



# SINDblad

Nr. 6 | December 2013 | Udgivet af Landsforeningen SIND

## Ida Corr: Vigtigt at råbe op



Psykiaritopmøde | Regeringens psykiatriudvalg  
Brugerstyrede senge | Telepsykiatri | Bivirkninger  
Børn som pårørende | SINDs nye struktur | Hundeværkstedet

# Ligestilling mellem psykiatriske og somatiske patienter?



Foto: Lars Svankjær

I regeringsgrundlaget står der, at psykiatriske sygdomme skal ligestilles med fysiske sygdomme.

Nu kommer der et lovforslag om ligestilling mellem psykiatriske og somatiske patienter. Men kan man overhovedet tale om at ligestille psykiatriske sygdomme med fysiske sygdomme?

AF KNUD KRISTENSEN, LANDSFORMAND

**M**inisteriet for Sundhed og Forebyggelse har udarbejdet "Forslag til Lov om ændring af sundhedsloven og lov om klage- og erstatningsadgang inden for Sundhedsvæsenet (Ligestilling mellem psykiatriske og somatiske patienter i forhold til frit sygehusvalg og ret til hurtig udredning i sygehusvæsenet og differentieret ret til udvidet frit sygehusvalg.)"

Så skulle den ged vist være barberet! Fra nu af er det slut med forskelsbehandlingen – eller er det nu det?

Nej, det er det ikke. Men giver det overhovedet mening at tale om ligestilling mellem psykiatriske og somatiske patienter – mellem sygdom i sindet og sygdom i kroppen?

Ovennævnte lovforslag handler om sikre psykiatriske patienter samme ret til frit sygehusvalg og udvidet frit sygehusvalg som somatiske patienter – og om indførelse af samme ret til udredning og behandling som allerede er gældende for somatiske patienter (ret til udredning inden for en måned efter henvisning og ret til behandling inden 30 eller 60 dage efter udredningen (afhængig af sygdommens alvorlighed).

Med lovforslaget indføres de samme regler for henvisninger vedr. psykisk sygdomme som allerede gælder for somatiske sygdomme.

Hermed indføres (hvis lovforslaget vedtages) en formel ligestilling mellem psykiatriske og somatiske patienter.

## Reel ligestilling?

Men vil det også føre til en reel ligestilling? Næppe!

For det første er en reel ligestilling med hensyn til udredning og diagnostisering næppe mulig – og ej heller altid ønskelig.

At stille en psykiatrisk diagnose korrekt vil ofte tage tid, og det er oftest vigtigere at få stillet den korrekte diagnose end at få stillet diagnosen hurtigt.

For det andet gør en lovændring alene det ikke.

En af de store hindringer for en hurtig og korrekt udredning er den eksisterende mangel på uddannede speciallæger i psykiatri. Denne mangel bliver ikke automatisk afhjulpet ved en lovændring.

Regeringen og Danske Regioner afsatte med økonomiaftalen for 2013 kr. 200 mio. til at påbegynde en kapacitetsudbygning i psykiatrien med henblik på at forberede indførelse af en udrednings- og behandlingsret.

Dette er et vigtigt og godt skridt i den rigtige retning, men det løser ikke på kort sigt problemet med de manglende ressourcer i psykiatrien.

Det er derfor en nærliggende frygt, at den på papiret så fine ligestilling vil ende som – ja lige netop – en ligestilling på papir.

En reel ligestilling forudsætter, at psykiatrien i en årrække får en positiv særbehandling.

## Ventelister

Allerede i dag er der en behandlingsgaranti i psykiatrien på to måneder.

Alligevel viser Danske Regioners aktivitets- og ventetalsopgørelser, at der 1. juli 2013 var 330 børn og unge samt 1.297 voksne, der havde ventet mere end to måneder på behandling/undersøgelse.

Lovgivning alene gør det med andre ord ikke. Slet ikke!

## Forbud mod diskrimination

Ventelister forekommer også for somatiske patienter. Ventelister vil også fortsat forekomme for psykiatriske patienter.

Vi må derfor kræve, at den formelle ligestilling følges op med en reel ligestilling.

Når loven har fået en passende tid, må vi forvente og kræve, at psykiatriske patienter ikke venter længere end somatiske patienter (over eller under den lovmæssige grænse).

Er der fortsat en skævhed til ugunst for de psykiatriske patienter, er der dømt ulovlig forskelsbehandling.



**SINDbladet**  
42. 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, Lennart Karlin, Per Harvøe, Pia Frydensberg og Ingelise Svendsen.  
redaktionen@sind.dk

Følgende har også bidraget:  
Nicole Nordin, Helle Wallentin, Paul Korsgaard 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 lige måneder (februar, april, juni, august, oktober og december). Indleveringsfrist for alt stof og annoncer er den 2. i måneden forud for udgivelsesmåneden.

**Annoncer**  
Kontakt Henrik Harring Jørgensen.  
hhj@sind.dk  
Priser:  
Helside: 16.000.-  
Kvartside: 3.900.-  
SIND-medlemmer får 15% rabat.

**Forsidefoto**  
House of Corr

**Layout:** SIND/bia

**Tryk**  
KLS Grafisk Hus A/S

**Oplag**  
8.000

**SINDs ambassadører**

Foto: Lars Svankjær  
Poul Nyrup Rasmussenpressefoto: Cirklis, Benneweis  
Diana Benneweis

**Materiale til bladet**

Redaktionen forbeholder sig ret til at forkorte/redigere i tilsendt materiale. Man kan optræde

anonymt, men redaktionen skal kende din identitet.

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

**Abonnement**  
Kr. 280 årligt.

**Medlemskab af SIND**  
Person: kr. 200 årligt inkl. abonnement på 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

**Protector**  
Hendes Kongelige Højhed Kronprinsesse Mary er protector for Landsforeningen SIND.



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





## I DETTE NUMMER

- /06 Skuespillere skærpede politiske ideer**  
Ti eksperter og næsten 100 SIND-frivillige fik hjælp fra professionelle skuespillere ved årets medlemskonference om retssikkerhed for psykiatribrugere og pårørende. Skuespillerne omsatte politiske diskussioner til realistiske rollespil, der gav alle deltagere ny inspiration.
- /07 Psykiatritopmødet: Engagement, energi og empati**  
Fremtiden var i fokus ved det årlige Psykiatritopmøde, hvor den nye rapport fra regeringens psykiatriudvalg var blandt de mest diskuterede emner.
- /08 Fra rapport til resultater**  
Responser tegner lovende på rapporten fra regeringens psykiatriudvalg, som Landsforeningen SIND sammen med andre organisationer i høj grad har været med til at præge.
- /09 SINDs Sommerhøjskole 2014**
- /10 Norsk succes: Brugerstyrede senge bremser nedturen**  
I Norge har psykisk syge siden 2005 kunnet indlægge sig selv uden først at kontakte egen læge, hvis de fik det dårligt. Erfaringerne, som regeringens psykiatriudvalg også har ladet sig inspirere af, er meget positive, fortæller en læge ved distriktspsykiatrien og en bruger af tilbudet.
- /12 Telepsykiatri på vej frem i regionerne**  
Regioner og eksperter er i fuld gang med at afprøve, om kontakten mellem patient og psykiater kan ske via en skærm, så man kan gå til psykiater via en pc eller tablet. De foreløbige resultater er lovende, men der er også udfordringer ved at nedprioritere den personlige konsultation. SINDs holdning er, at den personlige kontakt aldrig må blive erstattet helt af en skærm.
- /15 Giv en julegave med mening**  
Hvorfor ikke kombinere årets julegaver med støtten til en god sag? Oveni undgår du at stå i kø i butikkerne.

- /16 Ida Corr: Vigtigt at råbe op**  
Musik bevæger ikke kun mennesker på et dansegulv. God musik bevæger også følelser, fantasi og forståelse. Det beviste Ida Corr, en af Danmarks mest anerkendte sangskrivere og sangerinder, da hun i efteråret engagerede sig i en god sags tjeneste og trådte ind på scenen foran de 1.000 deltagere i årets Psykiatritopmøde.
- /18 Mange rammes af bivirkninger**  
De fleste danskere vil på et tidspunkt i deres liv indtage nerve- eller sovemedicin, med risiko for bivirkninger. Men det er muligt at forberede sig, forud for behandling med psykofarmaka, og der kan gøres meget for at begrænse bivirkningerne.
- /19 Sex på piller**  
Medicin kan også påvirke sexlivet, men der er hjælp at hente.
- /22 Børn bliver overset som pårørende**  
Når mor eller far har en sindslidelse, er der også et barn, der har behov for hjælp til at tackle familiesituationen. Men børnene bliver ofte overset og ensomme. Derfor er SINDs Pårørenderådgivning og filmproducenterne Hans og Helen Bülow fra Batavia Media nu i gang med en undervisningsfilm for 6. til 9.-klassens elever om emnet. Forventningen er, at filmen er klar først i det nye år.
- /28 Milepæle på stribe på Bornholm**  
Efterårsugerne blev ualmindeligt begivenhedsrige for SIND Bornholm, der rundede 35 år med en lang række aktiviteter og resultater. Fx nye boliger for sindslidende, flere foredrag, uddeling og modtagelse af priser og en medrivende koncert.
- /30 SINDs nye struktur**
- /33 Generalforsamlinger**
- /36 Hundeværkstedet: En ide i din by?**  
Hundeværkstedet i Guldborgsund Kommune formidler både gode råd om livet med kæledyr til socialt udsatte borgere og tilbyder pasning, når ejeren fx er indlagt.

## FASTE RUBRIKKER

- /02 Leder**
- /02 Kolofon**
- /04 Presseklip**
- /20 Siden for dig, som hjælper andre**
- /23 Poesi**
- /24 SIND Ungdom**
- /26 Bøger**
- /32 "Butik"**
- /32 Lokalnyt**
- /34 Kreds- og lokalformænd**
- /34 SIND-nettets koordinatore**
- /34 SINDs udvalgsformænd**
- /35 SINDs rådgivninger**
- /35 Støt SIND**



## SIND i medierne: 34 pct. af årets avisomtale på fem uger

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

Sjældent har SINDs synspunkter været så efterspurgt af medierne som i perioden siden sidste blad. Navnlig omtalen og forordtalen af rapporten fra regeringens psykiatriudvalg omfattede mange interviews med SINDs landsformand og endnu flere citater i medier, der refererede andre medier. Gennem fem uger blev Knud Kristensen omtalt i 33 dagbladsartikler. Det svarer til 34 pct. af den samlede omtale i dagbladene gennem de seneste 12 måneder. Så der har været travlt. Derudover har omtalen af den omstridte psykiater Arne Mejlhede været omfattende. Blandt periodens øvrige emner i medierne var også SIND-bladet. Artiklen i sidste udgave om tandproblemer førte bl.a. til et indslag i TV 2 Bornholm.

På [www.sind.dk](http://www.sind.dk) og på Facebook er det muligt at holde sig ajour med – og diskutere – omtalen af SIND i medierne.



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

## Ekstra Bladet: Hængte sig selv efter afvisning

Efter grundig research slog Ekstra Bladet den 30. oktober alarm over ringe forhold i psykiatrien i Danmark.

Avisen kunne med aktindsigt og tilladelse fra de pårørende beskrive detaljeret i en stort opsat artikel, hvordan en deprimeret, selvmordstruet patient den 9. september var blevet afvist på Bispebjerg Psykiatriske Skadestue i København efter et selvmordsforsøg.

To dage senere begik Steen Madsen selvmord.

Sammen med afdødes ven, der støttede i de to dage mellem afvisningen og selvmordet, opsøgte de SINDs rådgivning i København.

Psykolog Arnfinn Thorsteinson vurderede, at der var tale om akut øget selvmordsrisiko, og prøvede at hjælpe de to til at opsøge den anden skadestue, hvilket Steen Madsen nægtede. I stedet blev det

aftalt, at SIND dagen efter skulle hjælpe med rådgivning, bl.a. i forbindelse med fremtidige møder med kommunen. Men der var det for sent. Næste formiddag fandt vennen og datteren Steen Madsen død i egen lejlighed.

Ifølge Ekstra Bladet er antallet af personer, der får behandling på skadestuerne, på ti år steget med 26 pct. fra 20.603 til 27.960 i 2011. I samme periode er antallet af pa-

tienter, der bliver indlagt, faldet med otte pct. SINDs landsformand Knud Kristensen sagde:

“Jeg tror naturligvis ikke, at man noget sted afviser patienter, som man tror, er selvmordstruede. Men jeg frygter, at man kan komme til at afvise patienter, man ellers havde taget ind for en sikkerheds skyld.”

## DR TV-Avisen:

### Akut behov for akut beredskab

Ring 112 og få kontakt med en psykiater. Den mulighed har borgere i Region Hovedstaden haft siden januar. Erfaringen er, at det er vigtigt at handle hurtigt, oplyste DR TV-Avisen og Radioavisen den 19. oktober.

Alligevel ønsker sundhedsminister Astrid Kragh (SF) foreløbig blot at lave en fireårig forsøgsordning, finansieret af satspuljemidlerne. SINDs landsformand Knud Kristensen opfordrede til, at forsøget blev droppet og afløst af en permanent ordning med det samme.

## Ritzau: Mindre tvang kræver flere ressourcer

I slutningen af september argumenterede sundhedsminister Astrid Kragh (SF) for, at brugen af tvang i psykiatrien skal ned. Bl.a. via bedre samarbejde. Samtidig afviste hun at bruge flere penge på psykiatrien.

Under overskriften “uden penge til psykiatrien når man ikke i mål” fulgte Ritzau op på kronikken med et interview med SINDs landsformand Knud Kristensen:

“Samarbejdet på tværs af sektorerne er helt klart et område, hvor man kan komme rigtig langt, uden det koster penge, men hvis man for alvor vil gøre op med brug af tvang i psykiatrien, så kan man ikke undgå, at det koster ressourcer,” sagde han og tilføjede, at der er brug for flere og bedre uddannede medarbejdere samt bedre indrettede afdelinger, hvis tvangen skal reduceres markant.

## Lokalavisen: Stress kan forebygges

“Jeg savnede denne form for samtale med uvildige personer, som SIND Erhverv tilbyder,” fortalte Rikke Damkjær den 26. september i Lokalavisen Frederiksberg. Hun gik ned med stress for otte år siden, men er i dag kommet videre med sit liv og arbejdsliv. I fritiden er hun bl.a. frivillig rådgiver og støtteperson i SIND Erhverv for stressramte.

Rikke delte i avisen sin personlige historie, som der statistisk set er mange tusinde danskere, der kan spejle sig i.

SIND Erhverv startede 2011 i Aarhus og har siden foråret også været i gang i hovedstadsområdet. Læs mere på [www.sinderhverv.dk](http://www.sinderhverv.dk)

## Fyens Stiftstidende:

### Mentalt frikvarter i Odense

Samtale, samvær og forståelse. Det var nogle af ordene, Fyens Stiftstidende den 1. oktober brugte i en portrætartikel om Stoppestedet, SINDs hus midt i Odense, og om husets nye leder, Tom Boisen.

Mellem 40 og 60 psykisk syge besøger hver dag det alsidige hus i Jernbanegade. SINDs kredsformand Karen Thomsen oplyste, at SIND er enig i ambitionen hos kommunerne om at hjælpe psykisk syge fra passiv forsørgelse og ud på arbejdsmarkedet. Men, tilføjede hun, psykisk syge har også brug for et frirum, hvor der ikke stilles krav, hvilket er vigtigt på Stoppestedet.

Samvær og samtaler med husets brugere, ansatte og frivillige er meget populært. Dertil kommer tilbud om aktiviteter – fx at male – der bidrager til oplevelsen af Stoppestedet som et rart og trygt sted med omsorg.

Allerede på første arbejdsdag havde Tom Boisen, husets nye leder, et godt kendskab til stemningen i huset. Tilbage i 1990'erne var han frivillig i huset.



Foto: SIND

## DR TV-Avisen:

### Fortsat kritik af omstridt psykiater

I månedsvis har flere medier, navnlig DR, omtalt den omstridte nordjyske psykiater Arne Mejlhede. Trods mange klager over forkerte diagnoser og valg af behandling siden 1990'erne greb Sundhedsstyrelsen ikke ind overfor psykiateren, der havde op til 1.000 patienter om året. Først i 2012 gav Sundhedsstyrelsen det første påbud efter skarp kritik fra klagenævnet. Styrelsen har siden erkendt og beklaget den lange sagsbehandlingstid og den måde, klager bliver registreret.

I november tog DR sagen op igen. TV-Avisen gennemgik en række eksempler på alvorligt fejldiagnosticerede patienter og stillede igen spørgsmålet, hvorfor psykiateren ikke var blevet stoppet i tide.

SINDs landsformand Knud Kristensen medvirkede i indslaget. Han så på svigtene med stor alvor og efterlyste et system, hvor Sundhedsstyrelsen i langt højere grad aktivt fører tilsyn med, om behandlingen er tilfredsstillende. Knud Kristensen fulgte op i TV-Avisens næste indslag og i

andre medier om sagen med kravet om, at patienter, der var blevet behandlet af Arne Mejlhede, skulle kontaktes af myndighederne, så de kunne få vurderet deres sag igen.

“Når man allerede nu ved, at der er så mange tilfælde af fejldiagnosticeringer og fejlbehandling, så burde man henvende sig direkte til hver enkelt patient og gøre opmærksom på muligheden for at få hjælp og for at få genvurderet sagen,” sagde han og tilføjede:

“Nogle kan være for syge til selv at henvende sig.”

Efter SINDs kritik fastslog Ulla Astman, regionsformand i Nordjylland, for åben skærm, at regionen nu vil kontakte patienterne. Hun gjorde dog opmærksom på, at kontaklinformation på de tidligere patienter ikke umiddelbart er tilgængelig, hvorfor regionen først skal i dialog med Sundhedsstyrelsen om retningslinjer for indsatsen.



Foto: SIND

### Har du været patient hos psykiater Arne Mejlhede?

Med op til 1.000 patienter om året i 17 år kan rigtig mange danskere, der har været i konsultation hos Arne Mejlhede, føle sig usikre.

Er du en af dem, så vær opmærksom på, at du kan få en ny vurdering hos en anden læge. Tal først med din egen praktiserende læge om en henvisning.

Du har i visse tilfælde også mulighed for at klage og for at søge om erstatning. Her skal du henvende dig til Patientombuddet og til Patientforsikringen.

På SINDs hjemmeside kan du finde nærmere information om, hvad du kan gøre. Læs mere på [www.sind.dk/mejlhede](http://www.sind.dk/mejlhede)

## Lokalt: Mange lokale aktiviteter

Kombinationen af Sindets Dag den 10. oktober og valget til kommuner og regioner i november betød, at Landsforeningen SIND siden sidste blad har præget aktivitetskalendere og redaktionelle sider i mange lokale medier.

Perioden har budt på en lang række foredrag, debatarrangementer og vælgermøder med vidt forskellige emner, hvor blot en brøkdel blev omtalt i medierne.

Det er typisk sådan, at nogle offentlige møder tiltrækker mange nye deltagere, mens andre mest får dem, der allerede er aktive, til at dukke op. Uanset udgangspunktet bidrager arrangementerne dog til at skabe synlighed om SINDs mærkesager.

Et godt eksempel kom den 31. oktober på Fyn, hvor chefredaktør for Fyns Amts Avis Troels Mylenberg, fandt inspiration til dagens

avisleder i invitationen til et debatarrangement arrangeret af SIND og Bedre Psykiatri.

Under overskriften “hjælp dem, der råber om hjælp” argumenterede han for, at hullerne i samfundets sikkerhedsnet vokser sig større og større. Regionerne og kommunerne fik kritik for ikke at yde tilstrækkelig hjælp.

“Der er god grund til at tage psykiatrien mere alvorligt, og derfor er

det glædeligt, at foreningen Bedre Psykiatri sammen med Landsforeningen SIND afholder vælgermøde i Svendborg med netop psykiatrien i fokus. Blandt andet for at få fortalt det vigtige budskab, at psykiske sygdomme naturligvis skal behandles, for det er sygdomme, man kan kureres for. Men det kræver en stærkere indsats. Der er brug for, at indsatsen over for de psykisk syge styrkes gevaldigt,” skrev han i lederen.

## Massiv omtale af regeringens psykiatriudvalg

Mange medier reagerede før og under offentliggørelsen den 4. oktober af rapporten fra regeringens psykiatriudvalg. (Se omtale andetsteds i bladet). Målt på antallet og omfanget af nyhedsklip var SIND den mest citerede forening.

Hovedtemaet i omtalen var ressourcer til psykiatrien. Berlingske Nyhedsbureau kom fx ud i mange medier med dette citat af SINDs landsformand Knud Kristensen:

“Ambitionsniveauet er godt, men man kan ikke realisere målene, uden at det koster noget. Det springende punkt er, om der vil blive tilført de ressourcer, der skal til.”

Tilsvarende sagde Knud Kristensen i DR Radioavisen, at SIND tager godt imod udvalgets anbefalinger, men samtidig efterlyser handling og økonomi bag ordene.







Foto: Paul Korsgaard

Ti eksperter og næsten 100 SIND-frivillige fik hjælp fra professionelle skuespillere ved årets medlemskonference om retssikkerhed for psykiatribrugere og pårørende. Skuespillerne omsatte politiske diskussioner til realistiske rollespil, der gav alle deltagere ny inspiration

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Jura er ikke en eksakt videnskab. Overalt i samfundet opstår hver dag dilemmaer, hvor mennesker kommer i tvivl, når paragraffer skal fortolkes. Det gælder i høj grad også indenfor psykiatrien, hvilket årets medlemskonference tydeligt demonstrerede. Emnet var retssikkerhed, og ti eksperter havde budt ind med eksempler på dilemmaer, som professionelle skuespillere fra Konsulenthuset Dacapo omsatte til realistiske situationer, alle kunne sætte sig ind i.

Uanset om scenen var sat på en psykiatrisk skadestue, en rets-sal, en lukket afdeling, en socialforvaltning eller i et privat hjem, så viste diskussionslysten i salen, at

skuespillerne meget effektivt bevægede og inspirerede de mange frivillige fra SIND.

### Tvang uden rettigheder

Medlemskonferencen kom omkring mange emner. Fx tvang, socialret, retspsykiatri, menneskerettigheder og patientrettigheder. Gennem de to dage fik SIND inspiration til adskillige nye politiske ønsker og diskussioner. Blandt temaerne var fx teenagers rettigheder.

Konferencedeltagerne fulgte gennem fire scener historien om en alvorligt psykisk syg pige, få måneder før hendes 15 års fødselsdag. Pigen ønskede ikke at blive indlagt, men blev det allige-

vel mod sin vilje efter tilsagn fra moren, der i de stressede situationer havde svært ved at tage stilling. Det såkaldte forældresamtykke betød, at pigen slet ikke havde samme rettigheder som patienter ældre end 15 år, der tvangsindlægges. Eksempelvis adgang til en patientvejleder. Indlæggelsen blev heller ikke registreret som tvang.

“Der mangler klare og utvetydige beskrivelser af, hvad man gør i disse situationer,” lød en af kommentarerne i debatten. Diskussionen afdækkede også, at nogle afdelinger anvender en såkaldt “24 timers regel”, som gør det muligt at tilbageholde patienter et døgn uden, at lovgivningens sæd-

vanlige procedurer om tvang tages i brug.

“Reglen fortolkes forskelligt og er et eksempel på et spørgsmål, vi i SIND vil overveje at få afprøvet lovligheden af. Eksempelvis i patientklagenævnet,” sagde SINDs landsformand, Knud Kristensen.

Medlemskonferencen bød på mange andre emner, som SIND fremover vil være mere opmærksom på. Fra ændring af udbredt retspraksis om, at psykisk syge kriminelle dømmes til at betale sagsomkostninger, over øget hjælp til pårørende til præcisering af retningslinjerne for, hvornår ansatte selv skal tage initiativ til at hjælpe psykisk syge, der har problemer i eget hjem.

## Vil du med til opfølgingskonference?

Medlemskonferencen blev fulgt op med regionale konferencer. To er endnu ikke afholdt, når dette blad udkommer. Hvis du er hurtig, er der måske stadig plads på deltagerlisten. Tilmeldingsfristen er overskredet, men hvis du sender en mail til [landsforeningen@sind.dk](mailto:landsforeningen@sind.dk), kan du få oplyst, om der er flere ledige pladser. SIND booker efter først-til-mølle-princippet.

Konsulenthuset Dacapo rejser sammen med Knud Kristensen og

Ellen Margrete Basse landet rundt for at gøre os klogere på psykiatribrugeres og pårørendes retssikkerhed. Professionelle skuespillere spiller tænkte situationer indenfor psykiatrien – fx tvang, menneskerettigheder og retspsykiatri – som løbende diskuteres og måske afprøves på scenen.

Arrangementet er forbeholdt medlemmer, der arbejder frivilligt i SIND. Fx rådgivere, bestyrelsesmedlemmer, bisiddere og besøgs-

venner. Der bliver serveret et let måltid i løbet af aftenen. Deltagelse er gratis.

**Midtjylland:** 3. december kl. 17-22 i Medborgerhuset, Bindslev Plads 5, 8600 Silkeborg.

**Nordjylland:** 10. december kl. 17-22 i Trekanten, Sebbesundvej 2a, 9220 Aalborg Ø.



Foto: SIND



Foto: SIND



Foto: Paul Korsgaard

Medlemskonferencen var støttet af Jascha Fonden og Frantz Hoffmanns Mindelegat



### Ny økonomiansvarlig i SIND

Efter næsten 14 års effektiv indsats som økonomiansvarlig på SINDs sekretariat skiftede Birgit Strøbech den 1. november til nyt job uden for SIND. Hun blev den 1. december afløst af Ilse Helene Vinter, der kom til SIND fra en tilsvarende stilling som regnskabsmedarbejder hos Foreningen af Danske DøvBlinde, FDDB.



Foto: Paul Korsgaard

# Psykiaritopmødet: Engagement, energi og empati

Fremtiden var i fokus ved det årlige Psykiaritopmøde, hvor den nye rapport fra regeringens psykiatriudvalg var blandt de mest diskuterede emner

AF PIA LØVSTAD FRYDENBERG.

En veloplagt Poul Nyrup Rasmussen bød flere end 1.000 gæster velkommen på dagen, bl.a. med ordene "det glæder mig at flere og flere fra det psykiatriske system deltager." En mindst lige så veloplagt Mikkel Beha Erichsen, kendt fra TV2, greb bolden som aktiv konferencier.

Blandt dagens mange stemmer på scenen og i grupperum var sundhedsminister Astrid Kragh. Hun fortalte om linjen i den nye psykiatrirapport og pegede på

vigtige områder, hun mente skulle opprioriteres. Fx mindre tvang, tidlig indsats, højere fagligt niveau blandt personalet og langt mere samspil med de pårørende.

**Dialog – deltagerne imellem**  
Astrid Kragh takkede psykiatriudvalget, hvor bl.a. SIND har deltaget, for arbejdet med rapporten: "Jeg satte barren meget højt for udvalgets arbejde – og i dag foreligger en flot, ambitiøs rapport med relevante punkter."

Også i år bød topmødet på en bred vifte af dialoggrupper, herunder SINDs dialoggruppe om 'Rettigheder for brugere og pårørende i fremtidens psykiatri'. Med lokalet fyldt af deltagere og to engagerede regionsråds kandidater – Mette Abildgaard fra De Konservative og Sofie Hæstorp Andersen fra Socialdemokraterne – blev der dystet på argumenter og ideer om psykiatriens rammer og regler til den helt store guldmalje.

Overalt bød topmødet på mange spørgsmål fra engagerede deltagere og hjælpsomme smil fra flittige frivillige. Atmosfæren blev flere gange løftet med ekstra energi og empati af de mere end almindeligt dygtige kunstnere Ida Corr, Mathilde Falch og Cecilie Sandolin.

Psykiaritopmødet blev igen en god oplevelse for alle deltagere. Husk at sætte kryds i kalenderen den første lørdag i oktober 2014.

SINDs organisationskonsulent Helene Kemp i dialog med musikeren Mathilde Falch, der var blandt de topmødedeltagere, som meldte sig ind i SINDs stand



Foto: Andreas Kilden

Deltagerne skabte en varm, opmærksom og engageret stemning



Foto: Paul Korsgaard



# Fra rapport til resultater

Responsten tegner lovende på rapporten fra regeringens psykiatriudvalg, som Landsforeningen SIND sammen med andre organisationer i høj grad har været med til at præge

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN



Foto: Lars Svankjær

**“SIND vil naturligvis opsøge mest mulig indflydelse på den videre proces,” siger Knud Kristensen**

Målt med den politiske lineal blev oktober 2013 en af de mest udsædvanlige måneder i Landsforeningen SINDs 63-årige historie. Den hektiske slutspurt i arbejdet med den 294 sider lange rapport fra regeringens psykiatriudvalg, som SIND sammen med andre organisationer i høj grad har været med til at præge, resulterede nemlig i afgørende ændringer af adskillige kapitler og i nye politiske signaler, der illustrerer styrket interesse for at forbedre psykiatrien.

“Vi oplever, at rapporten hjalp med at rykke psykiatrien længere frem på den politiske scene. Fx nævnte statsminister Helle Thorning Schmidt (S) ikke blot psykiatri,

men også tvang i åbningstalen, hvilket ikke er set før i dansk politik. Senere på måneden bød bl.a. forhandlingerne om satspuljen på flere og mere markante signaler fra partierne om ressourcer end ved tidligere års forhandlinger. Det er for tidligt at konkludere, om psykiatrien får konkrete forbedringer hurtigt. Men det er gode tegn, og der er ingen tvivl om, at psykiatrien har fået mere opmærksomhed,” siger SINDs landsformand Knud Kristensen.

## Værdiskifte

Rapporten fra regeringens psykiatriudvalg skal nu omsættes i en politisk handlingsplan, der forventes klar i begyndelsen af 2014. I den 294 sider lange rapport er det lykkedes at bygge bro mellem erfaringer og ekspertise i foreninger, kommuner og regioner. Udvalget peger samlet på ti udfordringer og 89 forslag, der nu ligger på politikernes bord.

Knud Kristensen er godt tilfreds med rapporten. Ikke mindst med at rapporten blev forbedret på en række punkter gennem de sidste to uger op til offentliggørelsen.

“I SIND glæder vi os først og fremmest over det overordnede værdiskifte, rapporten signalerer. Skiftet fra at se mennesker som en diagnose til i højere grad

at fokusere på Recovery og på at indtage både den enkelte og de pårørende i behandlingen,” siger han.

## Retspsykiatri

Knud Kristensen mener, at SIND har haft stor indflydelse på rapportens anbefalinger, og fremhæver især, at to væsentlige SIND-mærkesager navnlig i slutfasen af forhandlingerne kom til at spille en mere fremtrædende rolle: Tvang og retspsykiatri.

“Retspsykiatrien skal der dog arbejdes videre med i et nyt udvalg, hvor også Justitsministeriet – der manglede i psykiatriudvalget – deltager. Den proces ser vi frem til, og SIND vil naturligvis opsøge mest mulig indflydelse,” siger Knud Kristensen.

## Ressourcer

Regeringens psykiatriudvalg har hidtil lagt beslag på meget tid for Knud Kristensen og andre SIND-repræsentanter, der har bidraget i flere arbejdsgrupper. Udover forberedelse og deltagelse i psyki-

atriudvalgets 12 møder siden maj 2012 har dialogen været omfattende med mange forskellige aktører. Også fremover bliver der brug for en ekstra indsats. Dels for at påvirke nuancerne i regeringens kommende handlingsplan, dels for at fortsætte arbejdet for at sikre et stærkere økonomisk grundlag for psykiatrien.

“Vi kommer ikke langt nok uden flere ressourcer. Økonomien til at indfri ambitionerne mangler. Vi foreslår som minimum 300 mio. kr. ekstra årligt i seks år, så psykiatrien i år 2020 har indhentet efterslæbet på 1,8 mia. kr. i forhold til fysiske sygdomme, som Folketinget hidtil har prioriteret højere,” siger Knud Kristensen.



Foto: www.colourbox.com

“En forudsætning for en styrket indsats er en ny holdning og tilgang til mennesker med psykiske lidelser. Mennesker med psykiske lidelser må ikke opfattes som “værende sin lidelse,” men skal først og fremmest mødes som mennesker, der – som alle andre – har forskellige ressourcer, muligheder og problemer og en psykisk lidelse. Det er væsentligt, at mennesker med psykiske lidelser ikke som udgangspunkt ses som kronisk syge. Der-

for skal indsatsen i højere grad have fokus på mulighederne for at komme sig og have en almindelig hverdag med uddannelse eller arbejde.”

*Fra rapporten fra regeringens psykiatriudvalg, der kan læses på [www.sum.dk](http://www.sum.dk) – hjemmesiden for Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse. Udvalget peger på ti væsentlige udfordringer og har identificeret seks fokusområder, hvor en styrket indsats er nødvendig.*





# SINDs Sommerhøjskole 2014

## 1. annoncering

Brenderup Højskole:

Fra søndag den 22. juni til lørdag den 28. juni 2014

AF JENS IBSEN OG AASE KVOLBÆK  
MEDARRANGØRER AF SOMMERHØJSKOLEN

## Første annoncering

Så er det tid til første annoncering af SINDs sommerhøjskole 2014 i Brenderup.

## Lidt om programmet

I SIND bladet februar vil der kunne læses mere om det endelige program for sommerhøjskolen. Vi kan dog allerede nu afsløre, at den traditionsrige sankthansaften med båltales af landsformand Knud Kristensen er på plads.

## Rabat til SIND-medlemmer

Landsforeningen SIND yder også i 2014 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 2013

Tilmelding er efter "først til mølle-princippet".



## FAKTA

### Kontakt

For yderligere oplysninger om kurset, så kontakt venligst SINDs repræsentanter Aase Kvolbæk, 98 17 36 96, e-mail: [kvoller@stofanet.dk](mailto:kvoller@stofanet.dk), Leni G. Nielsen, 46 36 76 51, e-mail: [lenigrund@webspeed.dk](mailto:lenigrund@webspeed.dk) eller Jens Ibsen, 23 27 00 34, e-mail: [jens.ib@stofanet.dk](mailto:jens.ib@stofanet.dk)

### Tilmelding og program

Tilmelding er mulig allerede nu efter 'først til mølle-princippet'. Brug tilmeldingsblanketten her på siden. Traditionelt er der stor rift om pladserne, så send tilmeldingen så hurtigt som muligt.

Kursusprogrammet kan, når det er færdigt, bestilles på Brenderup Højskole, Stationsvej 54, 5464 Brenderup. Tlf. 64 44 24 14, e-mail: [kontor@brenderuphojskole.dk](mailto:kontor@brenderuphojskole.dk)

Programmet vil også blive lagt ud på SINDs hjemmeside: [www.sind.dk/sommerhojskole](http://www.sind.dk/sommerhojskole)

### Indkvartering

Der er ikke bad og toilet på værelserne, ganske få værelser har en håndvask. Læs evt. om Brenderup Højskole på [www.brenderuphojskole.dk](http://www.brenderuphojskole.dk)

### Pris

*Kursusprisen for 'ikke medlemmer' er:*  
Pr. person i dobbeltværelse 3.500 kr.  
Pr. person i enkeltværelse 4.000 kr.

*Kursusprisen for medlemmer af SIND er:*  
Pr. person i dobbeltværelse 1.800 kr.  
Pr. person i enkeltværelse 2.300 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, rullator eller andet), så bedes du kontakte højskolen for at af tale nærmere. Du kan anføre dine særlige behov i ansøgningsskemaet, men vi anbefaler, at du kontakter højskolen, inden tilmeldingen udfyldes og indsendes.

## TILMELDING TIL SOMMERKURSUS PÅ BRENDERUP HØJSKOLE I 2014

Brenderup Højskole, Stationsvej 54, 5464 Brenderup

Tlf.: 64 44 24 14 – [kontor@brenderuphojskole.dk](mailto:kontor@brenderuphojskole.dk)

Højskoleophold fra søndag den 22. juni til lørdag den 28. juni 2014

Navn \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Postnummer og by \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

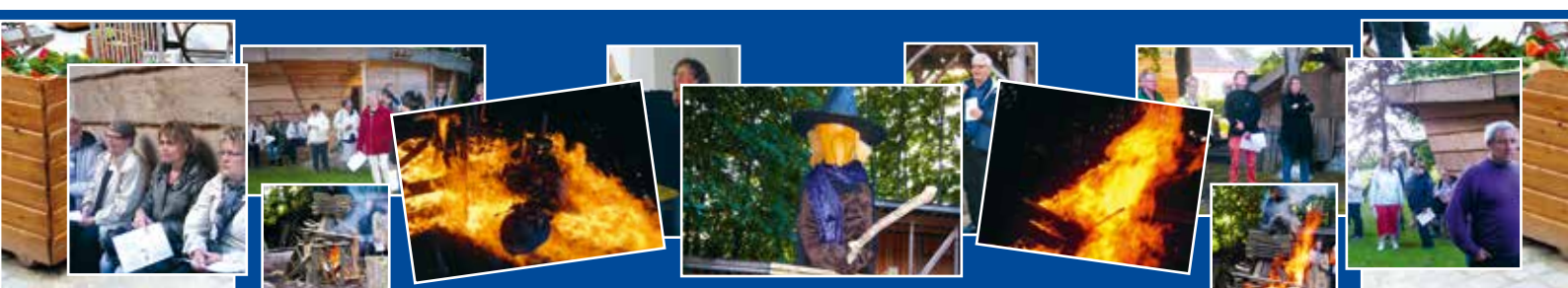
E-mail \_\_\_\_\_

Forplejning  Diabeteskost  Vegetar  Andet

Betales med  Girokort  Netbank

CPR nr.: \_\_\_\_\_

Medlem af SIND  Nej  Ja  Medlemsnr.: \_\_\_\_\_



# Norsk succes:

## Brugerstyrede senge bremser nedturene

I Norge har psykisk syge siden 2005 kunnet indlægge sig selv uden først at kontakte egen læge, hvis de fik det dårligt. Erfaringerne, som regeringens psykiatriudvalg også har ladet sig inspirere af, er meget positive, fortæller en læge ved distriktspsykiatrien og en bruger af tilbuddet

AF BIRGITTE FINNE HØIFØDT, MENTAL HELSE NORGE



Ellen Dahl Finnestad oplever, at brugerstyrede senge har hjulpet hende til at få meget bedre styr på sit liv

### FAKTA

SINDs norske søsterorganisation Mental Helse har flere gange beskrevet de positive erfaringer med brugerstyrede senge. SIND har fået tilladelse til at bringe et resumé af nogle af artiklerne fra foreningens blad, Sinn & Samfunn, trykt i 2012.

**D**istriktspsykiatrien i den norske region Notodden-Seljord, der ligger 175 km vest for Oslo, er pioner, når det gælder realisering af ideen om brugerstyrede senge. Siden 2008, hvor egnens psykisk syge første gang fik mulighed for at indlægge sig selv, har interessen været høj for de positive erfaringer, man har høstet. Brugerstyrede senge er i dag et tilbud i adskillige norske byer.

Ole Bjørn Kolbjørnsrud, sektionsoverlæge ved distriktspsykiatrien, har været med hele vejen fra ide til evaluering.

”Brugerstyrede senge er som udgangspunkt et tilbud til patienter, som afdelingen allerede kender. De kan få ret til at bruge sengene uden først at kontakte egen læge. I praksis betyder det, at patienterne selv kan vurdere, om de har behov for indlæggelse, og selv kan kontakte afdelingen for at blive indlagt. Rammerne for, hvornår de kan blive indlagt, formulerer vi sammen med hver enkelt patient i en aftale,” oplyser han.

Den mest udbredte model blandt de norske distriktspsykiatrier, der tilbyder brugerstyrede senge, er, at patienten kan være indlagt i op til fem dage. Derefter er der mindst tre ugers pause, før man kan blive indlagt igen.

”Alene det, at man ved, dette tilbud findes, skaber tryghed. Det er sandsynligvis forklaringen på det paradoksale i, at øget tilgængelighed medfører færre indlæggelser på hele afdelingen,” siger Ole Bjørn Kolbjørnsrud.

### Sjælden tvang

Distriktspsykiatrien i Notodden-Seljord oplever, at der er forskel fra diagnose til diagnose på, hvor godt tilbuddet om brugerstyrede senge virker.

Foto: Birgitte Finne Hoifødt





Foto: www.colourbox.com

### Brugerstyrede senge er et fleksibelt alternativ til indlæggelse på traditionelle afdelinger

“Vores erfaring er, at mennesker med sygdomme som fx skizofreni og bipolar lidelse har mest gavn af at kunne indlægge sig selv. Har man fx en personlighedsforstyrrelse, oplever vi, at tilbuddet ikke har samme virkning. For denne gruppe bliver indlæggelserne ikke kortere, og behovet for behandling ikke mindre,” siger han.

Generelt er omfanget af tvang lavt i denne distriktspsykiatri. En af årsagerne er, at medarbejderne er erfarne og engagerede i lokalområdet.

“Brugerne af distriktspsykiatrien oplever stabilitet og godt samarbejde med personalet. Det meste ordner sig uden tvang,” siger Ole Bjørn Kolbjørnsrud.

### Færre nedture

Færre indlæggelser og bedre livskvalitet. Det er nogle af fordelene ved de brugerstyrede senge, som en af brugerne fremhæver. Den 56-årige nordmand havde sidste år tre korte indlæggelser hos distriktspsykiatrien.

“Det er mig, som bestemmer, om jeg har behov for at blive indlagt. Det er et vigtigt princip. Jeg tager ansvar for min egen sundhed ved selv at henvende mig. Mit liv er mit ansvar trods en alvorlig psykisk sygdom. At jeg med kort varsel har mulighed for at lade mig indlægge hos distriktspsykiatrien, har bremset mine nedture og medført, at jeg har fået bedre styr på mit liv,” siger Ellen Dahl Finnstad.

Hun blev første gang syg i 1994 efter en stresset periode på jobbet som lærer og forfatter. Nogle år senere måtte hun helt opgive ar-

bejdslivet og fik diagnosen bipolar lidelse. I dag går det meget bedre. Hun har et indholdsrigt liv, bl.a. som aktiv i frivilligt socialt arbejde hos Mental Helse, SINDs norske søsterorganisation. Ellen har også et stort netværk med venner, familie, børn og børnebørn. Men af og til kan der komme en dårlig periode. De bliver dog mere og mere sjældne og varer kortere tid. Det tilskriver hun bl.a. de brugerstyrede senge:

“Før skulle jeg være indlagt i længere tid, inden jeg fik det bedre. Nu får jeg hjælp, før jeg bliver for dårlig, og kan derfor tage problemerne i opløbet. Derfor bliver jeg hurtigere udskrevet efter kortere indlæggelser,” siger hun.

### Fleksibilitet

Alle tre indlæggelser har været positive oplevelser for Ellen Dahl Finnstad. Hun fremhæver bl.a. samarbejdet med personale, hun kender i forvejen. Distriktspsykiatrien tilbyder hurtig tilgængelighed, god information og forudsigelighed i behandlingen, hvilket også er vigtigt for hende.

“Det fine ved dette tilbud er, at de brugerstyrede senge er tilpasset den enkeltes behov. Tilbuddet er fleksibelt. Nogen har måske brug for regelmæssighed, søvn, sund mad og samtalerapi. Andre er ensomme og opsøger socialt samvær, fællesaktiviteter og motion. Uanset behovet er resultatet, at vi klarer os bedre og i længere tid mellem indlæggelserne. Brugerstyrede senge virker forebyggende i forhold til de sygdomme, jeg og de andre har.”

## Det mener SIND

I regeringens psykiatriudvalg har landsformand Knud Kristensen været med til at pege på brugerstyrede senge som en god ide. Han siger:

“SIND støtter ideen om brugerstyrede senge. Vi ved fra Norge, at det virker og fx medvirker til at reducere antallet af tvangsindlæggelser. Det er både godt for den enkelte og for samfundet. Alt tyder på, at resultatet kan blive det samme i Danmark. Vi vil nøje følge de erfaringer, som alle regionerne nu skal gøre sig. Nogle er allerede i gang med forsøg, andre godt i gang med forberedelsen. Hvis forsøgene lever op til forventningerne, håber vi, at dette tilbud hurtigt kan blive en realitet,” siger han.

“Set fra den enkelte patients synspunkt, virker det både betryggende og forebyggende, at man har muligheden for at få hjælp hurtigt, hvis man føler optræk til at få det dårligere. Desuden har vi fx eksempler på, at nogle patienter begår kriminalitet for at få adgang til behandling, hvilket brugerstyrede senge også kan medvirke til at forebygge.”

Knud Kristensen gør dog opmærksom på, at forsøgene i regionerne blot omfatter ganske få senge. Også her mangler psykiatrien ressourcer.

“Forsøgene omfatter patienter, der allerede er i kontakt med psykiatrien. I SIND ønsker vi, at der også er flere tilbud til psykisk syge, som endnu ikke har været indlagt. Brugerstyrede senge bør også afprøves i samarbejdet om den akutte indsats,” foreslår han.

### FAKTA

“Med satspuljeaftalen for 2013-2016 er der afsat midler til etablering af 21 brugerstyrede senge fordelt i alle regioner. Initiativet er igangsat på baggrund af gode erfaringer fra Norge med såkaldte “brugerstyrede senge”, hvor visiterede patienter på eget initiativ kan lade sig indlægge i kortere tid og på den måde forebygge, at sygdommen forværres med evt. behov for beroligende medicin eller tvangsforanstaltninger til følge. Formålet med initiativet er bl.a. at styrke patientens autonomi, sikre bedre patient- og pårørendeoplevelse og nedbringe anvendelsen af tvang.”

*Regeringens psykiatriudvalg*

# Telepsykiatri på vej frem i regionerne

Regioner og eksperter er i fuld gang med at afprøve, om kontakten mellem patient og psykiater kan ske via en skærm, så man kan gå til psykiater via en pc eller tablet. De foreløbige resultater er lovende, men der er også udfordringer ved at nedprioritere den personlige konsultation. SINDs holdning er, at den personlige kontakt aldrig må blive erstattet helt af en skærm

AF HELLE WALLENTIN

Foto: Syddansk Sundhedsinnovation

Regeringens nye fællesoffentlige digitaliseringsstrategi er et af syv fokusområder udbredelse af telemedicin til hele landet, herunder telepsykiatri. Sundhedsminister Astrid Krag har også givet udtryk for, at telepsykiatrien kan være med til at løse problemerne med manglende speciallæger inden for psykiatrien. At kunne udnytte psykiaternes ressourcer bedre, så flere får adgang til psykiatrisk hjælp, er en af grundene til, at idéen om telepsykiatri er populær hos politikerne. Og som udgangspunkt er SIND også positiv over for telepsykiatri:

“Telepsykiatri vil for mange patientgrupper være et godt og samtidig ressourcebesparende supplement til almindelig konsultation.

Fx er unge psykiatribrugere meget positive over for det, og for patienter, der er meget angste for at komme udenfor hjemmet, kan det også være godt,” fortæller Knud Kristensen, formand for SIND.

## Den personlige kontakt bør bevares

Men der kan også være udfordringer ved telepsykiatri, som vi skal være opmærksomme på, mener Knud Kristensen:

“Nogle patienters kropssprog og mimik kan være svært at aflæse på en skærm, og derfor er det en fordel, hvis man har mødtes først til en almindelig konsultation og kender hinanden. Telepsykiatri bør ikke betyde, at de personlige konsultationer afskaffes. Man skal også have

lov til at vælge telepsykiatri fra som patient, hvis man ikke er tryk ved det.”

Flere af regionerne arbejder også på at få afklaret de juridiske aspekter omkring telepsykiatri. For hvornår er telepsykiatri egentlig behandling, og hvornår er det “bare” rådgivning? Og hvordan placeres ansvaret ved fx fejlagnostisering?

“Det er vigtigt, at patienterne ikke kommer i klemme juridisk med den nye teknologi. Det skal være klart for alle, hvad spillereglerne for den nye teknologi er, og hvornår telepsykiatrien har den ene eller den anden rolle. Patienten skal kunne være tryk ved den behandling, som han eller hun modtager,” slutter Knud Kristensen.

## Region Midtjylland:

# Telepsykiatri kan give større selvværd hos patienterne

I Region Midtjylland er telepsykiatriske projekter med til at løse udfordringen med store geografiske afstande mellem patient og behandler. De foreløbige resultater peger på, at telepsykiatrien kan give mere empowerment og mere selvværd hos patienterne

AF HELLE WALLENTIN

“Vi har haft et pilotprojekt, hvor patienter lånte en Ipad og kunne tale med deres behandler via en app på Ipad'en. På denne app

var der både mulighed for videokonsultation og adgang til kognitive værktøjer, som patienterne kunne arbejde med. Vi oplevede, at

## Projektleder Marianne de Lemos



Foto: Syddansk Sundhedsinnovation



## Patientens historie:

# Jeg sad i nattøjet og fik hjælp

Tina Pedersen på 20 år er en af de unge psykiatribrugere, der har fået hjælp via telepsykiatri i et projekt på Børne- og Ungdomspsykiatrisk Afdeling i Esbjerg. En behandling, hun gerne anbefaler til andre, men som efter hendes mening bør starte med det personlige møde

AF HELLE WALLENTIN

Siden hun var 16 år gammel, har Tina fået hjælp i psykiatrien på grund af incest i hendes barndom, der har ført til posttraumatisk stress, depression og paranoid skizofreni. Normalt kommer hun til behandling på Børne- og Ungdomspsykiatrisk Afdeling i Esbjerg. Men da hendes behandler skulle på ferie, og afløseren boede langt væk, blev løsningen telepsykiatri:

“Jeg slap for at sidde i et venteværelse og blive angst for andres mening om mig, og jeg kunne sidde i nattøj og tale med behandleren, hvis jeg havde haft det rigtig skidt om natten.”

### Det personlige møde som udgangspunkt

Men Tina lægger også vægt på det personlige møde. En del psykisk syge kan være “svære at afkode,” og det skal behandleren kunne, inden man starter på telepsykiatrien:

“Måske har man som patient en facade, som behandleren skal kunne se igennem. Man skal også huske, at behandleren heller ikke kan holde dig i hånden gennem skærmen, hvis du bliver ked af det. Men hvis først man kender hinanden, så er det helt klart til at anbefale,” fortæller Tina.

Tina afventer lige nu svar på ansøgning om fleksjob. Men



Foto: Privat

Tina Pedersen deler også sin historie i en film på YouTube

det har ikke afholdt hende fra at stå frem og fortælle om sine erfaringer med telepsykiatri i filmen “Telepsykiatrisk behandling

i hjemmet,” som bliver lagt ud på SINDs Facebook-profil og også kan findes på YouTube.

### At tale til en skærm er for nogle patienter en mere tryk oplevelse



Foto: www.colourbox.com

patienterne fik mere selvværd og empowerment, dvs. de tog mere del i deres behandling. De fortalte, at det at tale til en skærm gjorde dem mere trygge.”

Ordene kommer fra Marianne de Lemos, som er projektleder på telepsykiatri i Region Midtjylland. Hun fortæller videre om, hvordan man dog hele tiden vurderer, om telepsykiatri er den bedste løsning:

Altid en vurdering om telepsykiatri er det rigtige

“Hvis en patient i et forløb med telepsykiatri bliver meget dårlig, så vurderer vi, om det er bedst at gå tilbage til fysiske konsultationer. Der er situationer, hvor det giver bedre mening at sidde over for hinanden i den virkelige verden,” fortæller Marianne de Lemos.

Region Midtjylland er nu i gang med et projekt med en trænings-app, fordi mange psykiatriske patienter ikke har overskud til træning og derfor bliver overvægtige. Regio-

nens psykiatriplan indeholder flere projekter om telepsykiatri de kommende år.

Se mere på YouTube. Søg på videoen

“Telepsykiatrisk behandling i hjemmet”

## Fortæl os din mening på Facebook

Synes du, at telepsykiatri er et godt alternativ til den fysiske konsultation? Eller synes du, at telepsykiatri ikke kan bruges som behandlingsform? Fortæl os din mening på SINDs side på Facebook, hvor vi også vil poste den video, som Tina Pedersen er med i.

## Region Syddanmark:

# Vi gør en forskel for dem, der ellers ikke får hjælp

I Region Syddanmarks Psykiatri er man langt med projekter, der indtænker telepsykiatri i behandlingen af psykiatriske patienter. Flere af projekterne tager hånd om unge psykiatribrugere, der ellers har svært ved at blive tilknyttet behandling

AF HELLE WALLENTIN



Foto: www.colourbox.com



Foto: Region Syddanmark

**Telepsykiatri kan bygge hurtigere bro mellem psykiatriens brugere og medarbejdere**

**Lægefaglig direktør  
Anders Meinert Pedersen**

"I starten var vores strategiske mål at bruge telepsykiatrien til at afhjælpe den store mangel på speciallæger i psykiatri. Men nu vil vi også tilbyde psykiatrisk hjælp til patienter, som vi ellers har svært ved at få i behandling, fordi de fx er meget dårlige, eller fordi de ikke opsøger hjælp," siger Anders Meinert Pedersen, lægefaglig direktør i Region Syddanmarks Psykiatri.

Hans udtalelser bakkes op af Birgitte Kibenich, der har koordineret mange af de telepsykiatriske projekter, herunder et projekt på Fyn med unge kriminelle med psykiatriske diagnoser:

"Vi har det sidste år haft et projekt på behandlingsstedet Egely med unge med krimi-

nel baggrund. Vi har en psykiater, der ringer op til Egely hver fredag og har konsultationer med de unge og sparrer med personalet. De unge er glade for det, og psykiateren er forbausset over, hvad der faktisk kan lade sig gøre."

### Helt ud til patientens hverdag

Men telepsykiatrien bliver også bragt ud i patienternes hjem, især til patienter, der kan have svært ved at møde op til behandling:

"I Esbjerg har vi hjemmebehandling af unge patienter, der fx er for angste til at møde op på en afdeling til behandling. De unge siger, at det er nemmere at fortælle til skærmen end ved den direkte konsultation."

### Styr på paragrafferne

Anders Meinert Pedersen og Birgitte Kibenich er også enige om, at der er uafklarede problemstillinger i forbindelse med telepsykiatri, som skal afklares:

"Vi skal have helt styr på patientssikkerheden og datasikkerheden i det. Vi skal også have udstyr, der virker hver gang, og som er til at betale," fortæller Birgitte Kibenich.

"Regionen arbejder hårdt på at løse udfordringerne, for vi tror, at fremtiden rummer mere telepsykiatri. Vi skal kunne tilbyde telepsykiatri med klare retningslinjer, så alle er trygge ved det," slutter Anders Meinert Pedersen.

## Telepsykiatrisk center åbnet

SINDs landsformand Knud Kristensen var blandt talerne, da psykiatrien i Region Syddanmark den 15. november åbnede Danmarks første telepsykiatriske center

Otte millioner kr. har regionsrådet i Region Syddanmark afsat til at udvikle, anvende og undersøge telepsykiatri i praksis. Et af resultaterne er et nyt telepsykiatrisk center, der den 15. november blev åbnet i Odense. Blandt de otte talere ved åbningen var SINDs landsformand Knud Kristensen.

Det nye center rummer fx videokonference, iPads, omsorgstelefoner, internetbehandling og særlige apps til smartphones og tablets.

Udenlandske erfaringer peger på, at der er et stort potentiale i at anvende teleløsninger i psykiatrien. Forventningen er, at fordelene også er opnåelige i Danmark

uden, at man går på kompromis med kvaliteten i behandlingen. Psykiatrisygehuset håber at kunne tilbyde en mere målrettet og fleksibel behandling, hvor fx patient og pårørende får bedre mulighed for at tage aktiv del i behandlingen gennem nye fleksible behandlingsformer.

Udover behandling favner centeret flere projekter. Fx Projekt nabo-hjælp, projekt hjemmebehandling i børne- og ungdomspsykiatrien, projekt internetpsykiatri, forskningsprojekter samt lægefaglig bistand til Afdeling for Traume- og Torturoverleverere.

hhj



# Giv en julegave med mening



Hvorfor ikke kombinere årets julegaver med støtten til en god sag?  
Oveni undgår du at stå i kø i butikkerne. Her er to gode tilbud:



## Giv et medlemskab af SIND

Hvis vi hører fra dig inden den 10. december, får du et flot gavebevis, hvor modtagerens navn står på. Lige til at lægge under juletræet. Et SIND-blad følger også med. Senere kommer Psykiatrhåndbogen med posten.

Et SIND-medlemskab koster 200 kr. for hele 2014. Du kan bestille et gavemedlemskab via SINDs hjemmeside: [www.sind.dk/medlemsskab\\_som\\_gavekort](http://www.sind.dk/medlemsskab_som_gavekort)

Du kan også udfylde og sende denne kupon til SIND, Jernbane Allé 45, 3. sal, 2720 Vanløse. Derefter modtager du en faktura. Når den er betalt, er gavekortet kort efter på vej med posten til dig.



## Julegave: medlemskab af SIND

### Modtager af gavekort

Navn \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Postnummer og by \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Fødselsår \_\_\_\_\_

### Køber af gavekort

Navn \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Postnummer og by \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_



Foto: Livsstilshøjskolen Gudum

## Julehygge på Livsstilshøjskolen Gudum

SIND og Livsstilshøjskolen Gudum afholder et julekursus fra den 22. december til den 28. december for personer, som savner nærvær og hygge i juledagene

### Juleugen

Programmet byder naturligvis på julehygge, lækker julemad, juletræ og en tur i kirke for dem, der har lyst.

Ugen byder også på foredrag, naturoplevelser, kreative værksteder, dans, sang, mindfulness og andre valgfrie muligheder.

SIND bidrager bl.a. med foredrag, hvor kursisterne får spændende og interessant viden om SINDs arbejde, herunder hvilke muligheder og fordele man har som medlem af SIND.

### Pris for Julekurset

Opholdet koster 4.500 kr. Prisen for medlemmer af SIND er 3.500 kr. Tilmeldingsfristen er hurtigst muligt. Du kan få nærmere oplysninger om julekurset på [www.livsstilshojskolen.dk](http://www.livsstilshojskolen.dk). Du er også meget velkommen til at ringe til højskolen. Spørg efter Solvejg, Gunhild eller Bjarne: 9788 8300.



Foto: modström

## Giv en Modström t-shirt

Med lidt held er t-shirten fra modetøjsfirmaet Modström endnu ikke udsolgt. En del af indtægterne fra salget går til Landsforeningen SIND. Trøjen kan købes i udvalgte butikker og på internettet. Fx [www.modstromshop.com](http://www.modstromshop.com).



# Ida Corr: Vigtigt at råbe op

Musik bevæger ikke kun mennesker på et dansegulv. God musik bevæger også følelser, fantasi og forståelse. Det beviste Ida Corr, en af Danmarks mest anerkendte sangskrivere og sangerinder, da hun i efteråret engagerede sig i en god sags tjeneste og trådte ind på scenen foran de 1.000 deltagere i årets Psykiatritopmøde

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN. FOTOS: PAUL KORSGAARD, SIND



Foto: Paul Korsgaard

“Psykiske udfordringer virker skræmmende for danskerne, selvom de fleste kender nogen, der i større eller mindre grad er ramt af noget psykisk. Derfor er det vigtigt at råbe op og skabe opmærksomhed, så det bliver lige så naturligt at tale om psykisk sygdom som om fysisk,” siger Ida Corr

Medierne omtaler hver dag mennesker, der er kendte. Men blot en brøkdel af dem er både kendte og samtidig anerkendte af alle for noget positivt. Det gælder fx sangerinden og sangskriveren Ida Corr.

Fans i hele verden sætter pris på hendes musik – et af Ida Corrs hits ligger i disse år øverst på listen over dansk musik, der spilles mest i udlandet. Halvdelen af alle danske tv-seere, der følger talentprogrammet X Factor, kender hende fra rollen tidligere på året som dommer, der med energi, empati og professionalisme får det bedste frem i andre. De øvrige tv-seere er med stor sandsynlighed stødt på Ida Corr i TDC’s tv-reklamer. Kommercielt, men også musik og poetisk, kommunikerer reklamen billeder af hyppige smil, nærhed med familien og flair for entusiastisk samvær og samarbejde med mange andre. Allerede efter et par minutter sammen med Ida Corr står det klart, at det billede hverken er kunstigt eller medieskabt. Sådan er hun. En kvinde med værdier, varme, visioner og noget på hjertet.

Både meningene og det musiske var i oktober den første oplevelse for de 1.000 deltagere i årets Psykiatritopmøde (se artiklen side 7 – red.), som blev åbnet af Ida Corr. Kombinationen af en usædvanlig alsidig stemme, et meget

smittende humør og tre velvalgte smagsprøver fra det nye album “Corr Values”, som udkom den 28. oktober, fjernede på et øjeblik erindringen om efterårstemperaturerne og morgentrafikken udenfor fra publikums hukommelse. “Spred kærligheden hver dag,” lød en af fordringerne fra scenen. Smilene og bifaldet viste, at publikum nød at suge inspirationen til sig.

Ida Corr var efter sin optræden glad for at have støttet en god sag:

“Psykiske udfordringer er noget, vi alle kender til. Alligevel er emnet stadig tabubelagt. Det virker skræmmende for danskerne, selvom de fleste kender nogen, der i større eller mindre grad er ramt af noget psykisk. Derfor er det vigtigt at råbe op og skabe opmærksomhed, så det bliver lige så naturligt at tale om psykisk sygdom som om fysisk,” siger hun.

## Forebyggelse og forståelse

Ida Corr håber, at det danske samfund bliver bedre til at rumme forskelligheder og til at hjælpe mennesker, der har det svært.

“Sindslidelser er et komplekst emne. Noget ligger i generne, noget er fysisk eller skyldes kemi i hjernen, noget har rødder i opvækst, oplevelser eller traumer. Mennesker og de problemer, de kan blive ramt af, er vidt forskellige.

Derfor skal samfundet også have alsidige tilgange til det enkelte menneske, og ikke kun symptombehandling med fx den samme løsning til ti forskellige typer problemer. Det er vigtigt ikke kun at have et syn på sagen. Mennesker skal have hjælp, når de opsøger behandling. Og jeg synes, at vi alle som fx kolleger, venner eller familiemedlemmer har et medansvar for at være opmærksomme på hinanden. Jo før, man får hjælp, jo bedre virker den,” påpeger Ida Corr. Hun slår især et slag for forebyggelse og for tidlig indsats. Ikke mindst når det gælder børn, hvor man i fx daginstitutioner og skoler bør have mere fokus og mindre berøringsangst overfor psykisk sundhed.

## Plads til forskellighed

Set udefra er der mere end en verden til forskel på Ida Corrs daglige hjemmebane i musikbranchen, hvor hun har et omfattende netværk i Danmark og udlandet, og på de udfordringer, mange af dette blads læsere har i hverdagen som fx psykisk sårbare, pårørende eller professionelle i psykiatrien. Men der er også ligheder. Eksempelvis er statistikken for, hvor mange der rammes af psykisk sygdom eller sårbarhed, den samme i kulturlivet som i resten af befolkningen.



“Men rummeligheden er en anden. For kunstnere er det legalt på en anden måde at trække på alle afkroge og hjørner af psyken, når de skaber. Forståelsen er større for det excentriske og for det at være anderledes. Mange i branchen kæmper med noget. Men jeg tror, det her er lettere at være anderledes og åben om personlige udfordringer. Sådan burde det være flere steder i samfundet,” siger Ida Corr.

Hun lægger vægt på, at uanset om man er psykisk sårbar eller har det rigtig dårligt grundet psykisk sygdom, så er åbenhed vigtigt.

“Der må ikke være skam forbundet med psykisk sygdom. Alle kan blive ramt af det.”

### På egne ben

Ida Corrs fjerde album, der udkom den 28. oktober, er det første fra hendes eget pladeselskab, det nystartede House of Corr. Skiftet til eget selskab betyder, hun nu har fuld styring på alle valg og detaljer. Ida Corr er glad for resultatet.

I danske og internationale medier er der gennem årene blevet sat mange forskellige etiketter på Ida Corr som kunstner. I en optik kan hendes medrivende numre høres som dansefremmende stemningsskabere. Men går man tættere på ord og toner, rummer de klare valg

og tænksomme refleksioner. Det gælder både de enkelte numre og måden, de er skabt. Musikken opstår tæt på hendes følelser og tæt på solide relationer med andre kunstnere. Værdierne, som Ida Corr kommunikerer, handler navnlig om at værne om kærligheden og om at stå ved, hvem man er. Uanset andres forventninger.

Netop forventninger, fx fra fans, fra medier og fra branchen, kan let vokse sig store, når kunstnere skaber musik, ord og billeder. Udfordringen er at finde et sted, hvor man kan være 100 pct. sig selv.

“Forventninger er foranderlige og skifter alt efter mode og trends. Ikke efter dit eget fokus. Det er helt vildt vigtigt, at det, du kommer ud i verden med, kommer fra dig selv. Selvfølgelig er det dejligt med idealer og med at skulle præstere. Men det der med at man skal være, som andre mennesker synes, man skal være – det har jeg aldrig set som en god løsning. Som jeg nævner i en af sangene – hvad er det bedste, du kan være i dag? Det er ikke nødvendigvis det samme som i går, i morgen eller det, de andre synes, vi skal være. Det gælder om at finde den bedste af alle muligheder. Det er det, vi skal stræbe efter,” smiler hun.



Foto: Paul Korsgaard

Ida Corr er i disse år en af de mest spillede danske kunstnere i udlandet. Deltagerne i Psykiatritopmødet mærkede hurtigt, at den status ikke er en tilfældighed



Foto: Lars Svankjær

### FAKTA

## Vidste du, at:

- Allerede som 11-årig tog Ida Corrs karriere fart, da hun vandt det første danske børnemelodigrandprix, MGP. Fem år senere stod hun på scenen på Skanderborg Festival foran 18.000 gæster.
- Hun har sunget kor hos fx Gnags og Sanne Salomonsen, før første soloalbum udkom i 2005.
- I 2007 fulgte det første større internationale hit, “Let Me Think About It”, der endte øverst på dancehitlisten i USA. Siden har hun regelmæssigt haft succes i udlandet.
- Hun var dommer i 6. udgave af talentprogrammet X Factor, hvor en af hendes solister vandt finalen i januar 2013. Ida Corr ønskede ikke at være dommer i dette års X Factor.
- Albummet “Corr Values” er skrevet af Ida Corr og produceret i samarbejde med Jesper Sidelmann. Lyduniverset er både inspireret af hendes afrikanske og europæiske opvækst.
- Læs mere på Facebook. Søg efter siden “Ida Corr Official”.

# Mange rammes af bivirkninger

De fleste danskere vil på et tidspunkt i deres liv indtage nerve- eller sovemedicin, med risiko for bivirkninger. Men det er muligt at forberede sig, forud for behandling med psykofarmaka, og der kan gøres meget for at begrænse bivirkningerne

AF NICOLE NORDIN

**O**vervægt, hjerteproblemer, stigmatisering, afhængighed.

De potentielle bivirkninger ved psykofarmaka er mange, til tider alvorlige, og så strækker de sig ofte ud over de umiddelbare fysiske følgevirkninger af den konkrete medicin. Det mener Jes Gerlach, gennem mange år overlæge på Psykiatrisk Center Sankt Hans og stifter af PsykiatriFonden, som har skrevet et væld af bøger om psykiske lidelser og psykofarmaka.

“Patienter, der kræver behandling med psykofarmaka rammes på tre måder – af symptomerne på deres lidelse, af de bivirkninger, behandlingen medfører, og endelig af den stigmatisering, de oplever på grund af førstnævnte,” siger overlægen og fremhæver stigmatisering som en ikke-medicinsk bivirkning, der, efter hans opfattelse, nærmest bør betragtes som en sygdom for sig.

“Stigmatisering påvirker i høj grad patienten og kan føre til depression. Det er derfor et ekstra forhold, behandleren må være opmærksom på og tage hånd om i forløbet,” siger han.

## Vigtigt at skelne

Selvom fremmedlydende medicinnavne og risikoen for stigmatisering og medicinske bivirkninger kan virke overvældende og umiddelbart gøre det uoverskueligt at forholde sig til en forestående behandling med psykofarmaka, så er der grund til at tage det roligt.

“Psykofarmaka er jo et vidt begreb og dækker over flere forskellige grupper af medicin, som varierer m.h.t., hvilke bivirkninger de kan medføre. Og det er vigtigt at skelne her, for det er ikke alle psykofarmaka, der giver alle bivirkninger,” siger Jes Gerlach.

Han tilføjer, at uanset om det er en selv eller en pårørende, der skal i behandling, så er samtaler med lægen første skridt på vejen til at få det overblik over mulige bivirkninger ved den konkrete medicin, som kan bidrage til, at problemet erkendes og begrænses.

Skulle samtaler med behandleren alligevel ikke have givet tilstrækkeligt overblik og ro i maven, så foreslår Jes Gerlach, at man supplerer sin viden med at gå på nettet eller læse en af de mange håndbogslignende bøger om psykofarmaka og bivirkninger på markedet.

## Dialog er afgørende

Der kan dog, påpeger Jes Gerlach, gøres en del for at imødegå bivirkninger. Alle bivirkninger, med undtagelse af allergier, er nemlig dosisrelaterede, og det er derfor ofte muligt at finde en



Foto: www.colourbox.com

**Det er vigtigt ikke at gå alene med følelsen af bivirkninger. Tal med læge og pårørende**

dosis eller et alternativt præparat, der minimerer dem. Tæt dialog, om de bivirkninger, man oplever, er derfor afgørende for, at behandleren kan reagere, hvis det bliver nødvendigt.

Også forhold som motion, fornuftig diæt, god nattesøvn og at undgå stress kan, ifølge overlægen være med til at minimere bivirkninger – ikke mindst i forbindelse med præparater, der kan give vægtøgning eller de såkaldte lykkepiller.

Alligevel er det ikke altid muligt helt at undgå medicinske bivirkninger. I særdeleshed ikke, når man taler om svært syge.

“Her vil der ofte være behov for en dosis, som vil give bivirkninger. Kunsten er at finde det eller de præparater, der giver færrest bivirkninger,” siger Jes Gerlach.

## Nogenlunde konstant problem

De fleste danskere vil på et tidspunkt i deres liv indtage nerve- eller sovemedicin, og de færreste vil opleve alvorlige bivirkninger ved deres medicinbrug. Når det er sagt, så mener Jes Gerlach, alligevel at problematikken er næsten lige så udbredt nu, som den altid har været. Og det til trods for, at man i dag ved mere om de mekanismer, der danner biologisk grundlag for vores tanker og følelser, og har betydelig indsigt i, hvad der fremkalder de positive virkninger af medicin, såvel som bivirkninger.

“Problemet med bivirkninger er nogenlunde konstant – om end karakteren af bivirkninger ændrer sig, men det er ikke lykkedes at udvikle præparater uden bivirkninger,” siger han og fortsætter:

“Der er dog langt mere fokus på bivirkninger blandt behandlere i dag, og hvor det tidligere var noget, man bare måtte leve med, så gøres der i dag en stor indsats for at nå frem til dosis og kombinationer af præparater, der giver så få bivirkninger som overhovedet muligt.”



Foto: PsykiatriFonden

**“Det er ikke lykkedes at udvikle præparater uden bivirkninger,” siger Jes Gerlach**



# Sex på piller

Medicin kan også påvirke sexlivet, men der er hjælp at hente

AF NICOLE NORDIN

**M**anglende sexlyst, svært ved at blive opstemt og vanskeligt ved at få udløsning er mulige bivirkninger ved en række psykofarmaka, herunder antidepressiv og antipsykotisk medicin og visse præparater mod angst og søvnløshed. Og selvom de måske ikke umiddelbart virker videre voldsomme i omfang, så kan selv få medicinske bivirkninger have store konsekvenser for en patients liv – ikke mindst når de går ud over livskvaliteten. Og netop de seksuelle dysfunktioner er, sammen med overvægt, blandt de bivirkninger, som ifølge Jes Gerlach, overlæge på Psykiatrisk Center Sankt Hans rammer hårdest.

“Hvor andre symptomer rammer på et fysisk plan, så går problemer som overvægt og seksuelle dysfunktioner også ud over følelseslivet. Jeg var for år tilbage involveret i en undersøgelse af livskvalitet, og her var det tydeligt, at netop disse bivirkninger pressede livskvaliteten ned,” siger han.

Den opfattelse bakkes op af Ellids Kristensen, overlæge ved Sexologisk Klinik, Psykiatrisk Center København, som tilføjer, at de seksuelle dysfunktioner udover at ramme selvfølelsen også risikerer at påvirke parforholdet. Heldigvis er der efter hendes opfattelse håb for sexlivet – selvom man er i behandling med psykofarmaka. Her er hendes gode råd til, hvordan du bevarer dit sexliv, hvis du rammes af seksuelle dysfunktioner på grund af medicinsk behandling.



Foto: www.colourbox.com

**Seksuelle dysfunktioner er sammen med overvægt blandt de bivirkninger, som rammer hårdest på livskvaliteten**

Annonce

## BenzoRådgivningen

Information og rådgivning om afhængighed af sove- og nerveremedicin for brugere, pårørende og sundhedspersonale.

Henvielse til anonym personlig rådgivning og støttegrupper.

### Telefonrådgivning

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

Telefon 70 26 25 10

benzo@sind.dk www.benzo.dk



### Tal med lægen, juster og skift ud

Kontakt din læge, så snart du oplever nedsat sexlyst eller andre bivirkninger. Ofte kan dosis justeres eller præparatet skiftes ud, ligesom der i nogle tilfælde kan tilføjes et præparat, som mindsker bivirkningerne.

### Et sundt regime

En sund livsførelse giver seksualiteten de bedste betingelser, så undervurder ikke betydningen af motion, en sund og varieret kost, god søvn og at undgå rygning.

### Timing

Læg dit sexliv, når du er udhvilet – ikke sidst på aftenen, når du helst vil sove. Morgensex kan være en løsning, fordi det er før, du tager din medicin og det tidspunkt, hvor bivirkningerne er mindst.

### Bevar kropsligheden

Lysten kommer nemmere tilbage, hvis man har en nær kropslig kontakt til sin partner, så nus

med og rør ved hinanden, lig nøgne sammen og kys – også selvom det ikke skal føre til mere.

### Intimitet

Intimitet er lige så vigtig for seksualiteten som kropsligheden, så tal med din partner om situationen, og vær for eksempel også gode til at have øjenkontakt i intime situationer.

### God tid

Når lysten er nedsat, så kræver det længere opvarmning at komme i stemning, så vær indstillet på at bruge længere tid på forspil, og varm eventuelt op på forhånd ved at tænke på noget erotisk.

### Den lille pille

Det er ikke alle, men nogle, som oplever seksuelle bivirkninger, har glæde af PDE5-hæmmere, som Viagra, Cialis eller Levitra. Men igen er det vigtigt at tale med lægen.

# Siden for dig, som hjælper andre

Landsforeningen SIND har medarbejdere i hele Danmark. Udover de seks ansatte på sekretariatet arbejder væsentligt flere lokalt i foreninger og aktiviteter. Navnlig i Aalborg, Aarhus, Odense og København supplerer medarbejdere indsatsen fra mange hundrede frivillige. På denne side i bladet kan du i hvert nummer komme tættere på SINDs faglige puls.

Redaktionen bringer her ideer, inspiration og information for ansatte og frivillige. Alle er velkomne til at sende faglige spørgsmål og forslag. Vi trækker på erfaringer fra hele Danmark, og har desuden samlet en gruppe ledere, der til daglig vejleder og motiverer andre, som hjælper mennesker, der har sindslidelser inde på livet. Kontakt os via: [redaktionen@sind.dk](mailto:redaktionen@sind.dk)

## Marianne Cohen

*Leder af SINDs Pårørenderådgivning i Aarhus med ti medarbejdere og 60 uddannede frivillige.*

## Kirsten Midtgaard

*Koordinator i SINDs BenzoRådgivning med ti frivillige og en af de otte koordinatører i SIND-Nettet for frivillige besøgsvenner.*

## Jan Korsbek Olsen

*Leder af Lille Skole for Voksne, Odense, der tilbyder undervisning for sindslidende.*

## Kim Bonnesen

*Psykolog ved SINDs psykologiske rådgivning på Nørrebro.*

## Knud Kristensen

*SINDs landsformand og bl.a. medforfatter til bogen "Håndbog for psykiatrirugere og pårørende."*

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: [redaktionen@sind.dk](mailto:redaktionen@sind.dk)

## Kan du mærke, hvordan du har det?

Ildsjæle – og dem er der mange af blandt SINDs ansatte og frivillige – har både rigtig gode muligheder for at hente energi ved at hjælpe andre og rigtig høj risiko for at få alt for travlt. Erhvervspsykolog Helen Eriksen giver i en ny bog gode råd om, hvordan man bevarer balancen og fastholder energien

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

**D**in krop er din bedste og klogeste rådgiver. Forskning viser, at lang tid før hjernen sætter ord på, så viser kroppen ofte, om du er på den rigtige eller den forkerte kurs i arbejds- eller følelseslivet. Indret derfor dit liv, så du kan mærke, hvordan du har det, og så du ved, hvor du selv gerne vil hen.

Sådan lyder den – meget – korte version af erhvervspsykolog Helen Eriksens nye bog "Giv mens du vokser". Med afsæt i 25 års erfaring som foredragsholder og rådgiver for en lang række virksomheder, organisationer og offentlige myndigheder ønsker hun nu at inspirere flere til at lægge deres egne personlige trivselsstrategier.

I takt med at tempoet stiger overalt i samfundet, så risikerer flere og flere at løbe tør for kræfter, mens de overser faresignalerne undervejs. Og det er der ingen grund til. Slet ikke hvis det, man bruger tid på, er at hjælpe andre.

"Forskningen viser faktisk, at vi får det bedre, når vi hjælper andre. Vores hjerne reagerer simpelthen positivt med belønningshormoner og motivationsstoffer, når vi gør noget, der giver mening for os, og som også er godt for andre. Derfor er det godt at opsøge relationer med andre mennesker, hvor vi kan gøre en forskel," siger Helen Eriksen. Hun tilføjer dog samtidig, at engagerede ildsjæle har høj risiko for at brænde ud, fordi de sjældent siger nej til ekstra opgaver.

"Prioritering, med god samvittighed, er vigtigt. Man må af og til godt sige nej. Det er vigtigt at vænne sig til at mærke efter, om kulturen samt mængden og typen af opgaver er rigtig for dig," siger hun.

Helen Eriksen forklarer i bogen, hvorfor vi reagerer, som vi gør, i hjerne og krop, når vi er pressede. Kender man mekanismerne, er det også lettere at ændre mønstrene. Alene eller sammen med andre. Bogen giver et indblik i hjernens kemi og i virksomheder og organisationers nyeste viden om, hvordan vi selv og vores omgivelser kan blive bedre til at fremme trivsel og udvikle løsninger.

"Essensen af en personlig trivselsstrategi er, at du skal opsøge alsidighed i livet og øve dig i at mærke efter, hvad der egentlig får dig til at trives – både på kort og på lang sigt. Det er også vigtigt, at du værner om din egen energi."



Bogen "Giv mens du vokser", der er på 208 sider, er netop udkommet fra forlaget Lindhardt og Ringhof. Vejledende udsalgspris 299 kr.

## Søvn og smil

Selvom man arbejder eller er frivillig i en verden af ord, så er det sjældent logiske argumenter, der er de vigtigste værktøjer i forebyggelsen af at løbe tør for kræfter eller at få stress. Derimod er først og fremmest det fysiske vigtigt.

"Hvis dit arbejds- eller foreningsliv primært består af en bestemt type opgaver, så sørg for at afsætte tid til at gøre noget, der er helt anderledes. Løb en tur, begynd til sang eller musik. Så aktiverer du nemlig den del af hjernen, du ikke bruger i dit arbejde, og kroppen kvitterer straks med at frigive trivselshormonerne serotonin og dopamin, der virker som kroppens egne lykkepiller. Motion er desuden med til at reducere stresshormonet cortisol."

Helen Eriksen peger desuden på vigtigheden af at passe nattesøvnen, spise sundt og at holde fri. Især fra skærmene på computeren, iPad'en eller smartphonen.

"Indgå gerne aftaler med dig selv og måske din familie om, at der på nogle bestemte tidspunkter bliver lukket helt ned for elektronik og mails. Det er her, man lader op igen," anbefaler hun.



# Ny leder af SINDs Pårørenderådgivning

Cand.scient.adm. Marianne Cohen tilføjer bl.a. SINDs Pårørenderådgivning omfattende erfaring med at skabe samarbejde og resultater på tværs af forvaltninger, institutioner og faggrupper

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Det er en meget bred vifte af opgaver, som Marianne Cohen, nyansat leder af SINDs Pårørenderådgivning, har løst i arbejdslivet, siden hun blev socialrådgiver i 1980'erne: Marianne Cohen har som leder og medarbejder bl.a. håndteret udvikling, evaluering, undervisning, ledelse, projektstart og meget mere i både kommuner og de tidligere amter. Trods alsidigheden i jobs og opgaver har omdrejningspunkterne gennem årene altid været psykiatri og samarbejde på tværs, som hun brænder for. Også i jobbet hos SIND, hvor hun satte sig bag skrivebordet i Risskov den 1. november.

"Jeg kunne simpelthen ikke lade være med at søge jobbet. Pårørenderådgivningen spænder over mange både vigtige og nyskabende aktiviteter, som det er spændende at blive en del af," siger Marianne Cohen, der udover uddannelsen som socialrådgiver efterfølgende også har fået en universitetsuddannelse i statskundskab på sit cv.

Hun kommer fra en stilling i Aarhus Kommune som leder af 'Driftsunderstøttelse og Faglig Udvikling' med fokus på socialpsykiatri og udsatte voksne. Her har Marianne Co-



Marianne Cohen

hen bl.a. arbejdet meget med recovery og med hvordan brugere og pårørende kan blive inddraget mere. Hun har også været medlem af en arbejdsgruppe under regeringens psykiatriudvalg om recovery og rehabilitering. De erfaringer glæder hun sig til at bruge i SIND.

## Hjælp via iPad

Pårørenderådgivningen spænder dels over de faste aktiviteter, telefonrådgivning og samtalegrupper, dels over nye projekter. Fx SIND Erhverv og bedsteforældreprojektet, der tidligere har været omtalt i dette blad. Gennem alle årene har SINDs Pårørenderådgivning løbende afprøvet nye måder at hjælpe pårørende og mennesker med en sindslidelse i tæt samarbejde med andre dele af samfundet. Den udvikling kommer til at fortsætte med uformindsket styrke.

"Vi har meget på tegnebrættet. Fx forventer vi om nogle måneder at kunne åbne en rådgivning i Viborg. I samarbejde med fem kommuner håber vi også snart at kunne lancere en rådgivning, hvor mennesker med psykiske vanskeligheder kan få hjælp via Skype på computer eller iPad fra frivillige medborgere, der selv er kommet videre, efter at have oplevet psykisk sårbarhed i deres liv," fortæller Marianne Cohen.

Læs mere om SINDs Pårørenderådgivning på [www.sindspaa.dk](http://www.sindspaa.dk)

## Retur til Stoppestedet

Tom Boisen er ny leder af Stoppestedet, SINDs alsidige hus midt i Odense, hvor han i 1991 som frivillig fik inspirationen til at spore karrieren ind på det sociale område

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN



Tom Boisen

En tilfældig samtale for 22 år siden med SINDs daværende fynske kredsformand fik stor betydning for Tom Boisens videre arbejdsliv. Han havde netop sat punktum for karrieren som håndværker, lagt murerkeen på hylden og sat sig på skolebænken igen. HF-uddannelsen lå tæt på SINDs alsidige hus i Odense, Stoppestedet, hvor han en dag blev opfordret til at blive frivillig. Kort efter stod han i køkkenet et par aften om ugen sammen med en anden frivillig og lavede mad til husets brugere.

"Engagementet gav mange gode oplevelser. Brugere, selv

dem, der havde det sværest, var søde og rare mennesker. De mange nære samtaler gjorde indtryk og gjorde en forskel. Det var her, jeg især fik inspirationen til at læse videre som socialrådgiver," siger Tom Boisen.

## 17 år i forvaltninger

Engagementet i at hjælpe mennesker, der har det svært, har været usvækket lige siden. Både som medarbejder og som frivillig. Tom Boisen engagerede sig først i Røde Kors' arbejde med besøgsvenner for indsatte i danske fængsler og indledte derefter 17 års karriere i kommunale forvaltninger. Senest

kommer han fra en lederstilling med fokus på børn og unge i udsatte familier. Nu gælder det Stoppestedet, der spænder over fire fuldtidsansatte, en halv snes medarbejdere på deltid og flere end 50 frivillige. Mellem 30 og 50 besøger hver dag huset, der også bl.a. indgår i SINDs landsdækkende telefonrådgivning.

"Det er dejligt at være tilbage og at opleve det høje aktivitetsniveau og den gode stemning. Faktisk var der to af brugerne, der kunne huske mig fra tiden som frivillig, og det var godt at genopfriske minder og gode oplevelser," siger Tom Boisen.

# Børn bliver overset som pårørende

Når mor eller far har en sindslidelse, er der også et barn, der har behov for hjælp til at tackle familiesituationen. Men børnene bliver ofte overset og ensomme. Derfor er SINDs Pårørenderådgivning og filmproducenterne Hans og Helen Bülow fra Batavia Media nu i gang med en undervisningsfilm for 6. til 9.-klassens elever om emnet. Forventningen er, at filmen er klar først i det nye år

AF HELLE WALLENTIN



## Gode råd til familien, hvor den ene forælder er psykisk syg

- Tal om det, også selvom barnet er lille
- Kom ikke med lange forklaringer, men brug hverdags-sprog og vær konkret
- Hvis det er for svært, så få professionel hjælp til at tale med barnet om det
- Ring til SINDs Pårørenderådgivning

SINDs Pårørenderådgivning får hver dag mange opkald fra psykisk syge og deres pårørende. Hvert år ringer 200 børn til rådgivningen, fordi deres far eller mor har en psykisk sygdom. Det skønnes, at op mod 50-80.000 børn vokser op i familier med psykisk sygdom. SIND har siden 2010 tilbudt børnegrupper. Men for at ramme en bredere målgruppe bliver der nu lavet en undervisningsfilm med titlen "Når far eller mor har det svært", der handler om at være barn og pårørende. Ambitionen er at skabe debat og give viden om emnet til skoleelever:

"Børn, der er pårørende, bliver ensomme, føler sig anderledes og påtager sig for meget ansvar for den syge forælder. De bekymrer sig og er usikre. De bliver ofte udstødt af fællesskabet, fordi de bliver hjemme hos den syge forælder. Vi vil gerne gøre det nemmere for de børn ved at oplyse deres klassekammera-

ter om det, de oplever," fortæller Anne Margrethe Gad Jørgensen, der indtil den 1. november var leder af SINDs Pårørenderådgivning.

Anne Margrethe og Pårørenderådgivningen har arbejdet sammen med Hans og Helen Bülow fra Batavia Media. Hans Bülow fortæller, at han har erfaring for, at film kan starte de svære, men nødvendige samtaler blandt børn:

### En film kan fortælle det, der er svært at tale om

"Det at se en film er eleverne meget mere modtagelige over for end at læse en bog. I filmen kommer vi "med hjem" hos flere børn, der fortæller om, hvordan det er at leve med en psykisk syg forælder. Vi tror, at det kan skabe forståelse hos kammeraterne, så børnene ikke længere bliver udelukket. De børn, der faktisk har problemet, kan efterfølgende åbne op fx over for klasselæreren og få hjælp, så de ikke længere er "usynlige" med deres problemer."

Anne Margrethe tilføjer, hvordan hun mener, at filmen kan være med til at påvirke både børn og voksne:

"Det er meget nyt at betragte børn som pårørende. Det er et tabu, som vi gerne vil

bryde, så børnene får en nemmere hverdag og et bedre liv. Vi ved, at børn af psykisk syge selv kan få psykiske problemer med fx selvskaide eller spiseforstyrrelser som unge, hvis ikke de får hjælp. Filmen fortæller også børnene, at de kan få hjælp i vores børnegrupper."

### Giv børnene mulighed for at tale om det

Filmen er blandt andet skabt ud fra SINDs erfaringer med at drive børnegrupper, hvor børn af psykisk syge forældre kan komme og tale frit om deres bekymringer:

"Vi ved fra vores evalueringer, at børnene er glade for det frirum, de får, hvor der er plads til deres egne følelser og tanker. De møder andre børn, som er som dem selv, og hvor de ikke føler sig anderledes. Vi ved også, at børn af psykisk syge forældre klarer sig bedre, hvis de lærer at mestre deres følelser omkring sygdommen. Derfor er det vigtigt at lave en film, der bryder tabuerne og gør, at børnene også kan tale om det i deres hverdag."

Og erfaringen

med film til skoleklasser er netop, at eleverne og lærerne tager filmene til sig, fortæller Hans Bülow:

"En virkelig god ting ved mit arbejde er al den respons, vi får på de film, vi laver. Det er dejligt, at folk har lyst til at vende tilbage med kommentarer om det, de har set. Jeg håber, at filmen også skaber en masse lyst til debat og kommentarer, så vi får sat fokus på børn som pårørende."

SIND har siden 2010 lavet i alt 74 børnegrupper med seksotte børn i hver gruppe og to faglige børnegruppeledere i samarbejde med kommunerne. "Når far eller mor har det svært" udkommer i løbet af 2014. Filmen understøttes af undervisningsmateriale til læreren.



Foto: www.colourbox.com



# Digte

Digtene i dette nummer kommer fra SINDs mailbox og hjemmeside. Husk, at du også kan læse, præsentere og diskutere poesi på SINDs hjemmeside. I tastende stund rummer [www.sind.dk](http://www.sind.dk) 385 indlæg om poesi

## Mål af værdi

Tid er penge.  
Tid er magt.  
Det menneske der kunne stoppe tiden,  
ville styre Mennesket  
i sit herredømme,  
over det.

Indsendt af Line

## Gaven

Du ved hvad du har.  
Men ikke hvad du får.  
Du ved hvor du står.  
Men ikke hvor langt du går.  
Åbne og lukkede rum.  
at tale i det ene værelse,  
for i det næste at være stum.

Indsendt af Line

## Farvel min skat!

Vi kæmpede sammen, men tabte til sidst.  
En ulige kamp, det er sikkert og vidst!  
Du gjorde hvad du kunne, lige til det sidste.  
Af sorg og savn mit hjerte måtte bryde.

Min elskede søn, du er et bedre sted.  
Din søvn er rolig og fylder dig med fred.  
Og alle dage – til vi ses igen –  
vil jeg værne om dit minde, min søde ven!

Lagt på SINDs hjemmeside af Vivi

## Farvel

Så vinker vi farvel igen  
Til dejlige sol og ven  
Vi ses når det bliver morgen igen  
Nu slukkes natlampen igen igen  
Og stjernerne tændes for os min ven  
Natbamsen våger og byerne de sover  
drømmene vi drømmer, hvor skal vi hen??  
Nu går solen ned igen  
Nu går solen ned igen igen min Ven

Indsendt af Lars

## Tiden går

se engang hvor tiden går  
løber af sted år efter år  
hver eneste dag bliver jeg mindet på  
alle de ting jeg ikke vil nå

se engang hvor tiden går  
dag bliver nat vinter bliver vår  
synger fuglen en sejers sang  
kan jeg kun tænke der var engang

se engang hvor tiden går  
fremtidens drømme er fulde af sår  
har jeg på forhånd alt opgivet  
er jeg virkelig blevet så bange for livet

se engang hvor tiden går  
opsluger erindringen om de ting jeg når  
hver eneste dag er som den næste  
troede engang at det var det bedste

se engang hvor tiden går  
skal jeg leve med så ringe kår  
tiden tog min ungdom og styrke  
skal den nu også tage min lykke

se engang hvor tiden går  
jeg vil have mere end jeg får  
jeg må satse min sikkerhed  
hvad fremtiden bringer er der ingen der ved.

Se engang hvor tiden går  
i morgen bliver dagen jeg drømte om i går

Indsendt af Sabrina

## Danmark

Fra Vesterled går du langs vandet  
derpå en lang tur ind over landet;  
kyststrækningen lang –  
på stranden ligger der tang.

Hovedlandet ligger og skyder ryg  
danner læ for forlandet og gør tryk.  
Husene ligger som små brikker;  
Granerne langs vejene står og nikker.

Midtforlandet er centrum i landet,  
der næsten overalt er omgærdet af vandet;  
Omgærdet af Vesterhav og Østersø  
gør, at landet næsten er en ø.

Indsendt af Bent

# SIND Ungdom

## Frivillige på skolebænken

Gennem efteråret er 50 frivillige på fire kurser blevet trænet i at hjælpe andre og at passe på sig selv

**F**rivilligruppen i SIND Ungdom er en stor broget skare af unge mellem 21 og 35 år med mange forskellige baggrunde. Hver især yder de frivillige en stor indsats for SIND Ungdoms målgruppe, unge psykisk sårbare og pårørende i alderen 16-35 år. Det betyder, at de frivillige til tider står i situationer, hvor de møder nogle unge mennesker, som har det rigtig svært. I SIND Ungdom agerer de frivillige ikke som behandlere for de unge, men det er vigtigt, at de frivillige kan indgå i ung-til-ung-samtaler, der til tider kan berøre tunge og svære emner som fx angst, usikkerhed og modløshed. For at understøtte og udvikle de frivilliges kompetencer afholdt SIND Ungdom i efteråret en kursusrække for de frivillige, hvor de lærte om fx samtaleteknik, selvomsorg og kollegial sparring. Kurset var udarbejdet sammen med Wattar Gruppen, Kognitivt Psykologcenter, som underviseren Peter Dalsgaard er tilknyttet.

Kurset foregik over to dage med oplæg om den nære og svære samtale, aktiv lytning og vanskelige samtalsituationer. Der blev også fokuseret på grænsesætning, og på hvordan de frivillige beskytter sig selv.

### Sparring

“Det er en meget engageret frivilligruppe, vi har i SIND Ungdom, de kører sig om de unge. Men det er vigtigt, at de frivillige også har redskaber til at passe på sig selv, så det frivillige arbejde ikke bliver altopslugende, man skal helst ikke tage bekymringer med sig hjem. Der har vi med kurset også taget fat på, hvordan



Foto: Privat

**“Ildsjæle skal passe på, de ikke brænder ud,” siger Peter Dalsgaard**

de frivillige kan drage omsorg for sig selv, og på hvordan man som frivillig kan yde kollegial sparring til sine medfrivillige,” fortæller projektleder i SIND Ungdom, Tessa M. Nawrocki.

Peter Dalsgaard har mange års erfaring i kognitiv terapi og supervision og er – udover

rollen som underviser – også ekstern lektor i psykologi på Københavns Universitet. For Peter er det også væsentligt at tilbyde de frivillige nogle redskaber til at passe på sig selv.

“Det er vigtigt at kende nogle teknikker, der kan understøtte det at drage selvomsorg. Dette er et område, hvor der er mange ildsjæle, og det er vigtigt, at de ikke brænder ud, fordi de gør et rigtig godt og vigtigt stykke arbejde,” siger han.

### Jobopslag: Projektmedarbejder

Med tiltrædelse hurtigst muligt søger SIND Ungdom en ny projektmedarbejder med base i Aarhus.

Opgaverne er bl.a. at understøtte aktiviteterne, at bidrage til kommunikationsarbejdet og at hjælpe SIND Ungdoms frivillige med forskellige opgaver, store som små.

Du refererer til projektleder Tessa Nawrocki, der sidder i Sølvgade, København, men stillingen er placeret hos SIND Ungdom Aarhus. Ansøgningsfristen er den 11. december.

Læs hele stillingsopslaget på [www.sindungdom.dk](http://www.sindungdom.dk)

## SIND Ungdom i Viborg

Når du sidder med dette blad i hånden, har SIND Ungdom åbnet nyt klubtilbud i Viborg

AF TESSA M. NAWROCKI

**T**irsdag den 26. november blev der holdt reception for den nye SIND Ungdom klub i Viborg. Klubben er et tilbud til unge psykisk sårbare i alderen 16-35 år. I tråd med SIND Ungdoms værdier lægges der vægt på at skabe et frirum, hvor de unge har mulighed for at danne netværk og bryde den ring af ensomhed, man kan opleve som ung og

psykisk sårbar. Vi håber, at mange unge vil deltage i den nye klub og være med til at sætte deres præg på aktiviteterne. Den nye klub holder åbent tirsdage fra kl. 16-21 og kommer derudover til at tilbyde en række aktiviteter uden for huset.

Klubben har til huse i Fristedets lokaler, Dumpen 5A, 8800 Viborg.

### Er du interesseret i at blive frivillig i det nye klubtilbud i Viborg?

Så søger vi frivillige i alderen 21-35 år, der har lyst og evnerne til at hjælpe unge, som har prøvet at have det svært. Du kan læse mere om det frivillige arbejde på [www.sindungdom.dk](http://www.sindungdom.dk) eller du kan rette henvendelse til [viborg@sindungdom.dk](mailto:viborg@sindungdom.dk).



# SIND Ungdom

## Aktiviteter 2013-2014

SIND Ungdoms aktiviteter december 2013 / januar 2014

SIND Ungdom – sekretariatet

4275 7207 / 5370 7207 [info@sindungdom.dk](mailto:info@sindungdom.dk)

[www.sindungdom.dk](http://www.sindungdom.dk)

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



### Region Hovedstaden – København

Få besked om kommende aktiviteter i København og eventuelle ændringer i programmet ved at sende en mail til [info@sindungdom.dk](mailto:info@sindungdom.dk). Skriv 'tilmeld nyhedsbrev' i emnefeltet. Så får du hver uge en opdateret oversigt over den kommende uges aktiviteter.

#### Kreativt værksted

Kom og mal, tegn, klip/klister og sy, eller tag dit eget kreative projekt med. Vi tilbringer en hyggelig eftermiddag og aften sammen, hvor vi også laver mad og spiser sammen. Her er mulighed for ro, fordybelse og samtale over de forskellige kreative projekter. Det er gratis at spise med. Tilmeld dig maden ved at møde op i klubben, eller send en sms på dagen senest kl. 16 med navn og antal på tlf. 51 91 01 57.  
*Tirsdag kl. 15 til 21.*

#### Klubaften

Kom og tilbring nogle hyggelige timer sammen med andre unge psykisk sårbare, pårørende og frivillige.  
Du er altid velkommen, og du behøver ikke at sige på forhånd, at du kommer. Vi køber ind og laver mad sammen, det er gratis at spise med. Tilmeld dig maden ved at møde op i klubben, eller send en sms på dagen senest kl. 16 med navn og antal på tlf. 51 91 01 57.  
*Onsdag kl. 15 til 21.*

#### Søndagshygge

Kom, som du er, og vær sammen med ligesindede til søndagshygge i Sølvgade. Vi slapper af i sofaen, snakker, spiller spil og ser nogle fantastiske film i alle genrer fra gys til kærlighed.  
*Søndag kl. 14 til 19.*

#### Kontakt

SIND Ungdom København  
Sølvgade 34  
1307 København K  
4275 7207 / 5370 7207 [info@sindungdom.dk](mailto:info@sindungdom.dk)

### Region Syddanmark – Esbjerg

#### Klubaften

Fællesspisning, afslapning og hyggesnak i godt selskab er essensen af klubaftenerne. Vi hjælpes ad med at vælge dagens menu, købe ind og lave mad, og så er der mulighed for at spille spil, sludre eller bare at slappe af. Kom og tilbring nogle hyggelige timer sammen med andre unge psykisk sårbare og frivillige.  
Vi spiser sammen, det koster 10 kr. at spise med. Det er muligt at købe sodavand til 6 kr. Tilmeld dig maden ved at møde op i klubben, eller send en sms på dagen senest kl. 15.30 med navn og antal på tlf. 27 12 40 08.  
*Onsdag kl. 16 til 20.*

#### Aktivitetsaften

Kom, som du er, og vær sammen med ligesindede til brætspil, wii eller hygge foran skærmen. Vi slapper af i sofaen, snakker, spiller og den sidste fredag i måneden ser vi nogle fantastiske film i alle genrer fra gys til kærlighed. Filmen starter kl. 19. Vi spiser sammen, hvilket typisk koster 10-20 kr.  
*Fredag kl. 16.30 til senest 22.* Såfremt ingen møder op eller tilmelder sig pr. telefon før kl. 17.30 så lukkes ned for aktiviteten.

#### Kontakt

SIND Ungdom Esbjerg  
SIND Huset  
Jernbanegade 50, 1. sal  
6700 Esbjerg  
7512 9971 / [daniella@sindungdom.dk](mailto:daniella@sindungdom.dk)

### Region Midtjylland – Aarhus

#### Klubaften

Fællesspisning, afslapning og hyggesnak i godt selskab er essensen af klubaftenerne. Vi hjælpes ad med at vælge dagens menu, købe ind og lave mad, og så er der mulighed for at spille spil, sludre eller bare at slappe af. Kom og tilbring nogle hyggelige timer sammen med andre unge psykisk sårbare og frivillige.  
*Tirsdag kl. 16 til 21.*

#### Kontakt

SIND Ungdom Aarhus  
Alléskolen, 3. sal.  
Tolbodgade 5  
8000 Aarhus C  
6178 7883 [aarhus@sindungdom.dk](mailto:aarhus@sindungdom.dk)

### Region Midtjylland – Skive

#### Klubaften

Fællesspisning, afslapning og hyggesnak i godt selskab er essensen af klubaftenerne. Vi hjælpes ad med at vælge dagens menu, købe ind og lave mad, og så er der mulighed for at spille spil, sludre eller bare at slappe af. Kom og tilbring nogle hyggelige timer sammen med andre unge psykisk sårbare og frivillige.  
*Onsdag kl. 16 til 21.*

#### Kontakt

SIND Ungdom Skive  
Mødestedet  
Reservevej 17  
7800 Skive  
9751 4707 / [skive@sindungdom.dk](mailto:skive@sindungdom.dk)  
SIND Ungdom tager forbehold for ændringer i programmet.

Støttet af:



Signe Kierkegaard Cain

## Det handler ikke om lykke

Ambitionen for journalist Signe Kierkegaard Cain er at tegne et portræt af den antidepressive medicin – set fra patienternes synspunkt. Hun har selv taget antidepressiv medicin og deler i bogen også sine egne erfaringer.

En række eksperter og fagfolk er også interviewet til bogen.

Forlaget skriver, at når man tager antidepressiv medicin, så føles det ofte, som om man står midt på slagmarken i en skyttegravskrig mellem eksperter, medicinalindustriens økonomiske interesser og omverdenens mangel på forståelse for, hvordan medicinen virker.

En af bogens pointer er, at der tilsyneladende ikke er afgørende nye typer antidepressiv medicin på vej trods delte meninger om effekt og bivirkninger ved de nuværende præparater. Fx siger udviklingsdirektør Anders Gersel Pedersen, Lundbeck, i bogen, at bortset fra et lægemiddel, virksomheden har til vurdering, så kommer der formodentlig ikke nogen nye antidepressiva på markedet de næste ti-tyve år: "Det er jo en katastrofe for de patienter, som ikke har effekt af det, vi har nu. What you see, is what you get."

Signe Kierkegaard Cain  
*Det handler ikke om lykke*  
 – Helt tæt på antidepressiv medicin  
 244 sider, 250 kr.  
 ISBN 9788792927132  
 MØLLER



Jack Staugaard

## Halvt Engel, Halvt Dæmon

– Et liv med NLD

21-årige Jack Staugaard fra Vojens fortæller i bogen om en barndom og ungdom med Nonverbal Learning Disorder (NLD). NLD er et neurologisk syndrom, der minder om Aspergers og ADHD.

Bogen indeholder desuden indlæg fra familie, psykologer og andre involverede parter. Det er ikke en faglig eller videnskabelig bog, men derimod et indblik i Jacks helt eget perspektiv på livet med sygdommen.

Ordet dæmon i titlen henviser til situationer, hvor Jack føler sig rasede og frustreret. Allerede i skoletiden kunne han have det svært. Lærerne følger ham videre gennem teenageårene, ud på arbejdsmarkedet og gennem livskrisen, der følger efter et voldsomt trafikuheld med en hurtig BMW. I dag er Jack blevet bedre til at leve med sygdommen.

To af kapitlerne er skrevet af Jacks mor, Marian Pedersen. Hun henvender sig i teksterne direkte til Jack og giver læserne et levende og reflekterende indblik i rollen som pårørende. Både i forhold til familien og i forhold til det offentlige system.

Jack Staugaard  
*Halvt Engel, Halvt Dæmon*  
 – Et liv med NLD  
 160 sider, 225 kr.  
 ISBN-13:9788792892706  
 Historica



Susan Yarney

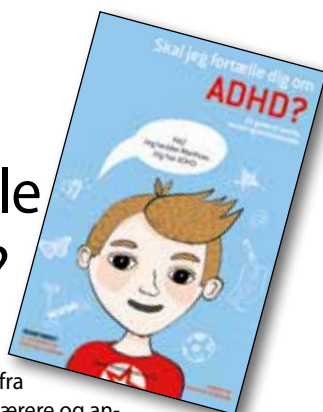
## Skal jeg fortælle dig om ADHD?

Den nye bogserie 'Skal jeg fortælle dig om ..?' introducerer børn og unge fra syv år og op – samt forældre, venner, lærere og andre fagfolk – til forskellige sygdomme og tilstande, der kan være svære at forstå. I hver bog optræder en karakter, der på en nærværende og lettilgængelig måde fortæller om sig selv og de udfordringer, personens tilstand giver i hverdagen – både for vedkommende selv og for omgivelserne. Bøgerne spænder bl.a. over emnerne ADHD, Aspergers syndrom og OCD.

I bogen om ADHD møder læserne fx Matthias, der fortæller om sig selv og sit liv set fra hans perspektiv. Matthias beskriver bl.a., hvad ADHD er, og hvordan kammerater, forældre, lærere og pædagoger kan hjælpe et barn med ADHD til at klare udfordringerne hjemme og i skolen.

Bøgerne, der er illustrerede, er også målrettet skolen.

Susan Yarney  
*Skal jeg fortælle dig om ADHD?*  
 En guide til familie, venner og professionelle  
 55 sider, 148 kr.  
 ISBN: 978-87-7706-899-7  
 Dansk Psykologisk Forlag



Anne Vibeke Fleischer m.fl.

## Væk og borte

Målet med serien PSYKOLOGI FOR BØRN er at være med til at lette samtalen mellem børn og voksne om emner, børn kan have svært ved at sætte ord på. Bøgerne er bygget op omkring et tema, og til hvert tema er der to bøger, som henvender sig til aldersgruppen på enten 4-8 år eller 9-13 år.

Den seneste udgivelse i serien handler om sorg, altså når børn er meget kede af det i meget lang tid. Næsten alle børn oplever sorg på et tidspunkt i deres liv. Fx efter et tab. Bogen fokuserer ikke på psykiske sygdomme, men kan alligevel være god inspiration til de svære samtaler med børn om tab og sorg.

Læserne møder børnene Clara og Oskar, der sørger. Læserne kan undervejs i fortællingerne være med til at finde ud af, hvad der kan hjælpe dem.

I bogens sidste del er der et kapitel til de voksne, der gerne vil forstå og hjælpe børn, der føler stor sorg.

Illustreret af Claes Movin.

Anne Vibeke Fleischer m.fl.  
*Væk og borte. Clara og Oskar sørger*  
 Psykologi for børn 4-8 år  
 56 sider, 178 kr.  
 ISBN: 978-87-7706-886-7  
 Dansk Psykologisk Forlag





Boganmeldelserne i SIND-bladet skrives set fra et brugerperspektiv af Jesper Steen Andersen, SIND Frederiksberg og bladudvalget.

Kim Engelbrechtsen

## Mani og depression

AF JESPER STEEN ANDERSEN

Bogen er en lille journalistisk perle. Den er kun på 117 sider og rummer mange fotos, men kvaliteten er i top. Den behandler gennem 15 interviews emnet mani og depression.

Det første interview er med den kendte danske præst Johannes Møllehave, der nu er gået over til at diktere sine bøger til et familiedlem. Johannes Møllehave lider af bipolar lidelse, og han kan desuden ikke kontrollere sit alkoholforbrug, når han først har fået den første flaske.

Gitte Jepsen lider også af bipolar lidelse, og hun arrangerer sammen med præsten i Gentofte andagter for psykisk syge – af kortere varighed end en almindelig gudstjeneste.

Mads Trier Blom yder et stort arbejde i Depressionsforeningens lokalafdeling BAL (Bipolar Affektiv Lidelse) i København. Han fik diagnosen i forbindelse med et stressrelateret sammenbrud i 2004. Lægerne talte om en stressrelateret psykose. Mads er født i 1975, gift og far til to børn. Han synes selv, han har det godt i dag. Mads kommer i interviewet ind

på, at mange mani-depressive patienter medicinerer sig med alkohol, fordi den lægger en dæmper på angst og uro. Mads har sat sig grundigt ind i de forskellige faser, som en bipolar lidelse har.

“Spektret, jeg kan svinge indenfor, strækker sig fra depressiv psykose (0), over depression (1-3), til hypomani (7), mani (8.5) og manisk psykose (10). Normalområdet fra sorg over neutralitet til kædthed ligger på min skala mellem 4 og 6.”

Til sidst i interviewet siger Mads: “Danmark havde ikke været det land, vi kender, hvis ikke Grundtvig havde udlevet sin bipolare lidelse.”

Så følger et interview med en pige, Rosa, der lider af tilbagevendende depression i moderat grad, efter at hun har måttet kæmpe med bulimi i barndommen. Hun har fået en støttekontaktperson, som har introduceret hende til begrebet “recovery”, som hun siden har læst utallige bøger om. Rosa har det svært med at være depressiv.

“Jeg har tænkt meget negativt og følt, at min hjerne kun fungerede i halvt tempo. Jeg følte mig langsommere både mentalt og fysisk, tung og klodset. Jeg kunne være meget usikker på mig selv. Mit humør var sænket, og jeg havde svært ved at koncentrere mig. Jeg talte langsommere. Jeg blev simpelthen dummere.”

Alt i alt er det en god bog, som man kan få forstand af.



Kim Engelbrechtsen  
Mani og depression  
117 sider, 199 kr. samt 30 kr. til forsendelse  
ISBN: 978-87-92893-54-3  
Siesta 2013



Dorte Birkmose

## Når gode mennesker handler ondt

Praktiserende psykolog Dorte Birkmose har haft det personlige mod, der skulle til for at kunne skrive om tabuet forræelse. Det har ikke været en nem bog at skrive. Den er tanketung. Den handler om ondskab i almindelighed og om de professionelle behandles forræelse på institutioner i særdeleshed. Bogen er tankevækkende og intelligent – det er absolut berettiget, at den bliver udgivet af et universitetsforlag. Det er en usædvanlig bog, der udfylder et tomrum i nyere dansk litteratur på området. Første kapitel er om ondskaben i det gode arbejde. Andet kapitel handler om afmagten for den enkelte og i gruppen. Tredje kapitel handler om ondskabens psykologi og er på over 60 sider. Fjerde kapitel er om forsvarsmekanismer og selvbedrag. Femte kapitel handler om, at kampen mod forræelse begynder hos en selv. Så følger litteraturlisten med bl.a. bøger, avisartikler, netnyheder og tv-udsendelser. Selv kildehenvisningerne er interessant læsning.

Man vil helt naturligt stille spørgsmålet: Hvilke forudsætninger har Dorte Birkmose for at skrive en sådan bog? Forfatteren skriver: “Min baggrund for at skrive denne bog er min praksis. Mine arbejdsdage består i at tage rundt i landet for at undervise og supervisere personale, der arbejder med mennesker med medfødte eller erhvervede hjerneskader, udviklingsforstyrrelser og sindslidelser. Men størst faglig interesse er arbejdet med problemskabende adfærd. Desuden superviserer jeg fortrinsvist i komplicerede sager, hvor personalet føler sig afmægtige, så også derfor møder jeg hyppigt forrædede strategier og forrædede udsagn fra de mennesker, der har brug for hjælp.”

Om indfaldsvinklen til problemerne skriver Dorte Birkmose: “Jeg er psykolog, og derfor bliver det teoretiske fundament psykologisk. Nogle læsere vil sikkert savne en teologisk vinkel eller en filosofisk dybde i bogen.”

Jeg finder det helt fint, at Dorte Birkmose forklarer både sine stærke sider og de sider,

som hun mangler i sit forfatter-skab. Lad det ikke tilsløre, at der er tale om en virkelig fin og anbefalelsesværdig bog, som har et højt refleksionsniveau hele vejen igennem, og som udspringer af en omfattende praksis og et dybt følt engagement.



Dorte Birkmose  
Når gode mennesker handler ondt – tabuet om forræelse  
234 sider, 299 kr.  
ISBN: 978-87-7674-730-5  
Syddansk Universitetsforlag 2013



# Milepæle på stribe på **Bornholm**

Efterårsugerne blev ualmindeligt begivenhedsrige for SIND Bornholm, der rundede 35 år med en lang række aktiviteter og resultater. Fx nye boliger for sindslidende, flere foredrag, uddeling og modtagelse af priser og en medrivende koncert

AF LARS CHRISTENSEN, SIND BORNHOLM. FOTO: LARS CHRISTENSEN



## Beboere undgik plejehjem

SIND Bornholm havde haft en politisk finger med i spillet, da 25 attraktive boliger for sindslidende kunne slå dørene op



**D**a beboerne på botilbuddet B1 i Rønne til deres egen utilfredshed blev stillet i udsigt, at de skulle flytte til det tidligere plejehjem i Nylars, gik SIND Bornholm ind og støttede beboerne. SIND optrådte bl.a. i medierne som beboernes talerør.

Den fælles indsats mandede ud i, at de lokale politikere vedtog at bygge nogle helt nye boliger til B1's beboere. Sammen med repræsentanter for beboerne fik SIND Bornholm plads i byggeudvalget og var med til at sikre, at beboerne fik maksimal indflydelse på både beliggenheden, indholdet og indretningen af bo-

ligerne. Resultatet blev 25 fantastiske boliger på Kommandanthøjen i Rønne.

Et virkelig flot eksempel på brugerinddragelse, som har skabt stor glæde og stolthed hele vejen rundt hos alle berørte parter. Boligerne ligger i et skønt område tæt på skov og sø. Alligevel er der ikke ret langt til aktiviteter og tilbud i Rønne.

Samarbejdet og dialogen er ikke et enkeltstående eksempel.

SIND Bornholm har generelt et fortrinligt samarbejde med samtlige faggrupper inden for psykiatrien på Bornholm. Med deltagelse i

diverse følgegrupper, udvalg og dialogfora har de lokale frivillige virkelig fingeren på pulsen og oplever interesse og imødekommenhed, når de medvirker og udtaler sig i den lokale debat. Også samarbejdet med de lokale politikere fungerer fint. Samtlige opstillingsberettigede partier deltog, da SIND Bornholm arrangerede et særdeles velbesøgt vælgermøde i Svaneke. Vælgermødet fik flot omtale i de lokale medier, der var rigt repræsenteret ved mødet.

lc

## SIND satte pris på Charlotte

Jubilæumsugerne handlede ikke kun om SIND. Sosu-assistent Charlotte Erlandsen fik en pris og rosede ord for hendes store indsats gennem mange år

**V**ed jubilæumsarrangementer er jubilaren altid i centrum. Sådan var det også, da SIND blev fejret med bl.a. reception, foredrag og interviews i medierne. Undtagelsen var dog, da den årlige SIND Bornholm Pris skulle overrækkes.



Prisen gik i år til sosu-assistent Charlotte Erlandsen grundet hendes mangeårige personlige engagement som mentor og støtte for mennesker med psykiske lidelser. Prisen blev overrakt af SIND-landsformand Knud Kristensen sammen med SIND Bornholms næstformand Morten Rasmussen, som selv er en af dem, der har nydt godt af hendes indsats som mentor og støtteperson.

Arrangementet omfattede også taler af landsformand Knud Kristensen og socialudvalgsformand Leila Lindén (A). Aftenen blev afrundet med et spændende foredrag af den særdeles veloplagte cirkusdirektør og SIND-ambassadør Diana Benneweis. Hun blev suppleret af Anne Margrethe Gad Jørgensen fra SINDs Pårørenderådgivning.

lc

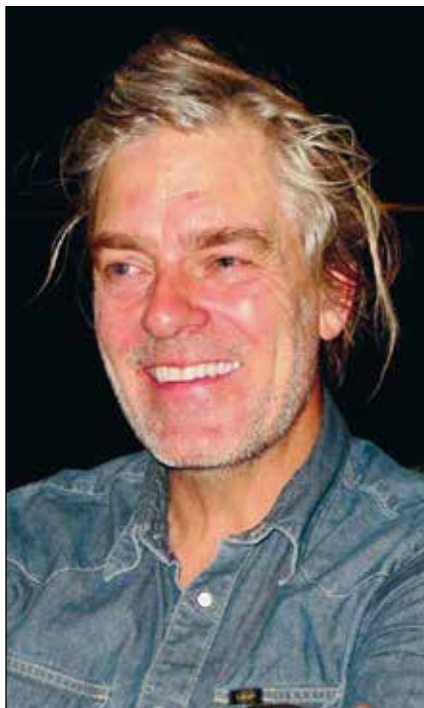


Charlotte Erlandsen, Leila Lindén Diana Benneweis og mange andre bidrog til den gode stemning ved jubilæumsreceptionen



## Peter A.G. indtog Bornholm

**F**oreningens jubilæumsmar-  
kering kulminerede den  
30. oktober med en kon-  
cert i Musikhuset i Rønne. En af  
Danmarks mest kendte og aner-  
kendte musikere, Peter A.G, lagde  
vejen forbi med sit nye akustiske  
solo-show. De fremmødte fik en  
rigtig god oplevelse med både  
helt nye A.G. sange og nostalgi-  
ske genhør med gamle kende-  
re fra Gnags. Overskuddet fra billet-  
salget gik til SIND Bornholm.



## Hæderspris fra Lions

Lions, den verdensomspændende velgørende forening, valgte på Bornholm at give årets hæderspris til lokalforeningens næstformand, Morten Rasmussen

**O**verraskelsen var stor, da det gik op for SIND Bornholms næstformand Morten Rasmussen, at han skulle have en pris. Ovenikøbet en hæderspris. Men det var, hvad der ventede ham fra Lions Club på Bornholm.

Prisen blev overrakt af Lions' lokale formand Poul Aksel Munk Eriksen sammen med socialudvalgsformand Leila Lindén (A), der også havde foreslået Morten Rasmussen som prismodtager.

Årsagen var dels Mortens fantastiske personlige historie. Efter tidligere års omtumlede liv med sygdom og misbrug har han virkelig vendt skuden og har fået en god tilværelse, hvor han hjælper andre. Morten er desuden gået i gang med at uddanne sig til socialpæda-



SIND Bornholms næstformand Morten Rasmussen er aktiv på mange områder

gog. En uddannelse, hvor han indtil nu har hø-  
stet flotte karakterer og stor ros undervejs. Der-  
udover var årsagen Mortens ihærdige indsats  
i forbindelse med etableringen af de nye bo-  
liger for sindslidende på Kommandanthøjen  
i Rønne. Det var nemlig Morten, der som be-  
boerrepræsentant kæmpede for, at beboerne  
i den gamle afd. B1 i stedet for et plejehjem  
kunne få et ordentligt sted at bo. Det er også  
i høj grad Mortens fortjeneste, at beboerne blev  
inddraget i hele processen om byggeriet af bo-  
ligerne. Morten er af samme årsag valgt ind i  
det lokale handicapråd og er desuden særde-  
les aktiv i SIND. Både lokalt og på landsplan,  
bl.a. i SINDs hovedbestyrelse og brugerudvalg.

lc

### FAKTA

#### Vidste du, at:

- SIND Bornholm er en af landsforeningens mest synlige lokalforeninger. Via bl.a. medieomtale, foredragsarrangementer og temadage har SIND gennem flere år formået at få psykiatrien på dagsordenen. Ikke kun for de berørte, men også ude i den brede offentlighed, navnlig via en voksende interesse fra de lokale medier. Med jævne mellemrum optræder lokalfor-
- mand Lars Christensen både i de skrevne og de elektroniske medier. Hvor der i de landsdækkende medier, for det meste, kun er plads til de mere alvorlige og negative historier, så giver det bornholmske pressekorps masser af spaltepads til positivt nyt om SIND Bornholm.
- SIND Bornholm har gennem årene stået for mange traditionelle aktiviteter. Fx udgivel-  
else af digtsamlingen "Sindets Ø" i 2010, hvor både voksne og børn, syge og raske, kendte og ukendte bidrog.
- SIND har også indsamlet 20.000 kr. via et 24 timers-løb. Ikke kun lokalformand Lars Christensen havde løbesko på i en god sags tjeneste. Også det daværende radikale folketingsmedlem Anne Marie Geisler Andersen samt hendes nuværende mand Morten Overgaard og ultraløber Rikke Skuldbøl deltog.
- Anne Marie Geisler Andersen gjorde det så godt i 24 timersløbet, der var hendes første nogensinde, at hun gik hen og vandt. Senere fik hun en plads på det danske ultraløbslandshold og deltog ved verdensmesterskaberne.

# SINDs nye

AF HELENE KEMP

**F**ra 1. april er SIND opdelt i fem regionskredse med kommunale lokalafdelinger. På sigt er ønsket at få en lokalafdeling i hver kommune. De gamle kredse – der fulgte amterne – bliver nedlagt, og de gamle lokalforeninger er ændret, så de følger de nuværende kommunegrænser.

Hensigten er at give større selvindflydelse i det regionale og lokale arbejde, og derfor går en væsentlig del af medlemmernes kontingent til lokalafdelingen i den kommune, man bor i. →

## SIND Midtjylland

SIND Lemvig

SIND Holstebro

SIND Vestjylland (Kommunerne Struer, Ringkøbing-Skjern, Ikast-Brande og Herning)

SIND Viborg

SIND Skive

SIND Silkeborg-Skanderborg

SIND Randers

SIND Østjylland (Kommunerne Favrskov, Norddjurs, Syddjurs, Aarhus, Odder og Samsø)

SIND Horsens-Hedensted



## SIND Syddanmark

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

SIND Sønderborg

SIND Aabenraa

SIND Tønder

SIND Haderslev

SIND Kolding

SIND Fredericia

SIND Esbjerg, Fanø og Vejen

SIND Billund og Varde (samt enkelte medlemmer fra Vejle, der hidtil har stået i Ribe kreds)

SIND Vejle





# e struktur



## SIND Nordjylland

SIND Frederikshavn  
SIND Hjørring  
SIND Aalborg  
SIND Mariagerfjord  
SIND Thy  
SIND Mors

Regionen organiserer desuden kommunerne Brønderslev, Jammerbugt, Rebild og Vesthimmerland.



Kortet viser, hvilke lokalafdelinger, der bliver oprettet i hver region. I øjeblikket har bestyrelserne rundt om i landet travlt med at formulere nye vedtægter, at afholde stiftende generalforsamlinger og med at fordele arbejdet mellem regionskredsen og lokalafdelingerne, så alt er klart til den 1. april 2014.

## SIND Hovedstaden

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



## Hovedstaden

Hillerød

## Sjælland

Sorø

## SIND Sjælland

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



## Sidste chance:

### Gratis psykiatrihåndbog

Er du ikke medlem af SIND? Har du af og til brug for at kende dine rettigheder som pårørende eller psykisk syg? Så er det værd at overveje SINDs tilbud til nye medlemmer: Oveni medlemskabet får du gratis tilsendt "Håndbog for psykiatribrugere og pårørende – Kend dine rettigheder." Tilbuddet gælder kun i 2013. Med 4. udgave af bogen har oplaget nu rundet 15.000 eksemplarer. Den 748 sider lange bog, der grundigt og forståeligt gennemgår de relevante dele af lovgivningen, er skrevet af SINDs landsformand Knud Kristensen sammen med Ellen Margrethe Basse. Bogen kan også købes hos PsykInfo. Prisen er 100 kr.



### 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  
Borderline

### FOLDERE

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

### BØGER

"Håndbog for psykiatribrugere og pårørende – Kend dine rettigheder"<sup>1)</sup> 100,-  
"Skøre Sjæle" De pårørende fortæller<sup>2)</sup> 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,-  
Udskiftning 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)<sup>3)</sup> 65,-  
Poloshirt, SIND-blå m. rødt logo (Str. XXXL-XXXXXL)<sup>3)</sup> 75,-  
Lighter, elektronisk og opfyldelig,  
hvid med rødt logo og webadresse 8,-  
Rygpose, sort med rødt logo 22,-  
Kuglepen, sort med rødt logo og webadresse 5,-  
Visitkort om SINDs landsdækkende telefonrådgivning Gratis  
Bogmærker Gratis

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](mailto:landsforeningen@sind.dk)

1) Købes hos PsykInfo Forlaget 78 47 04 50 eller på [www.de9.dk](http://www.de9.dk)

2) Bestilles hos SINDs Pårørenderådgivning. Se adresse m.m. på side 35.

3) Kredse og lokalforeninger kan få poloshirts i udvalgt. Trøjerne betales efterhånden som de sælges.

(Materialer markeret med \* kan også downloades fra [www.sind.dk](http://www.sind.dk))

Her er et udpluk af aktiviteterne i SINDs kredse og lokalforeninger. Ikke alt er med. Se mere lokalstof på [www.sind.dk](http://www.sind.dk) eller på Facebook

## SIND Nordsjælland

### Julehygge i SIND Huset

6. december 2013 kl. 14.30-17.00

Der bliver hygget i SIND Huset på Milnersvej 13 B i Hillerød med jule gløgg og æbleskiver. De, som ønsker det, synger et par julesalmer sammen.

## SIND Ballerup-Furesø-Herlev

4. december kl. 18.00-21.45

Julefrokost på Støberiet i Skovlunde, Torvevej 29, 2740 Skovlunde (tæt ved stationen)

Vi hygges os med god mad, nogle sange og en historie. Bindende tilmelding ved betaling af 60 kr. til reg. 2279 konto 5496 186 046 eller kontant til formanden [paul@korsgaard.dk](mailto:paul@korsgaard.dk).

## SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby og Gladsaxe Kommune

### Jobopslag: Projektkoordinator

Hvordan kan frivillige og recovery-mentorer understøtte borgere med en sindslidelse til at have et meningsfuldt hverdagsliv og til at være inkluderet socialt, kulturelt og beskæftigelsesmæssigt?

SIND-Gladsaxe har en partnerskabsaftale med Det Psykosociale Område i Gladsaxe Kommune. Fra 15M-puljen er bevilget 3.665.900 kr. over 3 år til projekt "Rejse ind i inklusionssamfundet" med frivillige og aktiviteter med psykisk sårbare borgere – ikke mindst de unge – herunder borgere, der har kontakt med Carlshuse, får støtte hjemme eller er beboere på vore botilbud.

Projektet skal understøtte borgernes selvbestemmelse, kompetencer og inspirere til håb og udvikle partnerskab mellem den enkelte og de frivillige – gennem besøgsordning, ledsagelse, recovery-aktiviteter, samvær og inddragelse i lokalsamfundets aktiviteter.

Se jobopslaget på [www.gladsaxe.dk](http://www.gladsaxe.dk) og [www.sindhovedstaden.dk](http://www.sindhovedstaden.dk).

## SIND Halsnæs

## SIND Frederikssund og SIND Hillerød/Allerød

Afholder julefrokost på Ølsted Kro den 14. december. Pris 200 kr.

Sidste tilmelding 2. december hos Kim Kjelgaard, tlf. 51628573 eller mail [km.kjelgaard@gmail.com](mailto:km.kjelgaard@gmail.com).



# Generalforsamlinger

Nogle generalforsamlinger annonceres kun lokalt. Se også aktivitetskalenderen på SINDs hjemmeside.

## Jylland

### SIND Frederikshavn

Frederikshavn Lokalforening afholder generalforsamling **onsdag den 12. februar 2014 kl. 19.00** i De Frivilliges Hus, Danmarksgade 12, Frederikshavn. Dagsorden ifølge vedtægterne. Derefter stiftende generalforsamling i SIND Frederikshavn Lokalfdeling. Dagsorden ifølge vedtægterne.

Efter generalforsamlingen byder SIND på et par stykker smørrebrød.

*Rita Paaske, lokalformand*

### SIND Hjørring

Hjørring Lokalforening afholder ordinær generalforsamling **onsdag den 12. februar 2014 kl. 19.00** i Forsamlingsbygningen, Østergade 9, Hjørring.

Dagsorden ifølge vedtægterne. Generalforsamlingen er offentlig, men kun medlemmer har stemmeret. Lokalforeningen får pr. 1. januar nyt navn, så den i fremtiden hedder SIND Hjørring Lokalfdeling, hvilket medfører nye vedtægter. Derfor nedlægges den gamle forening på generalforsamlingen og umiddelbart i forlængelse heraf oprettes den nye forening. Efter oprettelsen af den nye forening skal der vælges en ny bestyrelse.

Efter den stiftende generalforsamling er SIND vært ved en kop kaffe og et par håndmadder. Af hensyn til traktementet er det nødvendigt med tilmelding på mobil 29 82 92 29 eller [erikchristof@has.dk](mailto:erikchristof@has.dk) og [fru.larsen@gmail.com](mailto:fru.larsen@gmail.com) senest mandag den 10. februar.

*Erik Christoffersen, lokalformand*

### SIND Mors

Mors Lokalfdeling afholder ordinær generalforsamling og årsmøde i Husbestyrelsen **onsdag den 26. februar 2014 kl. 19.00** i SIND-huset, Skovvej 5, 7900 Nykøbing Mors. Begrundede forslag, der ønskes behandlet, skal være lokalforeningsformanden i hænde senest 8 dage før generalforsamlingen.

Der er gratis spisning før generalforsamlingen. Tilmelding senest dagen før. Vi spiser kl. 18.00 og starter generalforsamling kl. 19.00. Se i øvrigt opslag i forbindelse med generalforsamling/årsmøde i SIND-huset.

Kom og vær med til at slutte op om huset.

*Thomas Nielsen, lokalformand*

### SIND Østjylland (Kommunerne Favrskov, Norddjurs, Syddjurs, Aarhus, Odder og Samsø)

Østjylland Lokalfdeling afholder stiftende generalforsamling **onsdag den 26. februar 2014 kl. 19.00** på Dalgas Skolen, Dalgas Avenue 12, 8000 Aarhus C. Dagsorden efter vedtægterne. Se flere oplysninger i februar udgaven af SIND-bladet.

*Tove Tolstrup, formand for SIND-Aarhus Kreds*

### SIND Fredericia

Lokalforeningen SIND Fredericia afholder generalforsamling **onsdag den 5. februar 2014 kl. 19** i Kulturcafeen, Danmarksstræde 4, Fredericia.

*Lis Bjelbo, lokalformand*

## Sjælland

### SIND Rødovre

Rødovre Lokalfdeling afholder generalforsamling **onsdag den 19. februar 2014 kl. 19-21** i "Huset", Rødovrevej 114, 2610 Rødovre. Dagsorden ifølge vedtægterne.

*Kirsten Falster, lokalformand*

### SIND Frederikssund-Egedal

Frederikssund-Egedal Lokalfdeling afholder ordinær generalforsamling **mandag den 10. februar 2014 kl. 19.00** i Caféen på Kulturhuset "Elværket", Ved Kirken 6, 3600 Frederikssund. Indkomne forslag skal være formanden i hænde senest 8 dage før. Vi lytter gerne til kritik og ønsker fra forsamlingen. Efterfølgende vil der være et traktement og et musik indslag.

*Thomas Wester, lokalformand*

### SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby

Generalforsamling **onsdag den 5. februar 2013 kl. 17.00-21.00**.

Aktivitetret, Lokale 204 "Fællesrummet", Telefonvej 8, 2860 Søborg.

Kl. 17.00: Hvordan kan frivillige og recovery-mentorere understøtte borgere med en sindslidelse til at have et meningsfuldt hverdagsliv og være inkluderet socialt, kulturelt og beskæftigelsesmæssigt?

SIND har en partnerskabsaftale med Carls-huse, og vi har fået bevilget 3.665.900 kr. over 3 år til projekt "Rejse ind i inklusionssamfundet" med frivillige og aktiviteter med psykisk sårbare borgere – ikke mindst de unge – herunder borgere, der har kontakt med Carls-huse, får støtte hjemme eller er beboere på vores botilbud.

Partnerskabet skal understøtte borgernes selvbestemmelse, kompetencer og inspirere til håb og udvikle partnerskab mellem den enkelte og de frivillige – gennem besøgsordning, ledsagelse, recovery-aktiviteter, samvær og inddragelse i lokalsamfundets aktiviteter. Oplæg til debat med Jonny Holme-Pedersen og bestyrelsen.

Kl. 18.30. Der serveres en let anretning.

Kl. 19.00-21.00 Generalforsamling.

En helt ny udvikling for SIND i Gladsaxe-Gentofte og Lyngby er undervejs. Ikke mindst gennem nye aktiviteter og partnerskabsaftalen. Vi skal vælge ny bestyrelse. Nye kandidater bydes velkommen – gerne både fra Gentofte, Lyngby-Taarbæk og Gladsaxe. Vi skal vedtage helt nye vedtægter for lokalafdelingen og fremover kun have generalforsamling hvert 2. år. Mød op til en spændende generalforsamling.

*Svend Balle, formand*

### SIND Gribskov

Gribskov Lokalfdeling afholder stiftende generalforsamling **tirsdag den 4. februar 2014 kl. 19.00** i Frivillig Centeret, Holtvej 8, 3230 Græsted. SIND har fået ny struktur – se også artikel andetsteds i bladet. For SIND-Gribskov betyder det tre ting:

- Vi har fået nyt navn og hedder fremover SIND-Gribskov Lokalfdeling
- Vi har fået nye vedtægter
- Vi afholder en stiftende generalforsamling, hvor vi godkender nye vedtægter.

Bortset fra det, er alt som det plejer. Man skal være medlem af SIND for at have stemme- og taleret. Forslag til generalforsamlingen skal være formanden i hænde inden torsdag den 28. januar 2014 med posten om morgenen. Forslagsstilleren skal selv være til stede under generalforsamlingen.

Efter generalforsamlingen byder SIND på lidt at spise. På grund af maden er det strengt nødvendigt at melde til, hvis man vil være med til at spise, senest den 28. januar 2014 til [inger.hansen@youmail.dk](mailto:inger.hansen@youmail.dk) eller på tlf. 48 30 04 89.

*Inger Hansen, lokalformand*

### SIND Halsnæs

SIND Halsnæs Lokalforening afholder ekstra ordinær generalforsamling **onsdag den 19. februar 2014 kl. 19.00** i Halsnæs Frivilligcenter, Valseværksstræde 5, 3300 Frederiksværk.

Herefter vil der kl. ca. 19.15 blive afholdt stiftende generalforsamling for SIND Halsnæs Lokalfdeling samme sted. Spisning er kl. 18.00 – tilmelding til denne inden den 12. februar til Anita Schnieber Tlf. 61703046 mail [anitaschnieber@yahoo.dk](mailto:anitaschnieber@yahoo.dk).

### SIND Roskilde-Lejre

Roskilde-Lejre Lokalfdeling afholder stiftende generalforsamling **lørdag den 22. februar 2014 kl. 14.00-16.00** i Frivilligcenteret, Frederiksborgvej 2, 4000 Roskilde. Dagsorden iht. vedtægter. Der skal desuden vedtages nye vedtægter for lokalafdelingen.

*Leni Grundtvig Nielsen, lokalformand*

## Andre

SIND Huset i Esbjerg afholder generalforsamling **torsdag den 30. januar 2014 kl. 16.30** i SIND-huset i Esbjergs lokaler, Jernbanegade 50, 1., 6700 Esbjerg. SIND vil efter generalforsamlingen være vært ved et lettere traktement. Hvis du kommer senere end kl. 16.00, bedes du, grundet bestilling af mad, forinden give besked på tlf. 75 12 99 71.

*Niels Vogensen, bestyrelsesformand*

SIND Ungdom afholder generalforsamling **lørdag den 1. marts 2014 kl. 14.00** i DH-Huset, Blekinge Boulevard 2, 2630 Høje-Taastrup.

**BORNHOLM**

Lars Christensen  
50 26 19 06  
larboch@paradis.dk

**HOVEDSTADENS OMEGN**

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

*Mariagerford*

Birthe Jørgensen  
98 57 35 26  
birthe\_47@yahoo.dk

*Næstved*

Jørgen Risager  
55 72 89 18  
risrasch@stofanet.dk

**VESTSJÆLLAND**

Ingelise Svendsen  
59 91 28 05  
is42@email.dk

**FREDERIKSBERG**

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

*Ballerup-Furesø-Herlev*

Paul Korsgaard  
60 70 12 98  
paul@korsgaard.dk

*Mors*

Thomas Nielsen  
28 97 04 18  
thomas-1975@live.dk

**SØNDERJYLLAND**

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

*Ringsted-Sorø*

Kristian Sørensen  
20 95 45 89  
krisen@privat.dk

**NORDSJÆLLAND**

Kim Kjølgaard  
51 62 85 73  
km.kjolgaard@gmail.com

*Gladsaxe-Lyngby-Gentofte*

Svend Balle  
50 45 64 02  
svendbax@hotmail.com

*Thy*

Grete Amby  
97 98 16 85/24 60 35 42  
ambynors@mvb.net

*Aabenraa*

Carl-Erik Brodersen  
61 33 74 79  
ceb@bbsyd.dk

**VIBORG**

Birgitte Larsen  
35 11 71 43  
birgitte.mfl@gmail.com

*Frederikssund-Egedal*

Thomas Wester  
47 31 40 30  
thulwes@live.dk

*Rødovre*

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

**RIBE**

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

*Sønderjylland Nord*

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

*Skive*

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

*Gribskov*

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

*Vestegnen*

Helle Nees  
53 56 41 04  
helle.nees@klogesen.dk

**RINGKØBING**

Jeanette Juul Quaade  
50 51 72 24  
kontakt@jjq.dk

*Sønderborg Lokalforening*

Lars Andersen  
74 44 29 35 / 20 77 73 20  
lcand@mail.dk

**AARHUS**

Lars Tolstrup  
86 17 47 80  
tove@tolstrup.org

*Halsnæs*

Anita Schnieber  
61 70 30 46  
anitaschnieber@yahoo.dk

**KØBENHAVN**

Arnfinn Thorsteinsson  
35 36 09 04  
arnfinn@sind-kbh.dk

**ROSKILDE**

Per Harvøe  
46 36 13 39  
perharvøe@webspeed.dk

*Tønder*

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

*Horsens*

Andreas Kilden  
27 57 46 71  
andreas@sind.dk

*Helsingør*

Anne-Lise Bernitt  
49 21 88 22

**NORDJYLLAND**

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

*Køge Bugt*

Kirsten Hansen  
22 33 98 16  
kirsten.hansen@beskedboks.dk

**VEJLE**

Lisbeth Bennedsen  
31 62 42 09  
lisbeth@bennedsen.dk

*Randers*

Trine Juel  
20 72 39 66  
trine.juel@elromail.dk

*Hillerød-Allerød*

Hans Jultved  
24 41 23 06  
huset@sind.dk

*Aalborg*

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

*Roskilde-Lejre*

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

*Fredericia*

Lis Bjelbo  
75 92 64 09  
bjelbo@mail.dk

*Silkeborg*

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

*Rudersdal*

Merete Ellebo  
30 60 05 30  
meel@hillerod.dk

*Frederikshavn*

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

**STORSTRØM**

Mogens Nielsen  
55 44 42 40  
bimoni@mail.dk

*Kolding*

Lisbeth Bennedsen  
31 62 42 09  
lisbeth@bennedsen.dk

**SIND UNGDOM**

Torben Hansen  
2015 4663  
torben@sindungdom.dk

**FYN**

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

*Hjørring*

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

*Storstrøm Lokalfdeling*

Allan Claumarch  
25 73 12 17  
aclaumarch@c.dk

*Vejle*

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

SIND-NETTETS KOORDINATORER

**AALBORG**

Kirsten Midtgaard  
50 50 45 09  
km@sind.dk

**FREDERIKSHAVN**

Jette Christensen  
30 11 33 41  
cjettedk@hotmail.com

**ODENSE**

Hanne Madsen  
27 49 86 58  
hbm1954@hotmail.com

**AARHUS**

Gitte Troelsen  
21 73 04 73  
sindnetaarhus@sind.dk

**SKANDERBORG-SILKEBORG**

Lise Wendelin Lauridsen  
53 37 20 32  
Wendelin.Lauridsen@me.com

**ALBERTSLUND-BALLERUP-LYNGBY-HØRSBOLM**

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

**RØDOVRE**

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

Bente Rasmussen

61 26 05 68  
skaaruporevin@c.dk

**SVENDBORG**

Bente Rasmussen  
61 26 05 68  
skaaruporevin@c.dk

SINDS UDVALGSFORMÆND

**BRUGERUDVALGET**

Andreas Kilden  
27 57 46 71  
andreas@sind.dk

**PÅRØRENDEUDVALGET**

Inge Okkerholm  
59 93 15 84  
ingeok57@hotmail.com

**PR-UDVALGET**

Ingelise Svendsen  
59 91 28 05  
is42@email.dk

**SIND-FOREDRAGSHOLDERE**

Lars Christensen  
50 26 19 06  
larboch@paradis.dk

**AKTIVITETS- OG KURSUSUDVALGET**

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



**SINDs PÅRØRENDERÅDGIVNING**

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

**PÅRØRENDERÅDGIVNING AARHUS****Åben rådgivning Risskov**

Skovagervej 2, indgang 76,  
8240 Risskov  
Mandag-torsdag 13-17, fredag efter af-  
tale.

**Juridisk rådgivning**

Første mandag i hver måned efter aftale.

**Silkeborg**

Kun efter aftale på 86 12 48 22.

**Odder**

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

**Randers**

Åben rådgivning  
Thors Bakke, Biografgade 3  
8900 Randers C  
Hver mandag 14-18 eller efter aftale.  
Telefonrådgivning på tlf: 86 12 48 22.

**SIND Randers Lokalforening**

tilbyder anonym rådgivning efter aftale på tlf. 86 40 54 89 el. mail: [trine.juel@elromail.dk](mailto:trine.juel@elromail.dk)

Rådgivningen foregår mandage mellem kl. 16-18 i Randers Sundhedscenter, Thors Bakke, Biografgade 3, 8900 Randers C.

Se evt. [www.sindiranders.dk](http://www.sindiranders.dk)

**TELEFONRÅDGIVNING ODENSE**

Alle dage undtagen lørdag 18-22  
66 12 39 90

**PSYKOLOGISK RÅDGIVNING SIND KØBENHAVN**

Gratis psykologisk rådgivning, samtaler og pårørendegrupper.

Åben for Personlig og telefonisk henvendelse hver tirsdag og torsdag kl. 17.00-19.00.

Slotsgade 2, 2. tv., 2200 København N.  
[raadgivning@sind-kbh.dk](mailto:raadgivning@sind-kbh.dk)  
35 36 09 04

Se mere på [www.sind-kbh.dk](http://www.sind-kbh.dk)

**BENZO RÅDGIVNING**

Information og rådgivning om afhængighed af sove-nervemedicin.

[www.benzo.dk](http://www.benzo.dk)

Mandag-torsdag 18-20 onsdag 9-11  
70 26 25 10

**ÅBEN ANONYM RÅDGIVNING****HILLERØD**

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

**PSYKOLOGISK RÅDGIVNING****FREDERIKSBERG**

Onsdag 17-18  
23 49 02 01

**Ring 70 23 27 50  
og få hjælp**

**SIND tilbyder nu landsdækkende telefonrådgivning for pårørende og psykisk sårbare. Åbningstiden er kl. 11-22 på hverdage og kl. 17-22 søndag.**

# Støt SIND

Mere end 50 pct. af danskerne er – direkte eller indirekte – berørt af psykisk sygdom. Desværre får langt fra alle den hjælp og støtte, som de har brug for – og krav på.

SIND arbejder på at forbedre forholdene for psykisk syge, pårørende og de professionelle i psykiatrien.

Du kan **hjælpe os** på flere måder:

**Meld dig ind**

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

**Abonner på SIND-bladet**

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

**Bliv frivillig**

Krumtappen i SINDs arbejde er vores mange hundrede frivillige.

Der er mange muligheder for at fungere som frivillig i SIND. I landsforeningen, kreds- og lokalforeningerne er det valgte frivillige tillidsfolk, der varetager arbejdet i bestyrelser, arbejdsgrupper, udvalg med mere. Mange af disse frivillige deltager også i det politiske arbejde i offentlige råd og nævn. SIND deltager fx aktivt i DH – Danske Handicaporganisationers arbejde.

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

**Støt os økonomisk**

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

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

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

**Skaf en gave**

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

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

Abonner på SIND-bladet

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

**Betænk SIND i dit testamente**

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

**Kontakt sekretariatet**

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



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

## Hundeværkstedet: En ide i din by?

Hundeværkstedet i Guldborgsund Kommune formidler både gode råd om livet med kæledyr til socialt udsatte borgere og tilbyder pasning, når ejeren fx er indlagt

AF PIA LØVSTAD FRYDENBERG



Foto: Facebook, Hundeværkstedet

Aktivitetsniveauet er højt på Hundeværkstedets side på Facebook

Læste du artiklen i sidste blad om, hvordan det at have en hund kan hjælpe mange psykisk syge? Erfaringen er den samme på Falster, hvor værestedet Perronen i Guldborgsund er kommet i kontakt med rigtig mange socialt udsatte hundeejere på en god måde. Med projekt "Hundeværkstedet" hjælper man både i hverdagen, og hvis hundens ejer ikke er hjemme, eksempelvis grundet indlæggelse.



Foto: SIND

Majken Christoffersen på besøg i SINDs telt ved Folkemødet 2013

Projektet startede i 2009 en ugentlig aftale med en dyrlæge, som troppede frem og delte sin viden. Brugere med alle typer kæledyr – fx hunde, katte og mus – deltog ivrigt. Interessen for dyrlæge-dagene var så stor, at værestedet besluttede, at dyrlægen også skulle komme og hjælpe brugerne med chipning af hunde, vaccinationer og andre ting. Værestedet har lige siden regelmæssigt summet af lyde fra både katte, hunde, mus og reptiler.

"Det blev også en del af projektet at tage med brugeren hen til dyrlægen, fx i forbindelse med operationer eller aflivninger," fortæller Majken Christoffersen, der i 2012 blev ansat af Guldborgsund Kommune som projektleder på fuld tid.

Målgruppen for Hundeværkstedet er især socialt udsatte borgere, hvoraf en hel del med mellemrum bliver indlagt i psykiatrien eller skal afsone en dom. Derfor opstår behovet for, at kæledyret skal passes.

Hundeværkstedet har foreløbig lavet aftaler med 15 plejefamilier, der har overskud til at tage sig af dyret, indtil ejeren igen kan klare opgaven.

### Økonomisk tovtrækkeri

At finansiere projektet har ikke været let. Ved de første ansøgninger landede Hundeværkste-

det mellem to stole: Socialministeriet gav afslag med den begrundelse, at projektet handlede for meget om dyr. Miljøministeriet sagde nej, fordi projektet handlede for meget om mennesker.

"Vi blev først lidt mismodige, men er i dag super glade for, at det er lykkedes os at få bevilliget midler fra Fødevareministeriets dyrevelfærdspulje. Vi søger også alle de fonde, der kan være relevante. Brugerne betaler desuden en mindre del af dyrlægeregningen. Hvis det er problematisk for den enkelte at betale, er vi meget fleksible med afdragsordninger," siger Majken Christoffersen.

### Flere byer

Interessen for Hundeværkstedet tyder på, at ideen kan bruges i mange andre byer. De fleste er allerede på vej.

"Vi er i gang med at indlede et samarbejde med Vordingborg Kommune og er i kontakt med en dyrlæge, som er indstillet på en favorabel, økonomisk aftale. På længere sigt ville det være fantastisk, hvis ideen bredte sig til hele landet. Behovet er der jo i hvert fald," siger Majken.

Læs mere om Hundeværkstedet på Facebook.