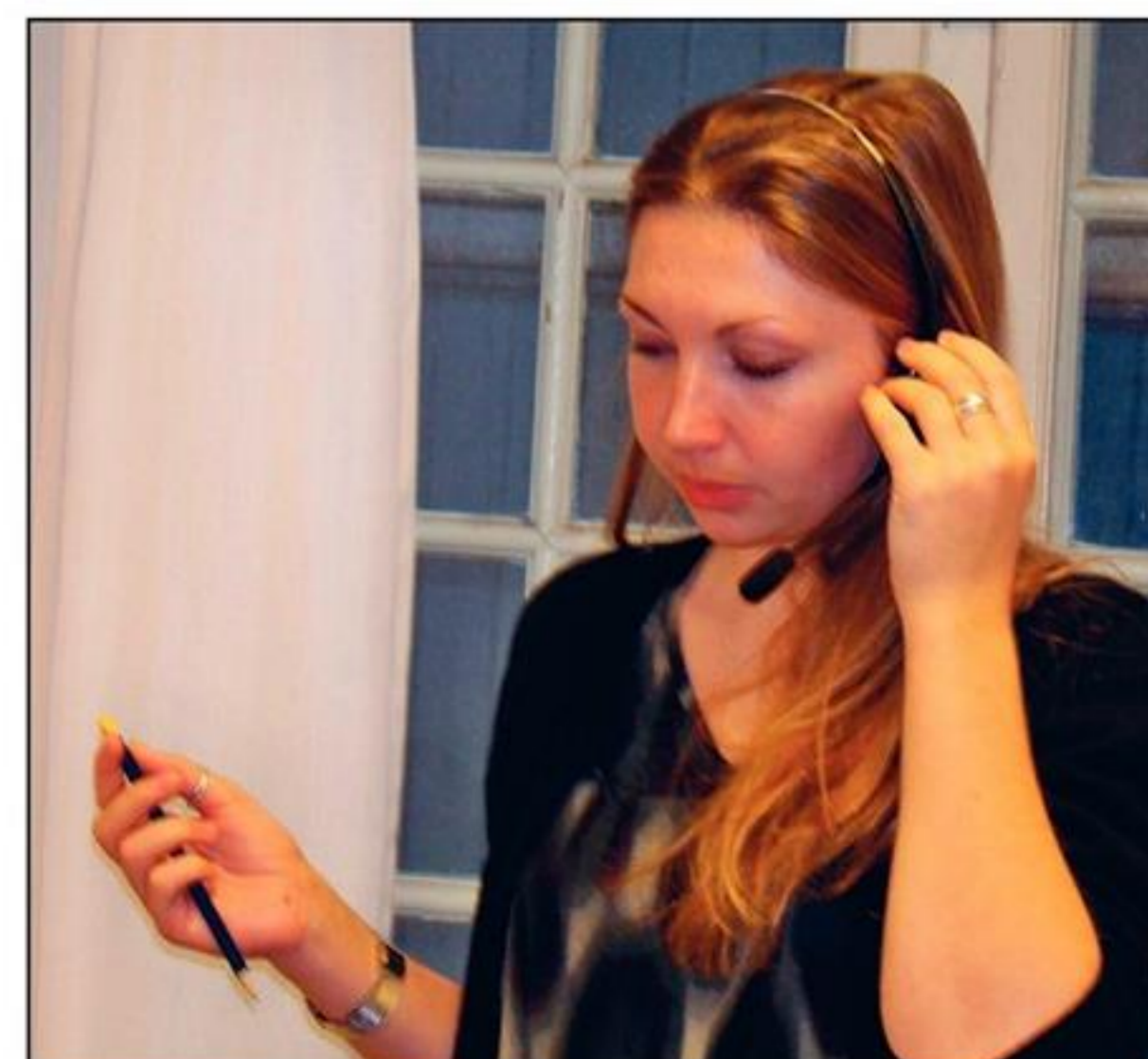
“Det er Pårørenderådgivningen.”



Anne Margrethe Gad Jørgensen, leder af SINDs Pårørenderådgivning i Århus.



Birgit Østergaard, psykolog.



Lise Larsen, frivillig.

Sårbare: Paragraffer, diagnoser og plads til at tale ud

Spørgsmålene spænder vidt, når psykisk sårbare ringer til SINDs største rådgivninger, der nu samarbejder via et fælles telefonnummer. Mød her nogle af dem, som tager telefonerne

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Øjenkontakt, kaffe på kanden, tryk og tid til at tale ud. Sådan er den optimale situation, når psykisk sårbare søger hjælp hos SINDs største rådgivninger. Over hele landet har ansatte og frivillige indgående erfaring med mødet med mennesker, der træder ind af døren.

Men nogle gange er passagen af dørtærsklen et meget stort skridt at tage for mennesker, der mærker pres på sindet. Enten fordi modet eller kræfterne mangler. Eller fordi spørgsmålene, den enkelte bærer rundt på, ikke føles store nok. Derfor tyer mange i stedet til telefonen.

At lytte og vejlede et menneske, man kun møder som en stemme, kræver erfaring, som der heldigvis er meget af i SIND. Det gælder fx SINDs rådgivninger i Odense, København og Hillerød, der nu samarbejder med et fælles telefonnummer. De supplerer SINDs Pårørenderådgivning, SINDs BenzoRådgivning om medicinafhængighed og SINDs tilbud i flere lokalforeninger.

Stoppestedet

Midt mellem Odenses travle banegård og farverige gågadekvarter ligger SINDs værested, Stoppestedet. Her hjælper gennemsnitligt 50 frivillige, fire fuldtidsansatte og otte freelancere både fynske pårørende og psykisk sårbare. Enten via samvær, aktiviteter og samtalegrupper eller via telefonisk rådgivning.

Bjarne Christensen, Stoppestedets leder, oplyser, at den fynske rådgivning får alle typer henvendelser fra mennesker i alle typer situationer.

“Både gamle kendinge med tunge problemer, der i perioder blusser op igen, og nye stemmer, der aldrig tidligere har været i berøring med sindslidelser, kontakter os,” siger han.

Ofte er det blot en omsorgssamtale, den enkelte har brug for, hvor et menneske opmærksomt og i fuld fortrolighed lytter og støtter. Andre gange gælder henvendelserne detaljerede spørgsmål, fx om paragraffer i lovgivningen.

“Vi kender vores grænser og kan hjælpe med meget, men ikke med alt. Som rådgiver er det vigtigt at vide, hvornår man skal henvise til andre. Fx egen læge, Center for seksuelt misbrugte eller SINDs Pårørenderådgivning,” siger Bjarne Christensen.

Livskriser og sindslidelser er ikke den eneste årsag til, at Stoppestedet får opkald. I telefon-



SINDs værested Stoppestedet, hvor Bjarne Christensen er leder, ligger midt mellem Odenses travle banegård og farverige gågadekvarter.

Her hjælper gennemsnitligt 50 frivillige, fire fuldtidsansatte og otte freelancere både fynske pårørende og psykisk sårbare.

røret er ofte også helt almindelige opklarende spørgsmål, som danskerne tilsyneladende ikke får besvaret andre steder. Eksempelvis “Jeg oplever noget mærkeligt ved en kollega. Hvad kan det være og skal jeg gøre noget?”

København

Fagligheden er i højsædet i København. SINDs psykologiske rådgivning på Slotsgade huser

først og fremmest uddannede psykologer. To er fastansatte, men derudover arbejder 15 frivilligt. Dertil kommer studerende i praktik.

Nogle påtager sig alene opgaven som en hjertesag, men enkelte er også med, fordi de desuden ønsker at gøre sig flere erfaringer og forbedre deres evne til at hjælpe andre.

Kontakten til rådgivningen afspejler puls og gadebillede i København. Storbyen rummer dels mange unge, dels mange, som står udenfor arbejdsmarkedet, og det præger såvel terapi og samtalegrupper som telefonrådgivning hos SIND. Også pårørende henvender sig.

Udfordringerne spænder vidt. Både at træde ind i rollen som guide, der kan hjælpe med kontakt til andre dele af Københavns vidt forgrenede psykiatri, og i rollen som professionel hjælper.

“Vores fokus er et få ressourcerne frem. Uanset udgangspunktet oplever psykisk sårbare ofte sig selv som synonyme med deres diagnose, eksempelvis med udtalelsen ‘Jeg er skizofren’. Men sygdommen er ikke et stempel, man skal identificere sig med. Den er et vilkår i livet, som man kan lære at leve med,” siger rådgivningens leder, Kim Bonnesen.

Hillerød

Også SIND i Hillerød har koblet sig på den landsdækkende telefonrådgivning. På Milnersvej, hvor trafikken fra den nordsjællandske naturidyl ind til provinsbyen er tæt, har et lille team i årevis hjulpet med tilværelsens store spørgsmål fra SIND-huset på 200 kvm.

Her suppleres lydene af møder, hyggesnak og sociale aktiviteter regelmæssigt med kimmende telefoner og dybe samtaler. Det er erfarne rådgivere, der hjælper.

“Aktuelt består gruppen af pensionerede socialrådgivere og frivillige med relevante erfaringer,” oplyser Hanne Molander.

Rådgivernes baggrund er vidt forskellig, og det er et bevidst valg. Her er både adgang til mennesker, der er paragrafkyndige, psykologuddannede eller som på egen krop har prøvet rollen som sindslidende eller pårørende.

“I nogle situationer er brugererfaring et stort aktiv. Cirka seks ud af ti samtaler handler om omsorg, råd og vejledning, hvor den mere medmenneskelige og måske mindre professionelt strukturerede samtale er vigtig,” siger Hanne Molander.

Søges: Flere hjælpende hænder



Har du erfaringen, energien, ekspertisen eller empatien, der gør dig til en god hjælper?

Sindslidelser er en overset folkesygdom. Selvom hver anden familie kommer i berøring med psykisk sygdom, så mangler der overalt i samfundet stadig adgang til viden og hjælp. Derfor har Landsforeningen SIND siden 1960 hjulpet andre mennesker med fakta, forståelse og forslag. Både patienter, pårørende, politikere og andre med interesse for psykisk sygdom. Flere hundrede frivillige og en mindre gruppe medarbejdere gør i dag en vigtig indsats. Vil du også være med?

Dine kvalifikationer

De mennesker, som SIND hjælper eller inspirerer, er vidt forskellige. Gruppen spænder fra travle beslutningstagere, der skal have faktisk modspil, over reflekterende interesserede til psykisk sårbare, der ofte er i pressede situationer. De forventer, at du kan hvile i dig selv og at du har energien til at hjælpe. Personlige eller professionelle erfaringer er et stort plus, men kun hvis du er så afklaret, at du kan – eller kan lære – at dele din viden med andre. Det er en fordel, hvis du både kan løbe stærkt og stå på egne ben gennem de timer, du investerer i en god sags tjeneste.

Dine opgaver

Du kan både deltage et par timer om måneden, når det passer dig, eller hver dag, når der er brug for frivillige. SIND mangler bl.a. frivillige til følgende områder:

- **Foreninger, væresteder og tilbud:** Over hele Danmark har SIND aktiviteter og tilbud, hvor der er plads til flere aktive. Både i det traditionelle foreningsarbejde, i forbindelse med arrangementer og som ressourceperson eller som organisator. Se på de gule sider bagerst i bladet, hvor SIND er tættest på der, hvor du bor. Eller kontakt landsforeningen@sind.dk
- **Rådgivere:** Både den landsdækkende telefonrådgivning og de lokale tilbud hører gerne fra dig, hvis du har erfaringerne, der kombineret med SINDs uddannelse og supervision sætter dig i stand til at hjælpe andre. Kontakt os via raadgiver@sind.dk
- **Benzo-rådgiver:** Kan du hjælpe andre med at komme ud af afhængighed af sove- eller nervemedicin? Så overvej at blive telefonrådgiver i Benzorådgivningen. Kontakt os via benzo@sind.dk
- **Bisidder:** Kender du til paragraffer, præcedens og procedurer, når beslutningstagere træffer afgørelser om psykisk sårbare danskere? Så overvej at blive uddannet til frivillig SIND-bisidder. Foreløbig hjælper 34 bisiddere, men der er brug for flere: bisidder@sind.dk
- **Besøgsven:** I adskillige kommuner har psykisk sårbare stor glæde af frivillige besøgsvenner fra SIND-nettet. Det kræver kun få timer om måneden at være besøgsven, men din indsats har stor betydning. Læs mere på SINDs hjemmeside eller send en mail til: sind-nettet@sind.dk
- **Foredragsholder:** I årtier har SIND hjulpet foredragsholdere, der vil fortælle om egne livserfaringer og om landsforeningens arbejde. Fx

på uddannelsesinstitutioner. Rammerne for de såkaldte SIND-informatorer fornyes snart. Vil du være med? Så kontakt foredragsholder@sind.dk

- **Lovspecialist:** Har du erfaringen, lyst og tiden, så du hjemmefra kan hjælpe med påvirkning af detaljerede forslag til ny lovgivning? SIND bliver både via DH, Danske Handicaporganisationer, og i mange andre sammenhænge taget med på råd via hørings svar, når nye paragraffer tager form. Kontakt os via landsforeningen@sind.dk
- **Kommunikatør:** Som frivillig er det også muligt at hjælpe med kommunikationsarbejdet. Fx lokale og landsdækkende hjemmesider, Facebook-profil og SIND-bladet. Har du lyst til at hjælpe, og har du så meget erfaring med at skrive og skabe, at du kan leve op til medlemmernes forventninger, så send en mail til redaktionen@sind.dk.
- **Inspirator eller specialist:** Har du en særlig ekspertise, der kan være et aktiv for driften og udviklingen af SINDs organisation? Måske i forbindelse med fundraising, sponsorater, IT-strategi, markedsføring eller noget helt andet. Så vil din hjælp og dine ideer blive værdsat. Kontakt hhj@sind.dk

SIND tilbyder

Ingen frivillige i SIND arbejder alene. Du har altid kolleger – både de nære og i resten af landet – som du kan sparre med og få supervision af. På nogle områder tilbyder SIND desuden kurser og sociale arrangementer. Dertil kommer kontakt via bl.a. www.facebook.dk og www.linkedin.dk. Adskillige af SINDs aktiviteter tilbyder tilskud til eller dækning af udgifter til telefon og transport.

Ønsker du at blive ansat i SIND, så hold øje med jobopslag på internettet. Virksomhedspraktik eller studiepraktik er også en mulighed flere steder i Danmark.

Ansøgningsfrist: Hurtigst muligt.

Landsforeningen SIND
Jernbane Allé 45, 3. sal
2720 Vanløse
landsforeningen@sind.dk
Telefon: 35 24 07 50

Landsforeningen **SIND**, der tværpolitisk både favner pårørende, professionelle og patienter, er en af Danmarks bedst kendte organisationer på området og citeres ofte i medierne.

SIND, som blev stiftet i 1960, driver eller er involveret i en lang række tilbud i alle de danske regioner og arbejder desuden med oplysningsvirksomhed og med påvirkning af beslutningstagere.

En stor andel af **SINDs** ca. 5.000 betalende medlemmer er frivillige i foreningen. Fx i lokalforeninger, i rådgivninger, som besøgsvenner og som bisiddere.

Læs mere på www.sind.dk eller følg os på Facebook.

Husk at bruge dine pårørende

Tusinder af danskere bliver ramt af depression.

Mød en af dem, 21-årige Sara Rützou, der i dag er kommet ud af mørket og bl.a. deler sine erfaringer på internettet og i medierne

AF PIA FRYDENBERG

“Allerede som barn havde jeg depressioner, men dengang snakkede man ikke så meget om sådan noget. Det gør man heller ikke tilstrækkeligt i dag, men endnu mindre dengang.”

Sådan siger 21-årige Sara Rützou, der i dag investerer en del af sin fritid i at oplyse andre om depression. Fx via hjemmesiden www.lykketyven.dk, hvorfra hun bl.a. tilbyder at komme ud og holde foredrag for unge om depression. Sara har også markeret sig i medierne – bl.a. via interviews i TV 2 og et læserbrev i dagbladet Information.

Et af de vigtige budskaber er, hvordan en depression opleves indefra, når man er ung:

“Så forsvinder glæden ved alt det, jeg normalt sætter pris på, og det bliver vanvittig svært for mig at opretholde en struktur i min hverdag. Jeg vil fx helst ikke sove, når jeg har det sådan, for jeg vil ikke have en ny dag at vågne op til. Depressionen for nu knap to år siden viste sig på den måde. Selv et bad blev umuligt for mig at klare. Alt jeg virkelig kunne var at tudbrøle.”

17 typer medicin

Hvad startede så bevægelsen fremad?

“Jeg har nogle meget støttende forældre og fire søskende, som alle på hver sin måde har trøstet og hjulpet mig – fx op af stolen, ud af sengen og hen til lægen. Og netop den første lægesamtale afslørede, at jeg havde en depression. Fra da af startede mine mange aftestninger af 17 forskellige både antidepressiver og psykosmedikamenter. Uha, det blev til mange forsøg, men desværre uden den store virkning. Jeg kom i gang hos en psykolog efter henvisning fra lægen, men samtalerne var for korte og sporadiske. Så nævnte mine forældres nabo en psykolog, som de stærkt anbefalede mig at snakke med. Til mit held har mine forældre en udmærket økonomi, så de betalte for den nye psykolog, og hende blev jeg rigtig glad for. Jeg kom for alvor i gang med at fortælle om mine tanker og følelser – og oplevede at blive hørt. Det hjalp.”

“Jeg fik meget mere mod på tingene efter forløbet hos den nye psykolog og begyndte så småt at beslutte mig for at sammensætte et foredrag om mine depressive perioder. Min drøm var, at jeg engang kunne formidle mine egne erfaringer som ung depressionsramt til andre med depressivitet tæt inde på kroppen. Både som helingsproces for mig selv og for andre i samme situation. Det blev også tiltagende mere og mere vigtigt at holde fast i



På www.lykketyven.dk fortæller Sara mere om sine erfaringer. Udover fakta og forslag byder hjemmesiden på aktuelle kommentarer, digte, medieomtale og meget mere.

følelsen af håb – og smide al min dårlige samvittighed, jeg havde overfor mine pårørende, og gribe deres omsorg og hjælp. Det gjorde også dem glade.”

Blev overmodig

Var du så småt på vej ud af depressionen på det tidspunkt?

“Der er ingen tvivl om, at jeg befandt mig på den rigtige sti på vej ud af depressionen – men jeg blev overmodig,” siger Sara.

“Pludselig ville jeg arbejde fuldtids, være udadventt og klare alting selv. Det kunne jeg ikke. Jeg fandt ud af, hvor vigtigt det var for mig, at fastholde strukturen i min hverdag, at

få min nattesøvn, at spise min medicin – som i dag er et epilepsipræparat – og fokusere på skridtene fremad frem for de skridt, jeg endnu ikke kunne tage.”

Hvor står du så i dag?

“Jeg følger et efterbehandlingsforløb på Rigshospitalet, faktisk fordi jeg i sidste måned fik at vide af psykologen, at jeg har en bipolar lidelse. Jeg er også så småt kommet i gang med at holde foredrag og er påbegyndt mit drømmestudie, Retorik på Københavns Universitet. Så jo, jeg kan se tilbage på depressionen som et overstået kapitel – og holde fast i troen på mig selv og min vigtige struktur.”

FAKTA

Saras råd til pårørende med depression

- Ordn praktiske ting for den syge i den udstrækning, du orker. Det hjælper at slippe for andre bekymringer end dem, depressionen giver.
- Vær overbevisende og håbeful. Sig, at det nok skal gå og tro på det.
- Støt den syge med din tilstedeværelse. Det hjælper, selvom man bare sidder stille sammen.
- Læs om sygdommen og søg selv hjælp, hvis det bliver for hårdt at være pårørende.
- Bed ikke den syge om at tænke positivt. Tanken er god, men det er desværre ikke så simpelt.

SIND-pris til Ciderprojektet

Trods flere egnede kandidater var SIND Bornholm ikke i tvivl, da årets modtager af "SIND Bornholm Prisen" skulle findes. Prisen, der hvert år uddeles på sindets dag den 10. oktober, tilfaldt i år lederen af Ciderprojektet, Bertil Ekstrøm.



"Bertil har ydet en årelang, helhjertet og utrættelig, lokal indsats for de svagest stillede på Bornholm. Han er et varmt og positivt menneske, der er rigtig god til at sætte sig i andres sted. Som initiativtager til og leder af Bivognen, Ciderprojektet og Æbleplantagen er han god til at finde muligheder, som ingen andre ser. Han er en fighter og en ildsjæl, der brænder med en klar flamme," fremgik det bl.a. af begrundelsen.

Ciderprojektet

Østermarievej 4 D
3740 Svaneke
tlf. 56 92 78 20
mail@ciderprojektet.dk
www.ciderprojektet.dk

Kontaktpersoner:

Bertil Ekstrøm – tlf. 30 18 21 07
Morten Hansen – tlf. 30 18 21 03
Philip Philipsen – tlf. 30 18 21 06



Portræt af Ciderprojektet:

Frugtbart samarbejde på Bornholm

Honning, æblemost, cider og friskplukket frugt er efterspurgt, når turister og kvalitetsbevidste forbrugere på Bornholm investerer i sødmefyldte oplevelser til smagsløgene. Ofte er det psykisk sårbare eller ledige fra et af øens utraditionelle projekter, som har været med til at producere de populære produkter

AF LARS CHRISTENSEN, SIND BORNHOLM

På blot fem år har en god ide, der startede med anlæggelsen af en frugtplantage på en bar mark ved Svaneke, udviklet sig til et blomstrende projekt, som skaber positivt indhold i tilværelsen for ledige eller psykisk sårbare bornholmere.

Ciderprojektet og søsterprojektet Bivognen producerer i dag bl.a. most, cider og honning, der sælges som kvalitetsprodukter flere steder på Bornholm. Fx supermarkeder, cafeer og restauranter.

Frugtplantagen rummer 23 forskellige æblesorter. Derudover dyrker man også solbær, hindbær og jordbær. Fra 2010 begyndte man også at dyrke økologiske kartofler, gulerødder, jordskokker, tomater, agurker, salat og krydderurter. I Mosteriet brygges æblemost i forskellige sorter samt Cider med en alkoholprocent på 2,5 til 5,8 pct.

Ledige og psykisk sårbare er med i produktionen hele vejen fra de første planter spirer, til de færdige produkter skifter hænder.

De kan enten være på kontanthjælp, på sygedagpenge eller i arbejdsprøvning/afklaringsforløb. De kan også have psykiske problemer eller være ramt af lang tids ledighed.

40 er tilknyttet

Ansættelse i fleksjob tilbydes til mennesker, der har behov for et skånehensyn, fx på grund af en fysisk funktionsnedsættelse, et psykisk eller socialt handicap.

For tiden er op imod 40 mennesker tilknyttet Ciderprojektet. Heraf er fire ansat på normale vilkår og ni i skånejob. Fremtidsvisionen er at få øget produktionen, så der kan skabes endnu flere arbejdspladser.

Alle involverede betegner projektet som en succes. Også Bornholms Regionskommune og Jobcenteret bakker fuldt op om projektet, fordi det giver plads til personer, som Jobcenteret i første omgang ikke har været i stand til at hjælpe. Desuden giver det de tilknyttede brugere en meningsfyldt beskæftigelse, og er dermed også, for flere af dem, vejen til recovery. Det giver også en glæde for de ansatte, at de kan gå ud i de bornholmske butikker og se deres færdige produkter stå på hylderne. Produkterne bliver også solgt enkelte steder udenfor Bornholm.



Det hele startede med bistader.

Hyggestemning udenfor mosteriet.



Egenproduktion af grøntsager.

Man dyrker i alt 23 æblesorter.



SINDs Sommerhøjskole

Brenderup Højskole –

Søndag den 24. juni - lørdag den 30. juni 2012

AF JENS IBSEN OG AASE KVOLBÆK, MEDARRANGØRER AF SOMMERHØJSKOLEN



Så er det tid til første annoncering af SINDs sommerhøjskole 2012. I 2012 er det sjette gang, SIND afholder sommerhøjskole på Brenderup Højskole.

Lidt om programmet

I skrivende stund mangler vi bekræftelse fra en enkelt oplægsholder, og så er programmet klar til at blive trykt. Læs mere i februarnummeret af SIND-bladet. I kan se frem til en uge med et spændende program, hvor der bliver rig mulighed for at udtrykke, udfordre og udvikle sig.

I ugens løb er de fleste aktiviteter fælles. Fx sang, foredrag og ture ud af huset. To formiddage og en eftermiddag vælger man sig ind på et værksted, som man så følger tre gange.

Vi har på nuværende tidspunkt aftaler med følgende eksterne foredragsholdere:

- Marianne Secher: Hun er uddannet pædagog, psykoterapeut, bevægelsesterapeut samt handicap-seksualvejleder. Hun har mange års erfaring indenfor socialpsykiatrien mm. Marianne vil fortælle om 'Hvad sker

der med seksualiteten, når man får en sinds-lidelse?'

- Kirsten Kallesø: Hun er underviser, foredragsholder, massage terapeut, ID-psykoterapeut og coach samt forfatter til bogen 'Lige om lidt'. Kirsten vil holde oplæg om Recovery – 'Bevar håbet og se muligheder.'

Rabat til SIND-medlemmer

Landsforeningen SIND yder i 2012 rabat til sommerhøjskolen for medlemmer af SIND.

Samarbejde med Brenderup Højskole
Sommerhøjskolen er udviklet i samarbejde mellem SIND og Brenderup Højskole.

Tilmeldingsblanketten er med i dette nummer af SIND bladet og igen i februar 2012.

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

Tilmelding er efter "Først til mølle-princippet". Traditionelt er der stor rift om pladserne, så send tilmeldingen så hurtigt som muligt.

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, når det er færdigt, bestilles på Brenderup Højskole, Stationsvej 54, 5464 Brenderup. Tlf. 64 44 24 14 –

kontor@brenderuphojskole.dk

Indkvartering:

Der er ikke bad og toilet på værelserne, ganske få værelser har en håndvask. Læs evt. om Brenderup Højskole på www.brenderuphojskole.dk

Pris

Kursusprisen for medlemmer af SIND er:

Pr. person i dobbeltværelse 1.800 kr.

Pr. person i enkeltværelse 2.200 kr.

Kursusprisen for deltagere, der ikke er medlem af SIND, er:

Pr. person i dobbeltværelse 3.500 kr.

Pr. person i enkeltværelse 3.900 kr.

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

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

Særlige behov

Såfremt du pga. handicap eller lignende har særlige behov vedrørende indkvartering (fx 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 2012:

Brenderup Højskole, Stationsvej 54, 5464 Brenderup

Tlf.: 64 44 24 14 – kontor@brenderuphojskole.dk

Højskoleophold fra søndag den 24. juni - lørdag den 30. juni 2012

Navn _____

Adresse _____

Postnummer, By _____

Telefon _____

E-mail _____

Forplejning Diabeteskost Vegetar Andet _____

Overnatning Dobbeltværelse Enkeltværelse _____

Betales med Girokort Netbank _____

Medlem af SIND Ja Nej _____

Særlige behov? _____

CPR nr.: _____

Medlemsnr.: _____

SIND København: Fra administrator til inspirator

I København er SIND ikke blot en forening, men også drivkraften bag en kompetent psykologisk rådgivning og en alsidig genbrugsbutik med café og informationscenter samt mulighed for at udstille kunst skabt af psykisk sårbare

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Målt på støjniveauet lever Stormgade i København fint op til sit navn. Trafikken er mere end intens mellem Tivoli og Nationalmuseet, hvor travle bybusser, accelererende taxaer og myldretidsvante bilister dystet om alt for lidt plads på vejen. Men inde i nr. 20 er alt anderledes. Når døren ind til SINDs genbrugsbutik lukker bag kunderne – akkompagneret af den karakteristiske klokkelyd, som alle forretninger brugte i 1970'erne – omgives de af en venlig atmosfære med ro, smil og tid til en snak. Rigtig god tid. Og det sætter mange københavnere pris på. Den 100 kvm. store genbrugsbutik bliver hver dag besøgt flittigt. Gennem de første uger af november kom gennemsnitligt 50 kunder hver dag på besøg.

Flertallet går afslappede på opdagelse efter en god handel langs tøjstativer, hylder med køkkenting og kasser med bøger. Andre er her for at se informationsmaterialer eller for at få en snak med SINDs frivillige. Det er altså både tilbudsjægere, sympatisører, pårørende, professionelle, psykisk sårbare og andre interesse-rede, der kommer forbi.

“På det seneste har vi udover mange mennesker med interesse for sindslidelser fx været i

dialog med psykiatrimedarbejdere fra Rusland og en teatertrup fra Amager, som ville høre om SIND. Ikke to dage er ens, når man står bag kasseapparatet,” smiler Annette Mørk.

Hun er formand for SIND i København og investerer desuden mindst en gang om ugen fritid i at hjælpe til i butikken. Til daglig arbejder Annette Mørk som lærer for elever i 2. klasse. Brændstoffet i hendes SIND-engagement er dels negative oplevelser som pårørende til en psykisk sårbar, dels positive impulser fra vidt forskellige mennesker og miljøer, som formandsposten fører med sig.

Stribevis af foredrag

Genbrugsbutikken supplerer SIND Københavns øvrige aktiviteter. På Nørrebro ligger SINDs psykologiske rådgivning, som blev omtalt i SIND-bladet april. Dertil kommer arbejdet i foreningen målrettet mennesker med interesse for sindslidelser. Såvel med personligt som politisk engagement. Denne del af indsatsen har SIND kunnet opprioritere i 2011, fordi Københavns kommune har overtaget driften af værestedet “SINDs hjerte”. Brugere har adgang til de samme muligheder som før, mens

SIND nu kan bruge færre ressourcer på administration og i stedet frigøre mere tid til inspiration. Aktuelt har foreningen fx de seneste uger afviklet fire arrangementer på stribe. Dels foredrag om bl.a. 2020-planen, om dødsfald i psykiatrien og om retspsykiatri. Dels et større åbent hus-arrangement på frivillighedsdagen. Her deltog bl.a. Københavns socialborgmester Mikkel Warmning og skuespilleren Anne Marie Helger.

“Vi oplever stigende interesse for SINDs mærkesager og tilbud. Derfor er det godt, omverden ikke blot støder på foreningen i foredragssale og mødelokaler, men at vi også er til stede i bybilledet med vores butik og vores rådgivning,” siger Annette Mørk.

Medier og modetøj

Formanden for SIND København følger mere end almindelig grundigt med i nyhedsmedierne. Uanset emnet suppleres argumenter og synspunkter flittigt med eksempler fra dagens aviser. Annette Mørk nuancerer desuden ofte artikler på internettet med fakta, spørgsmål og kommentarer. Men når hun er i genbrugsbutikken sammen med de andre frivilli-



SINDs Genbrugsbutik, Stormgade i København.



På frivillighedsdagen deltog bl.a. Københavns socialborgmester Mikkel Warmning og skuespilleren Anne Marie Helger.



ge, handler samtalerne om helt andre emner. Her er hygge og nærvær i højsædet. Uanset om kunderne spørger til tøjstørrelser eller diagnoser.

Genbrugsbutikken er i disse måneder under voldsom forandring. Selv om der er mere end en verden til forskel på modeforretningerne i nabolaget og på SIND, så er både sortiment og indretning nu rykket i en meget mere professionel retning.

Kælderen bugner

Nogle forbinder genbrugsbutikker med ting og tøj, der allerede var ved at gå af mode, da tv sendte i sort/hvid. I SINDs genbrugsbutik er det meste af tøjet så nyt, at unge ikke blot er den største kundegruppe. Det er også i høj grad unge, der kommer forbi med tøj, når garderoben derhjemme bliver for trang.

Kælderen under butikken vidner om stor interesse for at donere tøj. Leo Madsen er en af de frivillige, som er med til at sortere og vaske det tøj, der matcher kundernes ønsker.

"Gennemsnitskunden er en slank kvinde mellem 20 og 40 år, så det er især tøj til dem, vi finder frem," siger han.

Leo Madsen har i mange år været ansat i psykiatrien og valgte for tre år siden at fortsætte engagementet i SIND, da han gik på efterløn.

"Det er dejligt at være med til at støtte en god sag. Og det er inspirerende at møde de mange forskellige mennesker, der kommer i butikken. Kunderne spænder fra mennesker med mange ressourcer til psykisk sårbare. Uanset udgangspunktet er stemningen hyggelig," fastslår han.

Moderne brudekjole fra 1940

Pulsen i butikken følger trafikken udenfor. Omkring myldretiden er der travlt, og i sommerhalvåret kommer mange turister desuden på besøg.

Selvom priserne er meget rimelige, er kunderne mindst lige så mode- og kvalitetsbevidste som i rigtige butikker.

"Det er blevet moderne at gå i genbrugstøj. Især for de unge," lyder det samstemmende fra Anette Mørk og en af butikkens andre frivillige, Malene Neiiendam.

Malene er ny i rollen som frivillig, men sætter pris på oplevelserne. Via en bekendt, der også er aktiv i SIND, blev hun opfordret til at henvende sig i butikken, hvor der altid er brug for flere hænder.

"Jeg har fri fra jobbet om onsdagen. Foreløbig har vi aftalt, jeg kommer en eftermiddag hver tredje uge. Det er rart at støtte en god sag og også lidt sjovt at stå i butik," siger Malene, som til daglig arbejder på kontor i en industri-virksomhed, der producerer tanke i rustfrit stål.

I SINDs genbrugsbutik er det helt andre kompetencer, der er brug for. Fx at præsentere butikens dyreste vare på en sælgende måde. Aktuelt er det en helt speciel brudekjole, der fanger kundernes blikke. Kjolen står som ny. Hverken snit eller stof afslører, at kjolens 94-årige hidtidige ejer ikke har haft den på siden 1940. Også prisen er fra en anden tid: 400 kr.



Kan du se dig selv her?

Er du god til at tale med mennesker? Har du sans for forretning? Synes du, det er sjovt at stå i butik? Kan du lide at sætte nye aktiviteter i gang?

Blot et enkelt ja er nok til at gøre dig til potentiel frivillig i SINDs genbrugsbutik. Alle er velkomne.

Genbrugsbutikken mangler både frivillige, der vil hjælpe med driften eller med at realisere nye ideer.

Fx afvikler butikken et julearrangement den 9. december og satser den kommende tid på at tilbyde flere sociale aktiviteter.

Planen er også at invitere kendte ansigter eller mennesker med mærkesager ind i butikken som gæsteekspedienter, så både de og SIND får opmærksomhed.

Se SINDs hjemmeside for mere information, besøg butikken eller send en mail. Du er også velkommen ved arrangementer i SIND København. Læs mere bagerst i bladet.

SINDs Genbrugsbutik

Stormgade 20, 1555 København V
Tlf.: 52 48 79 54

SINDs psykologiske rådgivning

Du kan læse mere om SINDs psykologiske rådgivning på www.sind-kbh.dk. Rådgivningen er også omtalt i SIND-bladet april side 33. Bladet ligger på SINDs hjemmeside.



Formand for SIND i København, Anette Mørk.

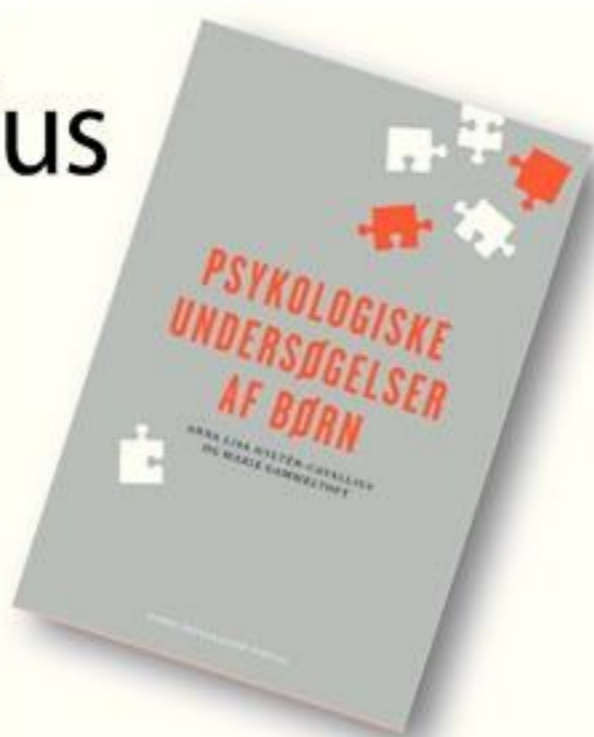


Frivillige: Leo Madsen og Malene Neiiendam.



Anna Lisa Hyltén-Cavallius
og Marie Gammeltoft

Psykologiske undersøgelser af børn



Et stigende antal børn gennemgår en psykologisk undersøgelse. I denne praktiske brugsbog gives der svar på de mange spørgsmål, som psykologer stiller sig selv i forbindelse med det børnepsykologiske undersøgelsesarbejde, der rummer mange psykologfaglige og personlige udfordringer. Bogen er skrevet af to danske praktikere med mange års erfaring med psykologiske undersøgelser af børn.

Forfatterne belyser de mange aspekter ved planlægning og udførelse af en psykologisk undersøgelse af børn fra 0-17 år. Fx når barnet henvises til lovgivningsmæssige forhold, de indledende møder, valg af psykologisk test, testsituationen, observationer, konklusion, udfærdigelse af rapport og tilbagemelding.

Bogen omtaler desuden test og cases samt eksempler på forløb og erklæringer.

Anna Lisa Hyltén-Cavallius og Marie Gammeltoft
Psykologiske undersøgelser af børn
242 sider, 328 kr.
ISBN: 978-87-7706-295-7
Dansk Psykologisk Forlag
Nyt Nordisk Forlag

Marianne Egense og
Annliil Frovol

SLUK! – en guide til kvinder der tænker for meget



I bogen "SLUK! – en guide til kvinder der tænker for meget" deler de to forfattere via cases fra deres mangeårige terapeutiske arbejde med kvinder ud af deres erfaringer om, hvordan man kan skrue ned for hovedet og op for kroppen. Bogen er en kærlig opsang til alle "hjernepiger" (kvinder, der tænker for meget), fordi livet ikke må blive en opgave, der styres af en kalender, men derimod skal nydes, opleves, mærkes og sanses.

Kvinder er mestre i at planlægge og strukturere deres (og familiens) hverdag, samt i at analysere og drage omsorg. Og det er gode egenskaber! Men hvis aktiviteten i hovedet er stor og bliver til bekymringer og kontrol, glemmer man at mærke sin krop, og så er det nemt at miste sin lyst, gnist og livsglæde. Risikoen er, at man ender i en negativ spiral.

Marianne Egense og Annliil Frovol
SLUK! – en guide til kvinder der tænker for meget
176 sider, 276 kr.
ISBN: 9788711400067
Lindhardt og Ringhof

Deborah Anderson og
Patricia Deegan

Barrierer for brugerinddragelse



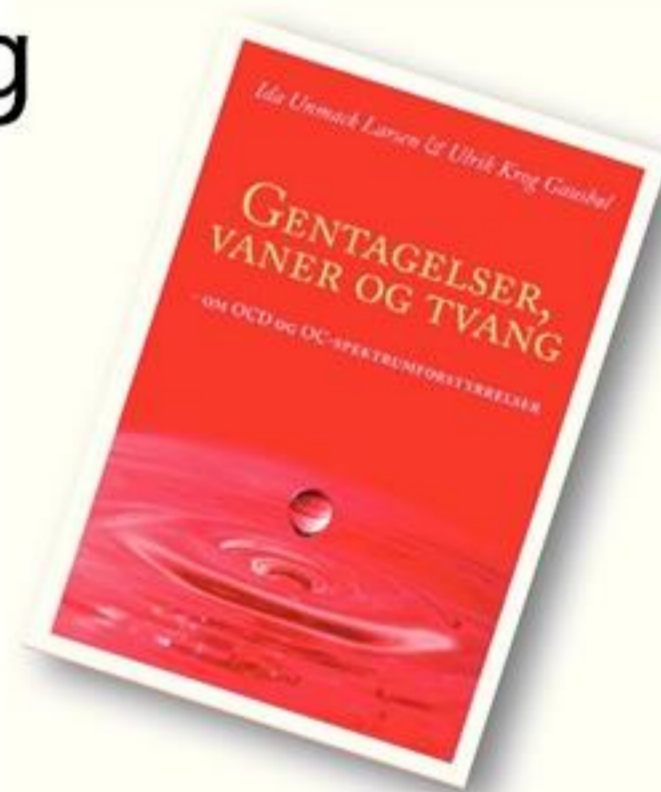
Bogen "Barrierer for brugerinddragelse – i bestyrelser, udvalg og arbejdsgrupper" – handler om at overvinde barrierer og at sikre støtte til mennesker med alvorlige psykiske problemer i bestyrelser, råd og udvalg.

Bogen oplister syv af de væsentligste og mest almindelige barrierer, som kan være med til at forhindre effektiv mødedeltagelse for mennesker med alvorlige psykiske problemer. Forfatterne præsenterer en lang række konkrete strategier i forhold til hver barriere, som kan være til hjælp for såvel mødetilrettelæggere som deltagere, og dermed bane vej for reel indflydelse, partnerskab og inklusion. Bogen er desuden fuld af konkrete og inspirerende eksempler med afsæt i forfatterens egne erfaringer, og har bud til såvel fagfolk og ledere som brugere af psykiatri og socialpsykiatri.

Deborah Anderson og Patricia Deegan
Barrierer for brugerinddragelse
48 sider, 75 kr.
ISBN 978-87-994728-0-2
Dansk Selskab for Psykosocial Rehabilitering
www.psykosocialrehabilitering.dk

Ida Unmarck Larsen og
Ulrik Krog Gausbøl

Gentagelser, vaner og tvang



Bogen "Gentagelser, vaner og tvang – om OCD og OC spektrumsforstyrrelser" henvender sig til psykologer, psykiatere og sundhedsfagligt personale samt til patienter, som ønsker en dybere forståelse af deres sygdom.

Hvorfor vasker nogle mennesker hænder, til de bløder? Og hvorfor tjekker nogle igen og igen, om døren nu også er låst?

Hvordan kan noget, der begynder med enkelte gentagelser af adfærd, blive til en vane for derefter at føles tvingende nødvendigt?

Forfatterne besvarer spørgsmålet ved at inddrage en neurobiologisk forståelse af OCD. Ud fra dette perspektiv undersøger de fire forskellige symptomdimensioner og indplacerer lidelsen i et OC-spektrum med andre lidelser. Fx Tourettes syndrom, trikotillomani, Body dysmorphic disorder og patologisk spillelidenskab.

Bogen beskriver en mere nuanceret OCD-model, som inddrager både arv og miljø, og som gør rede for baggrunden for såvel obsessioner som kompulsioner. Modellen åbner for nye behandlingsmuligheder.

Ida Unmarck Larsen og Ulrik Krog Gausbøl
Gentagelser, vaner og tvang – om OCD og OC-spektrumforstyrrelser
160 sider, 249 kr.
ISBN: 978-877-88-796-15
Frydenlund, 2011

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

Finn Skårderud, Svein Haugsgjerd og Erik Stänicke

Psykiatribogen: Sind – krop – samfund

AF JESPER STEEN ANDERSEN

Psykiatribogen er gennemarbejdet, gennemreflekteret, velafbalanceret, samvittighedsfuldt og på et højt, fagligt niveau. Derimod er underholdningsværdien for lægmand til at overse.

Bogen begynder helt fra bunden: "Uanset hvilke forestillinger man har om årsagerne til lidelserne, vil man som regel kunne enes om, at psykisk lidelse er en smerte, som hæmmer evnen til at omgås andre – som går ud over ens relationelle formåen, og som kan bidrage til, at man kommer i en af tilværelsens blindgyder."

Interessant er også, hvad der skrives om hjernen: "Vi får hele tiden ny empirisk viden, som viser, at hjernen er et umådeligt dynamisk system, der hele tiden ændres... Hvert eneste sekund dannes der i vort centralnervesystem en million nye nerveforbindelser."

Forfatterne mener, at det bør være en teoretisk og fagpolitisk ambition at skabe et enheds- eller helhedspræget grundlag for psykiatrien. Og mange mener, at dette vidensgrundlag bør leveres af moderne hjerneforskning. Det indebærer, at hjerneforskningen bør stå side om side

med kvalitative studier af patientens subjektive oplevelser, og at begge er lige relevante erfaringskilder.

"Hvis man accepterer denne præmis, kan man hævde, at al psykiatri er biologi. Men det er lige så vigtigt at minde om, at årsagsforholdet går begge veje, fra hjerne til sind og fra sind til hjerne."

Bogen indeholder et kapitel om "det biologiske grundlag for psykiatri", hvor der bl.a. står: "Hjernen indeholder ca. 130 milliarder nerveceller (neuroner), som udgør 10 pct. af hjernens celler, de øvrige er gliaceller. Da hver eneste neuron har kontakt med ca. 20.000 til 90.000 andre neuroner, er der ca. 1,5 billioner (million milliarder) af synapser i hjernen."

Derefter følger et afsnit om behandling. Det første kapitel er om terapeutiske metoder: Enhver form for psykiatrisk lidelse kan beskrives som noget, der bidrager til at forstyrre relationer. Et menneske med socialangst, skamfølelse eller depression trækker sig tilbage. En person, der lider af personlighedsforstyrrelser, vil kunne have svært ved at regulere sine følelser, og

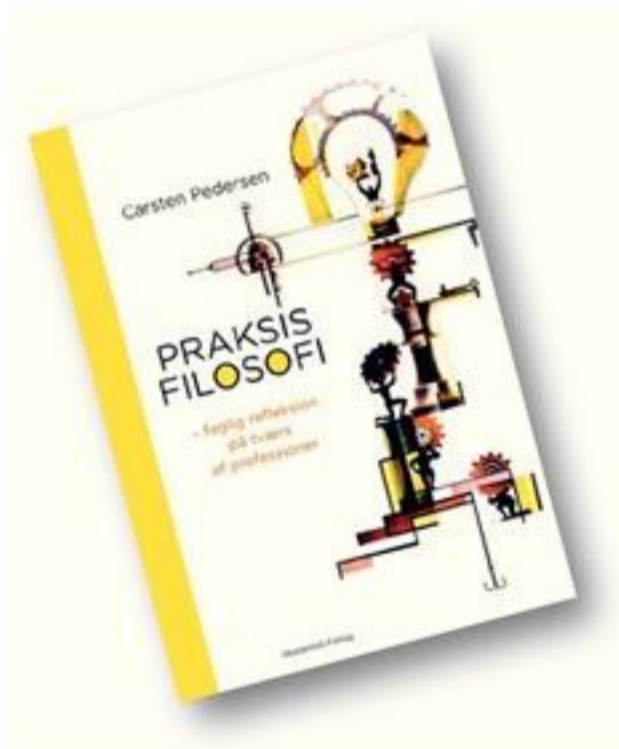
det har en negativ indvirkning på relationer på kortere eller længere sigt... Psykiatri er forbundet med megen sorg – over fortabt liv, men også over mistede drømme."

Den danske udgave slutter med et kapitel om retspsykiatri ved Mette Brandt Christensen.

Samlet set kan bogen absolut anbefales. Den er et læseværdigt bidrag til den psykiatriske viden og debat.



Finn Skårderud,
Svein Haugsgjerd og Erik Stänicke.
(På dansk ved Andreas Bonnevie og Bjørn Nakø)
Psykiatribogen: Sind – krop – samfund
560 sider, 498 kr.
ISBN: 978-87-412-5429-6
Hans Reitzels Forlag, 2011



Forfatteren Carsten Pedersen er cand. mag. i samfundsfag og filosofi, lektor på Pædagoguddannelsen i Storkøbenhavn og konsulent i Nationalt Videnscenter for Inklusion og Eksklusion samt forfatter til flere bøger.

I introduktionen står der: "Grundtanken i bogen er, at filosofi i en tværprofessionel sammenhæng slet ikke behøver at være upraktisk... Bogen er således en invitation til praksisfilosofi... I denne bog vil der imidlertid blive argumenteret for værdien af filosofiske spørgsmål i praksis."

Under overskriften "Når filosofi viser sig i praksis" beskriver bogens første del tankevækkende arbejdssituationer i velfærdsinstitutioner for børn og unge og voksne.

"Det er mit håb, at jeg med bogen kan bidrage til, at praksisfilosofiske aktiviteter sættes på dagordenen blandt studerende og professionelle i velfærdsprofessionerne – og at disse

aktiviteter sikres en direkte forbindelse til hverdagslivet og til menneskers oplevelse af at være betydningsfulde og kritiske deltagere i det sociale liv og i samfundet som sådan."

Der er en lang række cases, 23 i alt, hvoraf de to, der omhandler mødet med døden, gjorde størst indtryk på mig.

Bogens anden del beskriver, hvad praksisfilosofi er. Her citeres Bob Dylan: "Som kunstner skal man være påpasselig med aldrig at nå frem til et sted, hvor man tror, at man er nået i mål. Man skal altid være sig bevidst, at man hele tiden er i bevægelse, man er hele tiden noget nyt."

I kapitel 4 citeres Ludwig Wittgenstein: "Man hører atter og atter, at filosofien ingen fremskridt gør, at de filosofiske problemer, som endnu optager os, er de samme som dem, allerede grækerne var optagede af. Men de, der siger sådan, forstår ikke grunden til, at det nød-

vendigvis må være sådan. Grunden er, at vort sprog er forblevet det samme og vedvarende forfører os til at stille det samme spørgsmål."

Alt i alt må jeg sige, at det er uhyre lærd og velskrevet bog, som kan anbefales til læsere, der ikke er bange for fremmedord.



Praksisfilosofi
Carsten Pedersen
392 sider, 349 kr.
ISBN: 978-87-500-4202-0
Akademisk Forlag, 2011

Carsten Pedersen

Praksisfilosofi

AF JESPER STEEN ANDERSEN

Digte fra læserne

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

Diagnose: Depression

Den dag
Hvor solen skinnede bedragerisk
og livet stoppede med at være en selvfølge
En glidende overgang
men et slag i hovedet
Pludselig mistede verden farverne
Kroppen fyldtes med indre uro og et virvar
Et virvar uden lige
Sorg
Vrede
Frustration
fortvivlelse
en fysisk smerte
en psykisk lidelse
Lægens ord er tomme
Giver ingen mening
I den åbenbart syge krop
Moderat depression
Antidepressiv medicin
Samtaleterapi
Erstattede glæden og kærligheden
Til mennesker og til livet

Fra Sara Rützous hjemmeside www.lykketyven.dk.
Se også interviewet side 22.

Er jeg en sygdom?

Er jeg den stille, depressive
eller maniske og gale?

Hvem, jeg ender med at blive,
ved nok ingen her, men tale,
tale kan jeg, tale må jeg, jeg i talesætter nu
det, som før var lukket afsnit,
og jeg ønsker, at jeg ku'
sige: "Jeg ER ikke depressiv
og aldrig min mani!
Jeg ER ikke nogen sygdom!
Jeg er MIG! Helt inden i!"

Indsendt af Anders Chr. Enevoldsen,
Foredragsgruppen 2010

Jeg har det fint...

Jeg ligger søvnløs nat efter nat, bange for at falde i søvn...
Jeg er bange hver eneste dag, bange for hvad dagen bringer...
Jeg skjuler min angst, min paranoia, for det er det nemmeste...
Jeg ser frygtelige ting, du heldigvis ikke ser, jeg hører ting du heldigvis aldrig vil
komme til at høre...
Bare det at fungere en hel dag, er en kamp i sig selv...
Jeg har lyst til at skribe alt hvad jeg kan, så hjælp mig dog...
Men spørger du mig hvordan jeg har det, vil jeg sige...
Jeg har det fint...
For jeg kan ikke engang selv forklare hvad det er der sker, hvad det er for en smerte...
Jeg kan kun sige, jeg burde ikke havde det sådan her.
Jeg har jo verdens dejligste kæreste.
Jeg har jo et tag over hovedet.
Jeg har jo gode venner.
Jeg har jo en dejlig familie.
Men...
Ja... Jeg har det fint...

Indsendt af Danny

Angst, mod og håb...

Angst er min vredes forvrængede ansigt.
Angst er min sorgs tilbageholdte tårer.
Angst er den smerte der aldrig fik udtryk.
Angst er min sjæls fortærende fjende.

Mod er den kraft min angst kan vendes til.
Mod er den styrke der findes inderst inde.
Mod er min angsts fortærende fjende.

I håbets glimt ser jeg modet vokse
I håbet ser jeg min angst miste magten
I håbet ser jeg smil og forløsende tårer
I håbet får min vrede, smerte og sorg sit udtryk.

I håbet er angsten der ikke mere.

Lagt på www.sind.dk af Anja

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 tastende stund rummer www.sind.dk 344 indlæg. Du finder digte og diskussioner under menupunktet digte & dialog. /red.

Med værdier i højsædet

Anmeldelse: Ledelse af frivillige – en håndbog af Rie Frilund Skårhøj og Dorte Kappelgaard, Forlaget Ankerhus

AF LEDER KIM BONNESEN, PSYKOLOGISK RÅDGIVNING, SIND I KØBENHAVN

Bogen 'Ledelse af frivillige – en håndbog' lever til fulde op til sin titel. Bogen giver inspiration til alle ledere indenfor det frivillige område, hvor det modsat fx sportsforeninger eller private virksomheder er værdier, der udgør organisationens formål, som fx SIND. Uanset om man er ny eller mere erfaren i gamet, eller fx ansat, bestyrelsesmedlem eller frivillig leder af andre frivillige, så er håndbogen interessant.

Bogen kommer legende let og vidt omkring alle de centrale emner, der vedrører ledelse af frivilligt arbejde og er gennemsyret af små introduktioner til de forskellige temaer bogen igennem, korte teoretiske introduktioner, fiktive cases, citater og beretninger fra forfatternes egne brugerundersøgelser og erfaringer. Alt sammen skrevet i et letlæst sprog og med mulighed for at springe rundt i bogen blandt emner, der særligt har ens interesse.

Ny(ere) i faget at lede frivillige?

Er man nyere i gamet at udøve ledelse, vil man måske især finde inspiration i de mere redskabsrettede kapitler om motivation, teams, hvervning, konflikthåndtering (heriblandt, hvordan fyrer man en frivillig?), mødeledelse (herunder det gode møde) og kreativ ideudvikling. Hvis man ikke tidligere har beskæftiget sig med organisationsudvikling, er det kapitel et must, sammen med kapitlerne om ansatte og frivillige og om lederudvikling.

Ledelse af frivillige

Ledelse i en frivillig organisation handler ifølge forfatterne først og fremmest om at "motivere de frivillige til at fremme organisationsformål og værdier."

Herudfra udspringer naturligt de tre typer af ledelsesopgaver, som bogen er bygget op omkring: at ledelse foregår på et organisatorisk-, et socialt- og et kommunikativt plan.

Som leder kan man således fx ikke blot nøjes med at synes, at organisatorisk arbejde er spændende. Det skal også kommunikeres og på en sådan måde, at de frivillige motiveres for deres arbejde.

Bogen bygger grundlæggende på en anerkende tilgang, hvor der konsekvent fokuseres på det, som virker mhp. at lære af det, hvorfor evnen til at motivere andre ses som noget helt centralt ift ledelse af frivillige.

At blive en god leder

Hvordan lærer man så at blive en god leder?

"At have en lærende indstilling, en åbenhed for at lære nyt, er selve udgangspunktet for det

at udvikle sig som leder. Har man den som leder, er man rigtig godt på vej! Samtidig er det vigtigt at passe på sig selv og ikke at kræve af sig selv, at man skal kunne arbejde med mange sider af sin lederstil og sin organisation på én gang."

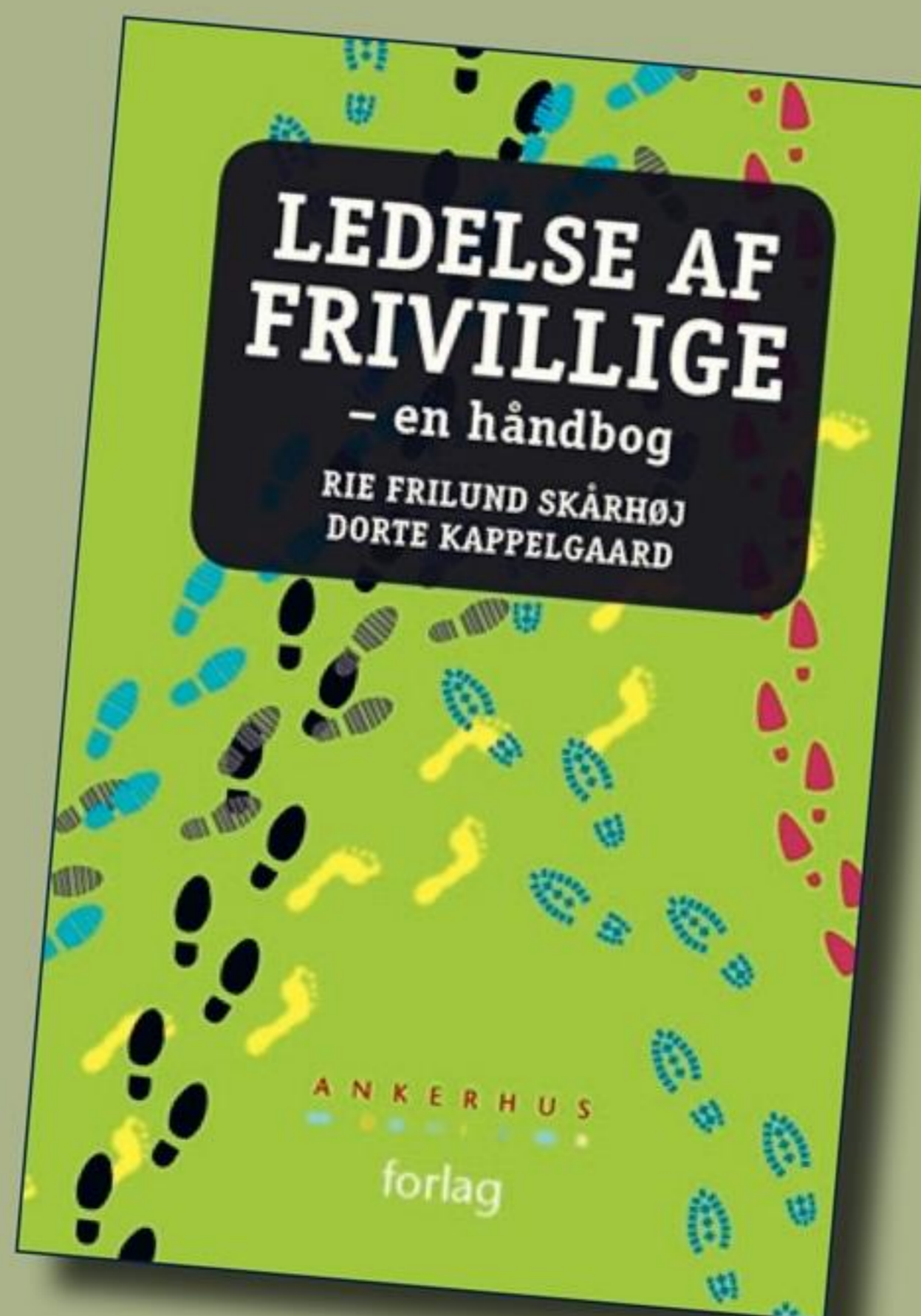
Min egen læsning af bogen

Udover at det var en fornøjelse at sidde med en bog, der præcist og kortfattet beskriver ens egen til tider noget diffuse område som leder af en frivillig organisation, beskriver den også, hvorfor denne type ledelse er så anderledes og hvad lederen da skal være opmærksom på.

Bogen var for mig således en god reminder om forskellige forhold, jeg skal huske at være opmærksom på, som fx vigtigheden af selvledelse og af at kunne bevare min egen motivation (både for min egen skyld, men lige så meget fordi min ledelse er hægtet op på, om jeg kan motivere andre).

Herudover var jeg især meget optaget af selve de overordnede betragtninger om ledelse og kunne på bedste vis spejle mig selv i fx beskrivelsen af ledelse som intuition og som en bestemt form for mentalitet hos lederen.

Efter læsningen af bogen står det lysende klart for mig, hvorfor ledelse i en social frivillig organisation kan forekomme så krævende nogen gange og hvorfor jeg er så bidt af det.



Siden for dig, som hjælper andre

Anne Margrethe Gad Jørgensen
Leder af SINDs Pårørenderådgivning i Aarhus med ni medarbejdere og 30 uddannede frivillige

Bjarne Christensen
Leder af SINDs værested i Odense, Stoppestedet, med 12 medarbejdere og 45 frivillige

Kirsten Midtgaard
Koordinator i SINDs BenzoRådgivning med ti frivillige og en af de otte koordinatore i SIND-Nettet for frivillige besøgsvenner

Jan Korsbek Olsen
Leder af Lille Skole for Voksne, Odense, der tilbyder undervisning for sindslidende

Kim Bonnesen
Psykolog og leder af SINDs psykologiske rådgivning på Nørrebro

Knud Kristensen
SINDs landsformand og bl.a. forfatter til bogen Håndbog for psykiatrirbrugere og pårørende

Redaktionen bringer her ideer, inspiration og information for ansatte og frivillige. Vi trækker på erfaringer fra større tilbud og aktiviteter i København, Odense, Aarhus og Aalborg.

Alle er velkomne til at sende faglige spørgsmål og forslag til gruppen, der til daglig vejleder og motiverer andre, som hjælper mennesker, der har sindslidelser inde på livet.

Gruppen kan ikke svare akut på hastende henvendelser, men tager gerne temaer, der er relevante for mange, op i bladet.

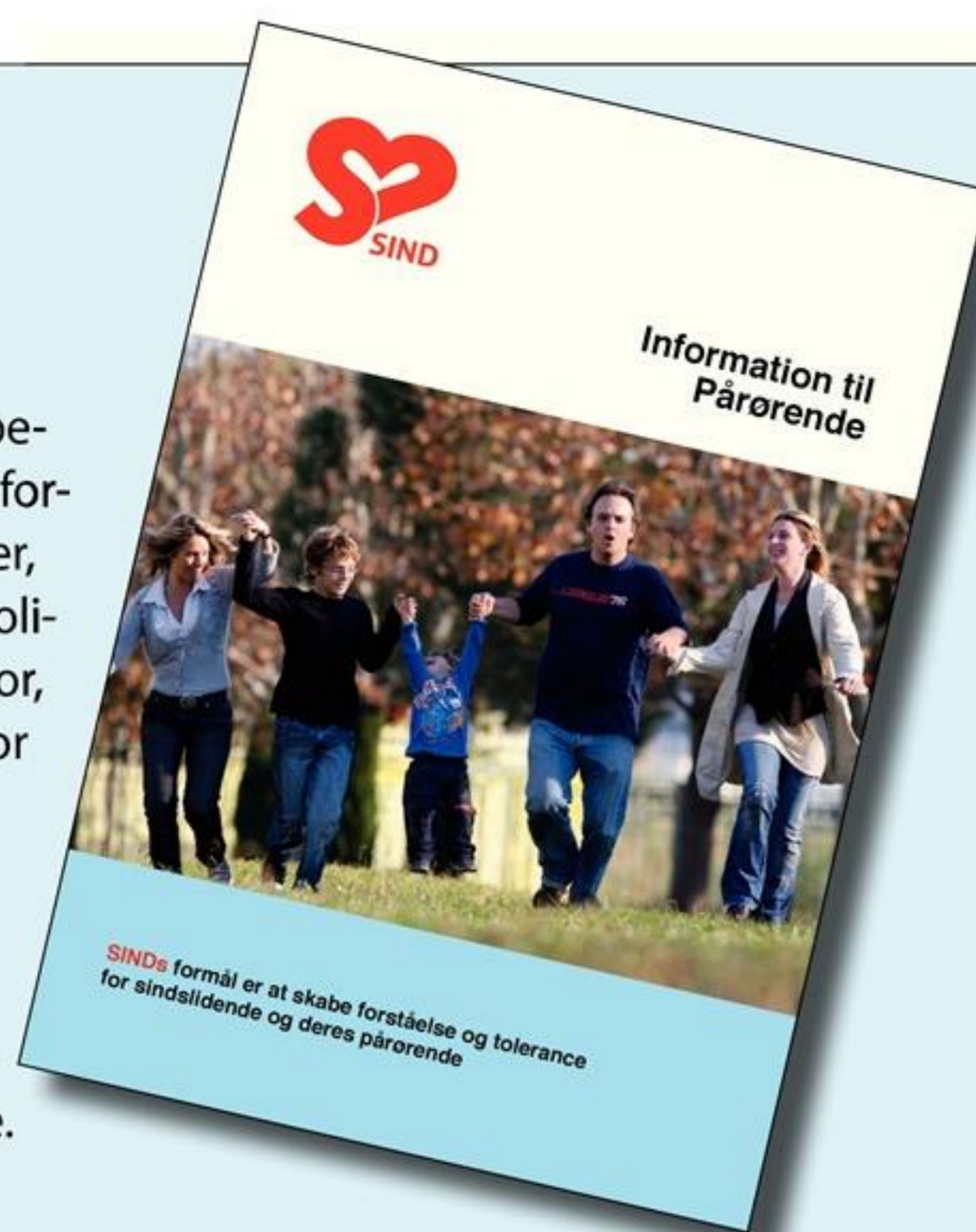
Hele gruppen har ekspertise i den svære samtale. Dertil kommer indgående erfaring med bl.a. paragraffer og lovgivning, psykologi, væresteder, undervisning, medicinafhængighed og sociale relationer.

Kontakt gruppen via: fagligt@sind.dk

Information til pårørende

Folderen 'Information til pårørende' beskriver hvilke former for hjælp, Landsforeningen SIND tilbyder. Det er også her, man kan læse om SINDs pårørendepolitik: Hvilke ændringer arbejder SIND for, at der skal ske i psykiatrien, og hvorfor mener SIND, at pårørende er en potentiel ressource i behandlingen af sindslidende?

Læs mere i folderen. Den kan både bestilles på sekretariatet og printes direkte fra SINDs hjemmeside.



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,-

"Skøre Sjæle" De pårørende fortæller²⁾ 60,-

ANDET

Plakat, ikke signeret: 150,-

Plakat, signeret: 400,-

Plasticposer med SIND-logo (295 x 390 mm) Gratis

Roll-up stander (ikke på lager, men kan leveres)

Ved levering kan tekst m.m. "skræddersys" 1.995,-

Udsiftning af stof til Roll-up 995,-

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

Jubilæumssmykke 499,-

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 2,50

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)

Nordsjælland

SIND-Frederikssund og Egedal Lokalforening Julefrokost

10. december

Julefrokost på MS Saga Queen med

"Dansk Julebuffet", mens vi sejler rundt i

Københavns Havn. Bus afgår fra Færgeparken kl. 11.20 og fra Under

Elmen kl. 11.30. Tilmelding på tlf. 47 17 55 69

eller 41 97 55 69. Egenbetaling: 200 kr. samt drikkevarer.

Koncert

6. januar

Koncerten "Champagne" med DR Underholdningsorkesteret.

Koncerten begynder kl. 20.00 efter fællesspisning med SIND. Egenbetaling: 200 kr. samt drikkevarer. Kun få billetter. Tilmelding på tlf. 47 17 55 69 eller 41 97 55 69 inden den 27. december. Vi mødes på Frederikssund Station kl. 16.20. Hjemrejse med bus.

SIND Rudersdal

Mini-madlavningskursus

19. januar kl. 17.00-20.00

Skolekøkkenet på Ny Holte Skole, Grønnersvej 6, 2840 Holte

Lær at lave sund italiensk mad. Det er gratis at deltage. Begrænset deltagerantal. Information og tilmelding hos Anne Rønn (anne.roenn@skolekom.dk) eller Kirsten Schmidt (kschmidt@pc.dk).

SIND Halsnæs

24. december 2011. SIND Halsnæs arrangerer Juleaften.

Se mere på <http://www.sindhalsnaes.dk/>

Hovedstadens omegn

Julehygge

19. december kl. 14.00-16.00

Ishøjs Fritids- og Idrætscenter, Vejledalen 17, 2635 Ishøj

København

Genbrugsbutikken/caféen holder "Julestue".

9. december

Stormgade 20, 1555 København

Udover julehygge kommer et kendt ansigt forbi og fortæller. Halv pris på alle butikkens varer mellem kl. 15.00 og 16.00.

Mandagsarrangementer

Stormgade 20, 1555 København

(Tilmelding senest mandag morgen før nedenstående arrangementer på telefon 52 48 79 54)

Hygge og Trivial Pursuit

9. januar kl. 17.00

SIND København giver lækre sandwich, kaffe, te og socialt samvær.

Biograftur

16. januar kl. 17.00

SIND København giver lækre sandwich, kaffe og te og vi går i biografen kl.19.00. (Egenbetaling)

Foredrag: Erfaringer i Psykiatrien

23. januar kl. 19.00

Stormgade 20 (Ungt SIND/ Københavns kommune), 1555 København

Psykisk syge, som ikke har været indlagt de sidste 2-3 år, fortæller og svarer på spørgsmål. Fx om at komme videre, om forholdet til personalet og om andre oplevelser. Arrangementet henvender sig især til personalet på de psykiatriske afdelinger samt pårørende, psykisk sårbare og andre med interesse for området. SIND København byder på kaffe, te og kage.

Kreativt værksted

30. januar kl. 17.00

Har du lyst til at tegne og male? Hvem vil være med i en gruppe? Hvor kan vi udstille? SIND København giver lækre sandwich, kaffe og te.

Hygge og Trivial Pursuit

6. februar kl.17.00

SIND København giver lækre sandwich, kaffe, te og socialt samvær.

Nordjylland

Troen og Håbet. Foredrag med gade -og ungepræsten Loa Mortensen 9. december kl. 9.30-11.45

Troen og håbet eksisterer på en eller anden form i alle mennesker. Gadepræsten Loa Mortensen, der i forvejen ofte kigger ind på skolen, lægger i dette oplæg op til debat om, hvordan Tro og Håb indvirker på livet og hvordan det også bevidst kan bruges til at komme videre i livet.

Arr: SIND Skolerne, Bispensgade 5-7, 2.sal, 9000 Aalborg – Gratis adgang

SIND Frederikshavn

7. december, kl. 19.30

Julehygge i Abildgård Kirke, Abildgårdsvej 56, Frederikshavn

Kom og vær med til en hyggelig aften, hvor alle er velkomne. Frederikshavn Mandskor vil være med til at gøre denne aften festlig med deres dejlige sang.

Traktementet omfatter kaffe, æbleskiver og slik. Der vil også være amerikansk lotteri med mange fine gevinster.

Pris inkl. kaffe og brød: 30 kr.

Ringkøbing

SIND-Klubben "Gnisten"

"Alhuset", Kastaniealle 27, 6933 Kibæk

8. december kl. 19-22

Klubaften på Alhuset

17. december Julefrokost

Tid og sted oplyses senere.

19. januar kl. 19-22

Klubaften på Alhuset



Find flere aktiviteter på Facebook eller SINDs hjemmeside. Her er nogle af arrangementerne, der var planlagt ved bladets deadline.

Sønderjylland

SIND Sønderjylland Vest – Tønder

Se mere på lokalforeningens hjemmeside: www.sindlokalvest.dk

11. januar kl. 18.30-22.00

Om SINDs aktiviteter

18. januar kl. 12.00

Ole Lund Kirkegård udstilling i Koldinghus. Deltagerne betaler selv indgang: 56 kr. for pensionister og 70 kr. for andre + kaffe. Vi mødes på parkeringspladsen bag Værestedet kl. 12.00. Tilmelding senest den 11. januar.

25. januar kl. 18.30-22.00

Oplæsning og klubaften

Vejle kreds

Foredrag om spiseforstyrrelser

16. januar kl. 19.00

Den lille Sal, Bygningen, Ved Anlægget 14b, Vejle

I Vejle kommunes tilbud til borgere med spiseforstyrrelser arbejdes der ud fra en anti anorektisk /bulimisk tilgang.

Vejle kommunes fokus er at genopdage og udforske de håb og drømme, som det oftest er lykkedes spiseforstyrrelsen at fratage de borgere, der er blevet ramt af den og at inspirere og motivere til modstand mod spiseforstyrrelsens tyranni.

Forløbet, som man visiteres til, varer et år, hvor der arbejdes intensivt, både i grupper og individuelt samt med borgerens netværk.

Tanja Nyby og Jette Møller-Jensen fra Vejle kommune fortæller om de foreløbige erfaringer med denne arbejds metode.

Arrangør: SIND Vejle

SIND Vejle

Lørdag d. 17. december 2011

Julefrokost. Nærmere oplysninger kommer senere

<http://sindvejle.dk>

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

Generalforsamlinger i SIND-lokalforeninger

Kontaktinformation på side 34

Region Hovedstaden

Frederikssund-Egedal Lokalforening afholder ordinær generalforsamling mandag den 13. februar 2012 kl. 19.00 på Værestedet Under Elmen, Kilde Allé 7, 3600 Frederikssund.

Indkomne forslag skal være formanden i hænde senest 8 dage før. Efterfølgende vil der være et traktement og et musisk indslag.

/Thomas Wester, lokalformand

Gribskov Lokalforening afholder ordinær generalforsamling tirsdag den 21. februar 2012 kl. 17.00 i Frivilligcenteret, Holtvej 8, 3230 Græsted.

Dagsorden ifølge vedtægterne.

Man skal være medlem af SIND for at stemme / taleret. Forslag til generalforsamlingen skal være formanden i hænde inden onsdag den 15. februar med posten. Forslagsstilleren skal selv være til stede under generalforsamlingen.

Efter generalforsamlingen byder SIND på lidt at spise. Kl. 19.00 kommer Jan Most og viser film fra Thailand.

På grund af maden er det strengt nødvendigt at melde til senest onsdag den 15. februar 2012 til Inger Hansen tlf. 48 30 04 89 eller mail: inger.hansen@youmail.dk

/Inger Hansen, lokalformand

Halsnæs Lokalforening afholder sin ordinære årlige generalforsamling onsdag den 8. februar 2012 kl. 19.00 i Halsnæs Frivilligcenter, Valseværksstræde 5, 3300 Frederiksværk.

Der vil blive serveret et let gratis måltid kl. 18.00. Hvis man ønsker at spise med, skal man tilmelde sig senest den 1. februar til SIND-Halsnæs' lokalformand Anita Schnieber, tlf. 61 70 30 46 eller mail: anitaschnieber@yahoo.dk

/Kim Kjelgaard

Helsingør Lokalforening afholder ordinær generalforsamling fredag den 24. februar 2012 kl. 18.00 i foreningens lokale, Hestens Bakke 21, kld., 3000 Helsingør.

Dagsorden iflg. landsforeningens vedtægter. Forslag skal være bestyrelsen i hænde senest den 15. februar 2012.

Foreningen byder på et let måltid kl. 17.30. Tilmelding hertil nødvendig a.h.t. indkøb senest onsdag den 22. februar.

/Anne-Lise Bernitt

Hillerød-Allerød Lokalforening indkalder herved til generalforsamling mandag den 27. februar 2012 kl. 19.00 i SIND-huset, Milnersvej 13 B, Hillerød.

Dagsorden i henhold til vedtægterne.

Der er mulighed for spisning kl. 18.00 forud for generalforsamlingen. Tilmelding til Ole Hagman på tlf. 48 25 10 78 senest fredag den 24. februar er nødvendig.

/Erik Bruun

Rudersdal Lokalforening afholder generalforsamling onsdag den 29. februar 2012 kl. 19.00 i Frivilligcenter og selvhjælp Rudersdal, Skovgærde 4, 2840 Holte.

Dagsorden ifølge vedtægterne.

/Kirsten Schmidt, lokalformand

Ballerup-Herlev Lokalforening udsender særskilt indkaldelse til medlemmerne.

Gladsaxe Lokalforening afholder generalforsamling onsdag den 15. februar 2012 kl. 17.00-21.00 i Aktivcentret, lokale 204 "Fællesrummet", Telefonvej 8, 2860 Søborg.

Der vil være lidt at spise i forbindelse med generalforsamlingen. Derefter debatmøde. Emnet er, at Gladsaxe som frikommune ønsker at overtage distriktspsykiatrien.

Dagsorden jf. Landsforeningen SINDs vedtægter. Forslag til behandling på generalforsamlingen skal være formanden i hænde senest 8 dage før.

/Hanne Colding, lokalformand

Rødovre Lokalforening afholder generalforsamling onsdag den 22. februar 2012 i "Huset", Rødovrevej 114, 2610 Rødovre.

Dagsorden ifølge lovene. Forslag skal være formanden i hænde tirsdag den 14. februar 2012.

/Kirsten Falster, lokalformand

Vestegnens Lokalforening afholder generalforsamling tirsdag den 28. februar 2012 kl. 19.00.

Dette foregår i Glashuset beliggende Østergården 19 a, 2635 Ishøj.

Dagsorden ifølge vedtægterne.

Vi håber at se så mange som muligt til generalforsamlingen, hvor vi vil sørge for kaffe/the samt kage til.

/Lena Lumby

Region Sjælland

Roskilde Lokalforening afholder generalforsamling lørdag den 25. februar 2012 i Frivilligcentrets lokaler.

Vi starter kl. 12.30 med frokost. Kl. 14.00 vil der være oplæg fra byrådsmedlem Bente Dickmann om socialpsykiatrien i Roskilde Kommune med vægt på behandlingen af sindslidende med misbrug. Kl. 15.00 afholdes generalforsamling med dagsorden ifølge vedtægterne.

Alle er hjertelig velkomne til hele eller dele af arrangementet.

/Leni Grundtvig Nielsen, lokalformand.

Ringsted/Sorø Lokalforening afholder generalforsamling onsdag den 22. februar 2012 kl. 19.00 på Bjælken, Østre Parkvej 2E, 4100 Ringsted.

Dagsorden iflg. vedtægterne.

/Kristian Sørensen, lokalformand

Næstved Lokalforening afholder ordinær generalforsamling mandag den 6. februar 2012 kl. 19.00-21.00 i Futuracaféen, Farimagsvvej 22, Næstved.

Dagsorden ifølge vedtægterne.

/Jørgen Risager, lokalformand

Køge Bugt Lokalforening udsender særskilt indkaldelse til medlemmerne.

Region Syddanmark

Sønderjylland Nord Lokalforening udsender særskilt indkaldelse til medlemmerne.

Tønder Lokalforening afholder generalforsamling onsdag den 22. februar 2012 kl. 19.00 i Socialpsykiatrien, Ribelandevej 9, Tønder.

Dagsorden ifølge vedtægterne.

Efterfølgende snitter m/drikkevarer samt kaffe.

Forslag til generalforsamlingen skal være formanden Anne Hvidberg Jørgensen i hænde senest den 14. februar 2012.

/Anne Hvidberg Jørgensen, lokalformand

Aabenraa Lokalforening afholder generalforsamling onsdag den 1. februar 2012 kl. 19.00 på Skibbrogade 21, 6200 Aabenraa.

Dagsorden ifølge vedtægterne.

/Else Bruun-Petersen, lokalformand

Fredericia Lokalforening afholder ordinær generalforsamling onsdag den 22. februar 2012 kl. 19.00 Kulturcafeen, Danmarksstræde 4.

/Lis Bjelbo, lokalformand

Kolding Lokalforening udsender særskilt indkaldelse til medlemmerne.

Vejle Lokalforening afholder generalforsamling onsdag den 1. februar 2012 kl. 19.00 i Frivilligcenter Vejle, Borgvold 12b, 4. sal th.

Dagsorden ifølge vedtægterne. Forslag, som skal behandles på generalforsamlingen, skal sendes skriftligt til Flemming Leer Jakobsen, Mindingegade 26, st.tv., 7100 Vejle senest 24. januar 2012. Vel mødt :)

/Flemming Leer Jakobsen, lokalformand

SIND-huset, Jernbanegade 50, 1., 6700 Esbjerg afholder generalforsamling tirsdag den 31. januar 2012 kl. 15.00.

Dagsorden ifølge vedtægterne. Begrundede forslag skal være formanden i hænde 8 dage før generalforsamlingen.

/Henning Lyngholm Nielsen

Region Midtjylland

Skive Lokalforening udsender særskilt indkaldelse til medlemmerne.

Horsens Lokalforening udsender særskilt indkaldelse til medlemmerne.

Randers Lokalforening indkalder til ordinær generalforsamling torsdag den 23. februar 2012 kl. 19.30 i spisestuen i Klubben Den Grønne Gren, Markedsgade 2C, 8900 Randers C.

Dagsorden ifølge vedtægterne.

Der serveres kaffe/the og en bid brød.

/Trine Juel, lokalformand

Silkeborg Lokalforening indkalder til generalforsamling tirsdag den 21. februar 2012 kl. 19.00-21.30 i Medborgerhuset, Bindsløvs Plads, lokale 1.

Væk med fordomme, tavshed og tabuer om psykisk sårbare – Oplæg v/ daglig leder Eva Stride, Mødestedet.

Generalforsamling med valg efter lovene. Forslag skal indsendes senest 14 dage inden.

Alle er velkomne. Foreningen er vært ved en let forfriskning.

Kom og vær med, hør om mange nye tiltag inden for psykiatrien i Silkeborg og i foreningen.

/Susan Steen, lokalformand

Region Nordjylland

Aalborg Lokalforening afholder ordinær generalforsamling mandag den 27. februar 2012 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 vore 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. Recovery-Mentorer. 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 2011.

Kom og gi' din mening til kende. Fortæl hvad du synes, der skal sættes på dagsordenen i 2012.

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 8. februar 2012 kl. 19.00 i Støttecentret "Bakkely", Kalkværksvej 7, Frederikshavn.

Dagsorden ifølge vedtægterne. Evt. forslag skal være formanden i hænde senest 8 dage før generalforsamlingen.

Efter generalforsamlingen vil SIND være vært ved et par stykker smørrebrød og en kop kaffe. Det er derfor nødvendigt med tilmelding senest den 4. februar på tlf. 98 42 79 85.

Kom og vær med. Det er den aften, hvor du har mulighed for at have indflydelse og kan være med til at sætte dit fingeraftryk på SINDs arbejde fremover.

Alle er velkomne, men kun medlemmer har stemmeret.

/Rita Paaske Christesen, lokalformand

Hjørring Lokalforening afholder ordinær generalforsamling onsdag den 8. februar 2012 kl. 19.00 i Forsamlingsbygningen, Østergade 9, Hjørring.

Dagsorden ifølge 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 6. februar 2012.

/Erik Christoffersen, lokalformand

Mariagerfjord Lokalforening udsender særskilt indkaldelse til medlemmerne.

Mors Lokalforening afholder ordinær generalforsamling, og årsmøde i Husbestyrelsen, mandag den 27. februar 2012 kl. 19.30 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 evt. opslag i forbindelse med generalforsamling/årsmøde i SIND-Huset.

Kom og vær med til at slutte op om huset!

/Poul Erik Olsen/Jens Toft

Thy Lokalforening udsender særskilt indkaldelse til medlemmerne.

BORNHOLM

Lars Christensen
20 61 07 03
larboch@paradis.dk

FREDERIKSBERG

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

NORDSJÆLLANDS KREDS

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

Frederikssund-Egedal

Thomas Wester
47 31 40 30
thomaswester@forum.dk

Gribskov

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

Halsnæs

Anita Schnieber
61 70 30 46
anitaschnieber@yahoo.dk

Helsingør

Anne-Lise Bernitt
49 21 88 22

Hillerød-Allerød

48 26 58 53
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

Annette Mørk
52 48 70 54
tatmai@hotmail.com

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

Birthe Jørgensen
98 57 35 26
birthe_47@yahoo.dk

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
flj@io.dk

Fredericia

Lis Bjelbo
75 92 64 09
bjelbo@mail.dk

Kolding

Kristian Bennedsen
31 71 60 11
kristian@bennedsen.dk

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
35 11 71 43
birgitte.mfl@gmail.com

Skive

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

AARHUS

Tove Tolstrup
86 17 47 80
tove@tolstrup.org

Horsens

Andreas Kilden
27 57 46 71
andreas@sind.dk

Randers

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

Silkeborg

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

SIND UNGDOM

Lasse Rosenkjær Andersen
42 75 79 39
ungdom@sind.dk

SIND-NETTETS KOORDINATORER

AALBORG

Kirsten Midtgaard
50 50 45 09
km@sind.dk

FREDERIKSHAVN

Jette Christensen
30 11 33 41
cjattedk@hotmail.com

ODENSE

Birthe Hviid
51 23 09 38
bhv@nalnet.dk

SKANDERBORG-SILKEBORG

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

AARHUS

Gitte Troelsen
21 73 04 73
sindnetaarhus@sind.dk

**ALBERTSLUND-BALLERUP-
LYNGBY-HØRSHOLM**

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

NORDFYN

Hans Sørensen
65 96 40 23
hsoer@km.dk

RØDOVRE

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

SVENDBORG-LANGELAND

Inger Kruchov
40 12 21 71
ingerkruchov@yahoo.dk

SINDS UDVALGSFORMÆND

POLITISK UDVALG

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

PÅRØRENDEUDVALGET

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

ORGANISATIONSUDVALGET

Irene Hjortshøj
98 44 30 20
irh@frederikshavn.dk

FUNDRAISING

SINDs sekretariat
35 24 07 50
landsforeningen@sind.dk

**AKTIVITETS- OG
KURSUSUDVALGET**

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

BRUGERUDVALGET

Allan Claumarch
28 14 38 48
aclaumarch@c.dk

PR-UDVALGET

Ingelise Svendsen
59 91 28 05
is42@email.dk

SIND-INFORMATØRERNE

Lars Christensen
20 61 07 03
larboch@paradis.dk

HANDLEPLAN

Helle Johansson
62 20 55 78
helle@sind.dk

SINDs PÅRØRENDERÅDGIVNING

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

PÅRØRENDERÅDGIVNING AARHUS**Åben rådgivning Risskov**

Skovagervej 2, indgang 65,
8240 Risskov
Mandag-torsdag 13-17, fredag efter af-
tale.

Juridisk rådgivning

Første mandag i hver måned.

Silkeborg

Kun efter aftale på 86 12 48 22.

Odder

Åben rådgivning for pårørende og bru-
gere sidste mandag i hver måned
18-20. Tlf.: 21 27 70 76 i træffetiden –
ellers henvises til telefonrådgivningen
i Aarhus

Randers

Åben rådgivning
Vestervold 4
8900 Randers
Hver mandag 14-18 eller efter aftale.
Telefonrådgivning på tlf: 86 12 48 22.

SIND RANDERS

SIND Randers tilbyder åben rådgivning
efter aftale på tlf. 86 40 54 89 eller e-
mail: trine.juel@elromail.dk
Se evt. www.sindiranders.dk

Rådgivningen foregår mandage mel-
lem kl. 16-18 i Randers Sundhedscenter-
Vestervold 4
8900 Randers C.

TELEFONRÅDGIVNING ODENSE

Alle dage undtagen lørdag 18-22
66 12 39 90

**PSYKOLOGISK RÅDGIVNING
KØBENHAVN**

Gratis psykologisk rådgivning, samtaler
og pårørendegrupper.

Åben for personlig og telefonisk hen-
vendelse hver tirsdag og torsdag kl.
17.00-19.00.
Slotsgade 2, 2. tv., 2200 København N.
raadgivningen@sind-kbh.dk
35 36 09 04
Se mere på www.sind-kbh.dk

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 henvendelse
SIND-huset, Milnersvej 13 B,
3400 Hillerød
Tirsdays 16-18, torsdays 14-16
Telefonsvarende 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 / Arne: 21 45 20 64

PSYKOLOGRÅDGIVNING

Gratis anonym rådgivning Østergade 9,
Hjørring. Hver torsdag kl. 16-18.
Rådgivningen har også tilknyttet en
præst, der kan træffes på tlf. 98 96 03 98.
For aftale om bisiddere og besøgsven-
ner ring til 29 26 20 53 eller 98 98 62 42,
Erik Christoffersen.

PSYKOLOGRÅDGIVNING

Gratis anonym rådgivning Østergade 9,
Hjørring. Hver torsdag kl. 16-18.
Rådgivningen har også tilknyttet en
præst, der kan træffes på tlf. 98 96 03 98.
For aftale om bisiddere og besøgsven-
ner ring til 29 26 20 53 eller 98 98 62 42,
Erik Christoffersen.

**NYHED: Ring
70 23 27 50**

**SIND tilbyder nu landsdæk-
kende telefonrådgivning for
pårørende og psykisk sårba-
re. Åbningstiden er kl. 11-22
på hverdage og kl. 17-22 i
weekenden.**

Støt SIND

Mere end 50 pct. af danskerne er – direkte eller indirek-
te – 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 sy-
ge, 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 hundre-
de 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. Man-
ge 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 vej-
ledning – står for arbejdet i vores rådgivninger, SIND-
nettet, bisidderfunktion og i vores net af foredragshol-
dere – SIND-informatørerne.

Støt os økonomisk

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

Vælger du at give en eller flere pengegaver til Lands-
foreningen 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
fratrække op til 14.500 kr. Ægtefæller kan hver især fra-
trække det nævnte beløb.

Skaf en gave

SIND er godkendt efter ligningslovens § 8 A. Det be-
tyder, at gaver over kr. 500 til landsforeningen er fra-
dragsberettiget for giveren.

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

‘ Skaf en gave

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

Betænk SIND i dit testamente

Ønsker du at betænke SIND i dit testamente, så kon-
takt din advokat.

Kontakt sekretariatet

Hvis du påtænker at give os et gavebeløb, eller eventu-
elt betænke SIND i dit testamente, så kontakt sekretari-
atet for yderligere informationer./



Foto: www.colourbox.com

Film forløser

Mange pårørende ønsker at dele deres oplevelser med andre. Men få får som Edda Rós mulighed for at fortælle deres historie med levende billeder. Instruktørens 30 minutter lange dokumentarfilm "Telefonbesked fra mor" har udløst mange positive reaktioner. Både fra publikum og fra hendes maniodepressive mor

AF RASMUS DAMKJÆR

Mens Edda Rós var i gang med sit afgangsprojekt på Danmarks Designskole, fik hun idéen til at lave en film om sin maniodepressive mor. I den periode var hendes mor inde i en manisk periode, og hun var begyndt at bombardere Eddas telefonsvarer med sine tanker.

"Beskederne fra min mor dannede nærmest en hel lille fortælling. Det inspirerede mig, så jeg gemte beskederne og tog idéen med til en filmworkshop, hvor den fik god respons fra filmkonsulenterne," fortæller Edda Rós.

Personlig vinkel

Efter workshoppen udviklede Edda Rós idéen, og så gik en periode på seks måneder med optagelser i gang.

"Jeg vidste fra begyndelsen, at filmen skulle have en personlig vinkel centreret om telefonbeskederne og andre lidt specielle rutiner, jeg har som pårørende," siger Edda Rós.

Hun forklarer, at hun havde brug for at lave en opløftende film om et emne, som folk forventer bliver tungt.

"Jeg ville gerne vise, at man sagtens kan nyde min mors selskab, også når hun er aller mest skør. Min mor er et af de mest humoristiske mennesker, jeg kender, og det ville ikke føles rigtigt at lave en tung film om hende," siger hun.

Forskellige reaktioner

"Efter den første fremvisning i Husets Biograf i Magstræde kom en pige hen til mig med tårer i øjnene. Hun havde en psykisk syg far," siger Edda Rós.

Da Edda Rós var helt ung, tog hun en række opgør med sin mor. I dag har de tæt kontakt.

"Jeg er overrasket over, hvor få konflikter der dukkede op undervejs i filmprocessen. Min

mor var meget åben og tillidsfuld. Og jeg er utrolig stolt over min storebror, fordi han også turde deltage i filmen. Jeg føler, filmen har bragt os tættere sammen som familie," siger hun.

Bare jeg selv havde set filmen som helt ung

Edda Rós' motivation for at lave filmen er, at hun gerne vil hjælpe andre i samme situation og åbne op om et ømtåleligt emne.

"Jeg ville lave den film, som jeg selv gerne ville have set, dengang jeg var en sårbar og usikker teenager. Jeg vil gerne vise, hvordan det også kan gå én som pårørende – og at det ikke behøver gå skidt," slutter hun.



Edda Rós Jónsdóttir.

FAKTA

30 kærlige, lattermilde og intime minutter

- Dokumentarfilmen "Telefonbesked fra mor" skildrer, hvordan det er at være pårørende til en maniodepressiv. Filmen handler om en mor, der elsker at lægge lange beskeder på sin datters telefonsvarer. Hun brokker sig, hun forklarer, hun undrer sig, og hun er taknemmelig. Filmen dokumenterer kærligt og intimt de omgangsformer og rutiner, der præger forholdet mellem mor og datter.
- Filmen er produceret af Fourhands Film med støtte fra bl.a. Det Danske Filminstitut samt Sussi og Peter Robinsohns Fond og Den Obelske Familiefond.
- Filmen vises i Cinemateket i København den 3. februar 2012. Man kan læse mere om filmen og købe den på dvd via www.fourhandsfilm.dk.
- Se en teaser for filmen her: www.vimeo.com/29575036