



SINDbladet

Nr. 6 | December 2015 | SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed

SINDs Samfundspris til Anders Lund Madsen

Guide: Sådan kan julen blive en god oplevelse

Støttekoncert: Mød Michael og Mathilde Falch | Diagnose: Mani

Om at motivere en enarmet til at tage skeen i den anden hånd



Foto: Niels Åge Skovbo

Regeringen har lanceret en række forslag, der skal forringe de økonomiske vilkår for kontanthjælpsmodtagerne.

Begrundelsen er, at det skal kunne betale sig at arbejde.

Det giver kun mening, hvis kontanthjælpsmodtagerne godt kan, men ikke vil, arbejde. Man kan som bekendt ikke motivere en enarmet til at tage skeen i den anden hånd

AF KNUD KRISTENSEN, LANDSFORMAND

Regeringen har lanceret en række forringelser af vilkårene for landets godt 150.000 kontanthjælpsmodtagere. Læs om forslagene i artiklen på side 8 her i bladet.

Begrundelsen er, at for mange har en for lille økonomisk gevinst ved at være i arbejde. Det har – hedder det – betydning for, hvor mange der er på overførselsindkomst.

Beskæftigelsesminister Jørn Neergaard Larsen (V) sagde i forbindelse med præsentationen af regeringens udspil, at næsten alle på kontanthjælp kan arbejde. Når tyskere og polakker kan finde job i Danmark, så kan kontanthjælpsmodtagere også, mener ministeren.

“En meget stor del af populationen (kontanthjælpsmodtagerne, red.) vil være i stand til at tage et arbejde af en eller anden karakter,” sagde han bl.a. til Altinget.

Rationalet synes at være: 1) de kan arbejde, 2) når de alligevel ikke gør det, så er det fordi de ikke vil og 3) når de ikke vil, så er det fordi, det ikke kan betale sig.

Lad mig indlede med at give beskæftigelsesministeren ret på ét punkt. Hvis folk godt kan arbejde, men ikke vil, så kan økonomiske incitamenter være en virksom reguleringsmekanisme. Det har vi talrige eksempler på.

Problemet er bare, at en række kontanthjælpsmodtagere ikke kan arbejde – fx fordi

de er så syge, at det ikke er muligt. Andre kan godt klare et job, men kan ikke finde en arbejdsgiver, der vil ansætte dem – fx fordi de har en psykisk lidelse.

Hvis vi sænker kontanthjælpen for at motivere de ledige til at tage job, er konsekvensen, at vi straffer de, der ikke kan.

19-årige Poul tager et sabbatår efter gymnasiet. Han skal slappe af efter tre hårde år og vil gerne se sig om i ind- og udland.

19-årige Per er langtidsindlagt på en lukket psykiatrisk afdeling, hvor han ofte tvangsfixeres, fordi han er til fare for sig selv eller andre. Han har måske en dom til anbringelse, fordi han i psykotisk tilstand har gjort noget ulovligt.

Begge får de kontanthjælp.

At nedsætte kontanthjælpen vil formentlig kunne motivere Poul til at gå i gang med en uddannelse eller finde sig et job.

Enhver vil formentlig kunne indse, at selv ikke en halvering af kontanthjælpen vil kunne få Per i job eller ind på en uddannelse.

Hvis vi alene regulerer ved at sænke kontanthjælpen, så straffer vi Per – for at motivere Poul.

Det er at rette smed for bager.

Hvis regeringen mener, at Per må betale prisen for, at Poul får taget sig sammen, så skylder

de Per, mig (og alle andre socialt bevidste) at sige, at det er det, man vil.

Beskæftigelsesministeren udtalte i forbindelse med lanceringen af nedskæringerne, at kontanthjælp er en midlertidig ydelse. Den må aldrig blive en varig ydelse for mennesker, som kun marginalt står til rådighed for arbejdsmarkedet.

Problemet er, at det er kontanthjælpen faktisk blevet. Måske ikke varig, men meget ofte langvarig.

Efter ændringerne af reglerne om førtidspension er det stort set blevet umuligt – selv for alvorligt psykisk syge – at få tilkendt førtidspension.

Før de kan få tilkendt et ressourceforløb (og dermed rehabiliteringsydelse) må disse – ofte meget syge mennesker – leve årevis på kontanthjælp.

Det bør derfor ikke undre, at antallet af kontanthjælpsmodtagere stiger.

Nu bruges stigningen i antallet af kontanthjælpsmodtagere som undskyldning for at reducere kontanthjælpen.

Mere uretfærdigt kan det næsten ikke blive.

Læs også artiklen på side 14 her i bladet.



SINDbladet
44. årgang
ISSN 1603-7057

Udgiver
SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed
Blekinge Boulevard 2,
2630 Taastrup
Tlf.: 3524 0750
landsforeningen@sind.dk
www.sind.dk
Mandag-torsdag kl. 10-15
Fredag kl. 10-13

Redaktør
Henrik Harring Jørgensen

Redaktion
Knud Kristensen (ansvarshavende), Jesper Steen Andersen, Lars Christensen, Lennart Karlin, Per Harvøe og Ingelise Svendsen.
redaktionen@sind.dk

Følgende har også bidraget:
Peter Rathmann, Mette Kramer Kristensen (foto), Laurids Bæk Simonsen, Marie-Cecilie Broundal Myhre, Klavs Seerup, Pernille Guldbæk Rasmussen, Eva Rose Waldorff, Cille Holm og Emilie Staunstrup Henriksen.

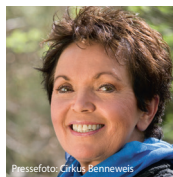
Indhold fra SINDbladet må gerne citeres med kildeangivelse, jf. oplysningslovens bestemmelser om citatret. Bladet påtager sig intet ansvar for indsendt materiale.

Udgivelsesplan
SINDbladet udkommer i alle lige måneder (februar, april, juni, august, oktober og december). Indleveringsfrist for alt stof og annoncer er den 2. i måneden forud for udgivelsesmåneden.

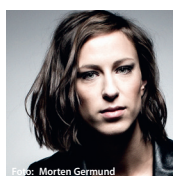
Annoncer
Kontakt Henrik Harring Jørgensen.
hhj@sind.dk
Priser:
Helside: 16.000,-
Kvartside: 3.900,-
SIND-medlemmer får 15 pct. rabat.

Forsidefoto
Pressefoto:
Michael Ib Hansen, DR

SINDs ambassadører

Foto: Lars Svaneke
Poul Nystrup Rasmussen

Diana Benneweis

Foto: Morten Germund
Mathilde Falch

Materiale til bladet

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

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

Abonnement
Kr. 280 årligt.

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

Tryk
KLS Grafisk Hus A/S

Oplag
10.000.

Girokonto
540-3944

SINDs pressetalsmand

Landsformand Knud Kristensen,
8617 6398/kk@sind.dk

Protector

Hendes Kongelige Højhed Kronprinsesse Mary er protector for SIND.



SIND arbejder for sundhedsfremme gennem trivsel, forebyggelse og recovery.



5041 Trykkeri 0016

MIX
Papir fra ansvarlige kilder
FSC® C022933No. 601
Klima-Neutral TRYKSAG



I DETTE NUMMER

- /07 Årets julegaveide**
Giv et medlemskab til SIND. En gave, der varer hele året og kun koster 200 kr.
- /08 Poul kan godt selv blive lidt hidsig**
Louise kunne ikke finde et lærerjob og gik ned med stress over jobcenterets pres. For tre år siden ringede hun til SIND og fik Poul Vinholt som bisidder. Siden har de kørt parløb.
- /09 Den ideelle bisidder er en empatisk menneskekender**
Ny rapport konkluderer, at bisidderrollen har mange og krævende funktioner. Især gælder det om at formidle borgerens psykiske sårbarhed til sagsbehandleren.
- /10 Nyt peer-netværk for de ligesindede**
Hvem ved mere om psykisk sygdom end dem, der har prøvet det selv? Peer-Netværket Danmark vil organisere mennesker, som bruger deres hårdt erhvervede erfaringer til at hjælpe andre. SIND er med i projektet, hvor målet er at fordoble antallet af peer-støtter til 500 over hele landet.
- /11 Peer-medarbejdere indtager psykiatrien**
I november startede 13 tidligere psykiatribrugere på afdelinger og kommunale institutioner rundt omkring i Region Hovedstaden. De er en del af den kulturændring i psykiatrien, der sætter recovery, håbet og troen på, at man kan komme sig, i centrum.
- /12 SINDs Sommerhøjskole 2016**
- /13 Evaluering: Netværksgrupper hjælper forældre til syge børn**
At kunne dele erfaringer og møde forståelse hos ligesindede har stor betydning for forældre til psykisk syge børn. Det viser en undersøgelse blandt deltagere i netværksgrupper hos SIND Pårørenderådgivning.
- /14 Lovændringer på vej**
Regeringen har med adskillige udspil lagt op til en række lovændringer, der kan få stor betydning for mange SIND-medlemmer. Læs her, hvad der er i støbeskeen på Christiansborg.
- /16 SINDs Samfundspris til Anders Lund Madsen**
SIND tildelte i september SINDs Samfundspris til tv-værten Anders Lund Madsen. Han fik dels prisen, fordi han – navnlig sammen med DR – har bidraget til at skabe for-

ståelse i den brede befolkning for sindslidende og deres pårørende.

- /17 Ildsjæl fra Roskilde fik SINDs Brugerpris**
Akkompagneret af taktfaste klapsalver på landsmødet modtog Leni Grundtvig Nielsen, SIND Roskilde-Lejre, SINDs brugerpris.
- /18 SINDs landsmøde: Fremgang og fornyelse**
Smilene var store og klapsalverne højlydte, da SIND i slutningen af september afholdt landsmøde i Kolding. SINDs medlemstal, aktivitetsniveau og egenkapital har aldrig været større.
- /20 Psykiatritopmødet: Den folkelige fest for forskelligheden**
Lørdag den 3. oktober afholdt PsykiatriNetværket – et samarbejdsnetværk for 14 af landets foreninger på psykiatrimrådet – det syvende Psykiatritopmøde.
- /24 Konstant balancegang for at undgå udsving**
Bipolar affektiv lidelse rammer en til to pct. af befolkningen, hvoraf en del oplever maniske perioder.
- /26 Guide til en god jul: Vær ærlig over for dig selv**
Manglende overskud, forventningspres, ensomhed, økonomi eller psykisk sygdom i familien kan gøre julen svær for psykisk sårbare og deres pårørende. Men forventningsafstemning og en anderledes planlægning af julen kan gøre en verden til forskel.
- /27 Man kan ikke leve uden at have noget at glæde sig til**
Hospitalspræst Anna Bojsen-Møller gør en ekstra indsats i julen for de psykisk syge, der er indlagt på Psykiatrisk Hospital i Risskov. SIND har talt med præsten om, hvad der kan hjælpe psykisk sårbare gennem julen.
- /28 Nyt i SINDbladet:**
Opskrifter på sund og lækker vintermad.
- /31 Generalforsamlinger 2016**
- /36 Læserne spåede – næsten – rigtigt om fremtiden**
Hvordan ser fremtiden ud om fem år? Mange af svarene ramte rigtigt, da vi i 2010 ved SINDs 50 års jubilæum bad læserne spå om 2015 på en tipskupon med 13 spørgsmål. Flest var enige om, at bladet, du sidder med i hånden, ikke ville blive ændret.

FASTE RUBRIKKER

- /02 Leder**
- /02 Kolofon**
- /04 SIND i medierne**
- /13 Juridisk brevkasse**
- /22 SIND Ungdom**
- /29 "Butik"**
- /29 Lokalt**
- /33 Støt SIND**
- /34 Regions- og lokalformænd**
- /34 SIND-nettets koordinatore**
- /34 SINDs udvalgsformænd**
- /35 SINDs rådgivninger**

SIND i medierne: Sindslidelser mere omtalt end kræft

Redaktionen sammenfatter ved hver deadline, hvor, hvorfor og hvor ofte SIND omtales i medierne.

Blandt begivenhederne siden sidste blad er en nyhed, der i SINDs optik er stor, men som ikke fik meget plads i medierne. Medieovervågningsvirksomheden Retriever, der bl.a. også står bag medieovervågningen på SINDs hjemmeside, konkluderer efter en undersøgelse af alle avisers omtale af sindslidelser og af syv somatiske folkesygdomme, at sindslidelser får mere omtale end kræft. Fra januar 2013 til sommeren 2015 handlede 27 pct. af sygdomsstoffet om psykisk sygdom. For kræft nåede omtalen op på 25 pct.

Statistikken viser, at tabuerne om psykisk sygdom er på retur, om end der stadig er lang vej til ligestilling med de øvrige områder. SIND tegner sig for en væsentlig del af medieomtalen.

På www.sind.dk og på Facebook er det muligt at holde sig ajour med – og diskutere – omtalen af SIND i medierne.



Viborg Stifts Folkeblad: Forkert at lukke borgerrådgivning

(1. oktober) SIND Viborgs lokalformand Orla Annexgaard kritiserede skarpt kommunens planer om at lukke borgerrådgivningen. Her har navnlig de svageste grupper borgere i Viborg både kunnet få hjælp til at klage over kommunale afgørelser og vejledning i at forstå de afgørelser, som kommunen når frem til.

“Og hvor skal borgerne nu gå hen, når også retshjælpen er nedlagt? Mange af vores brugere har ikke tillid til systemet, fordi de har oplevet, at de bliver banket på plads, hvis de henvender sig til kommunen,” sagde han bl.a.

hhj

TV MIDTVEST: Mange fulgte “Sindets karavane” og SIND-ambassadør Mathilde Falch

(8. oktober) I uge 41 var SIND med på “Sindets karavane” der op til Sindets Dag besøgte flere byer i Jylland for at nedbryde fordomme og tabuer om sindslidelser. TV MIDTVEST, der er en af de mest sette af de regionale tv-stationer på TV 2, fulgte karavanen og interviewede bl.a. SIND-ambassadør Mathilde Falch.

Hun fortalte om, hvor vigtigt det er at kunne tale sammen om psykisk sygdom. “Det virker. Dialog er det, som rykker,” sagde hun bl.a.

hhj



Foto:SIND

NORDJYSKE: Psykelløb med Jesper Skibby i sadlen

(10. oktober) Ved fejringen af “Sindets Dag” i Frederikshavn var en helt særlig gæst inviteret med. Den tidligere professionelle cykelrytter Jesper Skibby valgte nemlig at springe i sadlen for den gode sag og deltage i det såkaldte Psykelløb 10.10.10, som SIND og en række andre organisationer stod bag.

Jesper Skibby har selv været ramt af en depression og kender derfor de udfordringer, der er, når man er ramt af psykisk sårbarhed.

“Det betyder meget for mig, at bakke op om sådan et arrangement. Denne dag er så vigtig, fordi vi skal blive ved med at gøre opmærksom på, at mange lider af psykiske sygdomme.

Og måske gør det i stilhed, uden at få hjælp. Ikke alle kan bede om hjælp, og det skaber isolation. Psykiske sygdomme er så tabuiserede – og fuldkommen med urette. For det rammer rigtig mange mennesker,” sagde Jesper Skibby bl.a. til NORDJYSKE.

hhj



Pressefoto: DR

DR: Dobbeltmorderen og Anders Lund Madsen

(13. oktober) Mange tusinde fulgte i 2014 Anders Lund Madsens tv-dokumentar om psykiatrien. Opfølgingsprogrammet om Thor, som er blevet dømt for at have begået mord på en socialrådgiver og en læge på institutionen Saxenhøj, blev også set af mange.

SINDs landsformand Knud Kristensen medvirkede i programmet, hvor han bl.a. kritiserede den manglende kommunikation mellem region og kommuner. Knud Kristensen betegnede de tragiske mord som et skoleeksempel på det, der ikke må ske.

hhj

FEMINA: Rundt om Mathilde Falch

(22. oktober) Mange medier har de seneste uger hæftet sig ved SIND-ambassadør Mathilde Falchs seneste album, 'Alle taler'. Udover adskillige positive anmeldelser har flere portrætteret Mathilde, der meget åbent fortæller om livets op- og nedture.

Fx beskrev magasinet Femina i et seks sider langt interview, hvordan psykisk sygdom og misbrug tidligere stod i vejen for det gode liv, Mathilde nyder i dag. Både i medierne og på scenen er hun meget åben om, hvordan fx anoreksi, cutting, stoffer og alkohol før styrede hendes liv, indtil hun drejede tilværelsen i en ny retning og kunne slippe både misbrug og sygdom.

I dag er smilene store, der er turbo på den musikalske karriere, og hun stortrives i fritiden sammen med standupkomikeren Jesper Juhl, som hun er gift med.

hhj

Dagens Medicin: Øget fokus på den nære psykiatri.

(6. november) Et nyt sundhedsudspil fra KL, Kommunernes Landsforening, peger bl.a. på behovet for at styrke det nære sundhedsvæsen. SINDs landsformand Knud Kristensen ser positivt på udspillet.

Dog efterlyser han øget fokus på forebyggelse. Desuden ønsker SIND, at patienternes rettigheder styrkes.

hhj

Socialpolitisk Forening: Hvem har magten i dansk socialpolitik?

(24. oktober) Hver dag er socialpolitikken på dagsordenen hos beslutningstagerne, i medierne og på internettet. Hvem har egentlig mest indflydelse blandt de mange aktører? Det satte redaktionen hos Socialpolitisk Forening sig for at undersøge i foreningens seneste blad.



Et ekspertpanel vurderede 190 politikere, organisationsfolk, embedsmænd og redaktører. Blandt disciplinerne, de blev målt på, var fx indflydelse, ihærdighed, netværk og synlighed i medierne. Facit blev en liste med de 50 bedst placerede navne. Vurderingen er foretaget før, der blev dannet ny regering, så rækkefølgen blandt politikerne skal tages med et gran salt. Cirka halvdelen af navnene på Den Socialpolitiske Top 50 er ikke politikere, men derimod forgrundsfigurer i fagforbund og interesseorganisationer. SINDs landsformand Knud Kristensen, der særdeles ofte citeres i medierne, er naturligvis med på listen over de mest indflydelsesrige personer i dansk socialpolitik.

hhj

 A group of about seven young people are gathered around a table, smiling and raising their hands in a celebratory gesture. Some are wearing black t-shirts with the SIND logo. On the table in front of them is a large glass bowl filled with small white objects, a wicker basket, and some papers. The background shows an outdoor setting with buildings.

SIND UNGDOM SØGER FRIVILLIGE I
HELSINGØR, SILKEBORG, AARHUS, SKIVE
ESBJERG, VIBORG OG KØBENHAVN

SIND Ungdom
 Tlf. 5370 7207
info@sindungdom.dk
www.sindungdom.dk

X i kalenderen: Mød SIND på Folkemødet den 16.-19. juni



Også i 2016 kan du møde SIND på Folkemødet på Bornholm. Traditionen tro arrangerer vi i SIND både selv debatter og deltagere desuden i events, andre står bag. Du kan løbende følge med på www.sind.dk/fm2016.

Hvis du er arrangør og har en god ide til et arrangement, vi kan samarbejde om, er du meget velkommen til at sende en mail på landsforeningen@sind.dk

hj

SIND skabte sammenhold til søs



Kan sejlture i vikingeskibe hjælpe patienter fra lukkede afdelinger eller brugere af socialpsykiatrien? Det spørgsmål håber SIND Roskilde-Lejre, at Roskilde Kommune og andre samarbejdspartnere svarer ja til. Lokalfdelingen har nemlig været med til at finansiere sejl-



ture i sommer, hvor erfaringerne var særdeles positive. Ambitionen er nu at sikre økonomi til at gentage den populære aktivitet i 2016, når temperaturen bliver så høj, at de flotte skibe igen kan stævne ud.

Deltagerne i den ugentlige sejlads fra maj til september var

begejstrede. Udover den friske luft og frikvarteret fra hverdagen ude på bølgerne, så påpegede flere, at oplevelsen styrkede både sammenhold og selvtilid.

SIND støttede sejlads med to skibe i august og september. Her deltog lokale brugere af socialpsykiatrien. Fra maj og ind-



til sommerferien sejlede en båd med patienter fra Sct. Hans' lukkede afdeling – den var finansieret med indtægter fra salg af smykker via www.fugleskraemsel.dk.

hj

SIND-ildsjæl fik Frederiksberg Kommunes Frivillighedspris

Willy Hundborg fra SIND Frederiksberg fik i oktober Frederiksberg Kommunes Frivillighedspris.

Borgmester i Frederiksberg Kommune Jørgen Glenthøj (K) roste Willy Hundborg for sit gode arbejde, som blev belønnet med både blomster og en check.

"Du yder en fantastisk indsats i SIND Frederiksberg," lød det blandt andet fra borgmesteren, som også lagde vægt på, at Willy altid er der, uanset om der skal organiseres noget eller udføres praktisk arbejde.

Willy har været aktiv i SIND i 30 år. Ikke blot i lokalfdelingen. Han er også kompetent fritidsfotograf og har ofte haft billeder her i bladet. Redaktionen ønsker Willy tillykke med prisen.



Foto: Frederiksberg Kommune

Støtte fra flere fonde

Det har været et rigtig godt år for SIND, når det gælder om at modtage støtte fra fonde. Hele otte fonde har nemlig valgt at støtte SIND i årets løb, hvilket vi er rigtig glade for. Fondene er:

- Aase og Ejnar Danielsens Fond
- Dronning Margrethes og Prins Henriks Fond
- Grosserer H.P. Strengberg og hustru, Kirstiane Strengbergs Mindelegat
- Den A. P. Møllerske Støttefond
- Fondation Juchum
- Jascha Fonden
- 15. Juni Fonden
- Augustinus Fonden

SIND takker for den generøse støtte

Ses vi til **SIND**-støttekoncert?

Oplev **Mathilde Falch** og **Michael Falch** sammen på scenen

Fredag den 5. februar kl. 20.00

Kulturstationen Vanløse

Frode Jakobsens Plads 4, 2720 Vanløse

SIND-ambassadør Mathilde Falch har længe haft masser af opbakning fra et trofast stampublicum, der bliver større og større. I disse uger tager populariteten yderligere fart. Mathilde er meget synlig i medierne, hos de positive anmeldere og på en lang række spillesteder. Nu kan du selv opleve Mathilde Falch ved en støttekoncert for SIND.

Mathilde Falch bliver ikke alene på scenen. Dette bliver en af de sjældne lejligheder, hvor hun optræder sammen med sin far, Michael Falch – som bekendt en af Danmarks mest kendte og anerkendte sangskrivere.

Billetprisen til støttekoncerten er 250 kr.

Overskuddet går naturligvis til SINDs arbejde.

Læs mere om koncerten på SINDs hjemmeside, hvor du også kan abonnere på nyheder om koncerten: www.sind.dk/mom.

Billetterne sælges via www.billetto.dk/mom efter først til mølle-princippet.



Årets julegaveide

Giv et medlemskab til SIND. En gave der varer hele året og kun koster 200 kr.

Kender du nogen, der interesserer sig for mennesker med psykisk sårbarhed og for deres pårørende?

Så er et medlemskab til SIND den oplagte gaveide.

Den, du giver medlemsskabet, får nemlig både tilsendt SINDbladet seks gange i løbet af året og støtter samtidig SINDs arbejde.

Sådan gør du

Gå ind på www.sind.dk. Under "Medlem" finder du "Giv et medlemskab." Herfra følger du anvisningen.

Har vi din tilmelding og betaling senest den 15. december sender vi dig inden jul:

- December nummeret af SINDbladet
- Et gavebevis
- En flot kuvert

Alt sammen lige til at lægge under juletræet.

Har du spørgsmål til gaven, så ring endelig 35 24 07 50. Spørg efter Jakob eller Helene.



Poul kan godt selv blive lidt hidsig

Louise kunne ikke finde et lærerjob og gik ned med stress over jobcenterets pres. For tre år siden ringede hun til SIND og fik Poul Vinholt som bisidder. Siden har de kørt parløb

AF PETER RATHMANN, FOTO: METTE KRAMER KRISTENSEN

Louise og Poul mødes på SINDs kontor på Frederiksberg og forbereder Louises næste møde på jobcenteret. Hun er 57 år og tog en læreruddannelse i 2009, men har endnu ikke fundet et job og lever af kontanthjælp.

Poul Vinholt, 65-årig pensionist, var førhen formand gennem 29 år for HK Industri København. Han er en dreven forhandler, men som bisidder for Louise er der mest brug for medmenneskelige egenskaber, når de to sidder over for en kommunal sagsbehandler:

”En beroligende hånd på skulderen er en vigtig del af funktionen som bisidder. Louise kan godt blive lidt vred, når hun føler sig uretfærdigt behandlet,” siger Poul.

Louise fortæller, at hun blev syg af stress og depression efter to års intensiv, men forgæves jobsøgning. Især følte hun sig presset og dårligt behandlet af det kommunale jobcenter:

”Sagsbehandlerens referater stemte ikke overens med, hvad der rent faktisk blev sagt på møderne, og vigtige papirer forsvandt fra min sagsmappe.”

”Til sidst kunne jeg ikke mere og søgte førtidspension, men fik afslag. De siger, at en medicinsk behandling vil kunne gøre mig arbejdsdygtig. Min psykiater siger det modsatte, og at en førtidspension tværtimod vil hjælpe mig fri af det stress og pres, som jobcenteret sætter mig under. Det går slet ikke at møde dem alene,” fortæller Louise.

Hun søgte på nettet og fandt SINDs bisidderordning, hvorefter hun ringede til Poul, som sagde ja. Siden har de fulgtes ad til mange af Louises møder med kommune og jobcenter.

Større respekt for bisiddere

Poul fortæller, at han har en søn med Aspergers syndrom. For snart fem år siden så han i lokalavisen, at SIND Frederiksberg søgte en frivillig bisidder:

”Jeg tænkte, at jeg med min baggrund måske kunne virke som en god bisidder. Som gammel socialdemokrat tror jeg på, at den der har evnen også har pligten.”

Siden har Poul været bisidder for op imod 50 mennesker med psykiske vanskeligheder:

”De siger alle, at de får en bedre behandling, når de har en bisidder. Hvis der ikke er en



Foto: Mette Kramer Kristensen

Selvom emnerne kan være alvorlige, og bølgerne kan gå højt, så er smilene ofte store, når Louise mødes med SIND-bisidder Poul Vinholt

bisidder med, er det min erfaring, at sagsbehandlerne ofte gerne vil fedte med konklusionerne, så de passer i forvaltningens regi og ikke i borgerens,” siger han.

Louise tilføjer:

”Nogle gange ser de forskrækkede ud, når Poul dukker op. Det er rart at have en sparingspartner og et vidne. Man føler sig magtesløs, når man ikke kan bevise, hvad der er sagt og sket.”

På et møde for nylig kunne Poul ikke være med, og Louise fik nej til sit ønske om et ressourceforløb og muligheden for et lærerjob på flekstid. Poul deltog i det næste møde, hvor sagsbehandleren vendte på en tallerken og sagde ja.

”Det hjalp nok, at vi var to,” siger Louise.

Poul:

”Jobcentrene har efterhånden fået en større accept. Bisidderne er blevet dygtigere, fordi organisationer som SIND i dag kræver, at vi tager en uddannelse. Jo dygtigere vi bliver, jo større accept.”

Han understreger, at den ideelle bisidder er til stede uden at deltage i samtalen. Det styrker selvtilliden, at den psykisk sårbar selv fremfører sit ærinde:

”Essensen af bisidning er at resumere konklusionen, når vi går ud ad døren, og hvad næste skridt skal være. Ikke alle er i stand til at høre efter, fordi de tænker på deres næste indlæg i samtalen,” siger Poul:

”Louise kan godt miste overblikket over sin situation og reagere temmelig udadventt.”

”Men Poul kan også godt selv blive lidt hidsig,” siger Louise og fortæller om dengang, en medarbejder på jobcenteret sagde nej til at hjælpe hende med at udfylde en ansøgning om kontanthjælp:

”Poul hoppede og sprang og råbte ’hvordan f.. er det, I behandler jeres syge borgere!’”

Poul erkender, at hans reaktion ikke var optimal efter bisidder-lærebogen:

”Jeg har stadig meget at lære.”

Louise og Pouls pingpong er slut for i dag, og de er klar til næste møde.



Foto: www.colourbox.com

Den ideelle bisidder er en empatisk menneskekender

Ny rapport konkluderer, at bisidderrollen har mange og krævende funktioner. Især gælder det om at formidle borgerens psykiske sårbarhed til sagsbehandleren

AF PETER RATHMANN



Modelfoto: www.colourbox.com

Under halvdelen af landets kommuner har en procedure for, hvordan de oplyser borgerne om muligheden for at få en bisidder. (Modelfoto)

Alle borgere har ret til en bisidder, når de skal til et møde med jobcenteret eller andre offentlige myndigheder. SIND og ligesindede foreninger tilbyder frivillige og højt kvalificerede bisiddere til psykisk sårbare.

Bisidderne er en stor hjælp for psykisk sårbare ved ofte komplicerede møder med kommunale sagsbehandlere. De er ulønnede eksperter i menneskekundskab og empati. Men bisidderrollen har en lang række andre krævende funktioner, konkluderer en ny rapport:

“Bisidderne har en svær opgave, men alligevel udfører de et formidabelt arbejde,” siger Søren Carøe, næstformand for Rådet for Psykisk Sårbare på Arbejdsmarkedet, som står bag undersøgelsen “Frivillige bisiddere til psykisk sårbare.”

Rapporten er baseret på 56 interview med psykisk sårbare, frivillige bisiddere, repræsentanter for jobcentre, frivilligcentre og handicaporganisationer, bl.a. SIND.

Dertil kommer en spørgeundersøgelse, som identificerer hele syv roller, bisidderen ideelt set skal kunne udfylde: *Medlytter, notattager,*

støtteperson, formidler, mægler, rådgiver og sparringspartner.

“Bisidderen holder på én gang distance og er støtteperson. Bisidderen holder ideelt set mund, også under pinlige pauser. Men bisiddereren griber også ind med opklarende spørgsmål og sørger for en ligeværdig dialog,” siger Søren Carøe.

“Bisidderen foreslår en pause, hvis en borger er tæt på at råbe ad sagsbehandleren. Der er ofte mange følelser på spil, og retorikken kan blive voldsom.”

Ikke mindst skal bisidderen kunne forklare borgerens psykiske sårbarhed over for sagsbehandleren:

“Mange psykisk sårbare kan sagtens vise et raskt ansigt under et møde på en times tid. Men efter mødet krakelerer de måske. Sagsbehandleren sidder tilbage og tror, at borgeren har det udmærket og træffer så en forkert afgørelse til skade for begge parter.”

“Derfor er det en fordel, at bisidderen har kendskab til psykisk sårbarhed og dens ud-

tryksformer, som kan være usynlige for sagsbehandleren,” siger Søren Carøe.

Stigende behov for bisiddere

Bisidderen skal også sikre sig, at den psykisk sårbare har forstået, hvad der blev sagt og aftalt inde hos sagsbehandleren.

Ofte står nerverne på højkant, fordi møder med jobcenteret kan være afgørende for fremtiden. Den psykisk sårbare kan blive så nervøs, at han eller hun misforstår budskabet eller næsten ikke er i stand til at høre efter.

“Bisidderen skal også formidle kompliceret stof som eksempelvis beskæftigelseslovgivningen,” siger Søren Carøe.

Bisidderrollen kan altså være særdeles afgørende. Ifølge forvaltningsloven skal kommunerne oplyse om retten til en bisidder, men under halvdelen af landets kommuner har en procedure for, hvordan de oplyser borgerne om denne rettighed.

Rapporten peger også på et stigende behov for bisiddere hos psykisk sårbare. Men ikke mindst SIND er bevidst om at kvalificere bisiddere på uddannelseskurser, inden de sendes ud til dem med behov.

“Psykisk sårbares behov synes at overstige antallet af bisiddere. Men det nytter ikke at markedsføre bisidderne, før man kan indfri forventningerne,” siger Søren Carøe.

Rapporten foreslår et landsdækkende netværk for bisiddere med repræsentanter for SIND og andre handicaporganisationer.

“Et nationalt netværk kan udvikle kursus-tilbud, formidle bisiddere, opsamle erfaringer samt evaluere og kvalitetssikre bisidderforløb,” siger Søren Carøe.

Tag en SIND bisidder med

når du skal til et vanskeligt møde eller samtale

SIND har et korps af frivillige uddannede bisiddere.
Ring på
7023 2750 og
hør nærmere.



www.sind.dk/sind-bisiddere

Nyt peer-netværk for de ligesindede

Hvem ved mere om psykisk sygdom end dem, der har prøvet det selv? Peer-Netværket Danmark vil organisere mennesker, som bruger deres hårdt erhvervede erfaringer til at hjælpe andre. SIND er med i projektet, hvor målet er at fordoble antallet af peer-støtter til 500 over hele landet

AF PETER RATHMANN

Peer-Netværket Danmark hedder et nyt og landsdækkende netværk for de mennesker, som bruger deres egne erfaringer til at støtte andre med psykiske vanskeligheder. SIND har sammen med andre foreninger været med til at etablere netværket, som er det første af sin art. Ambitionen er at fordoble antallet af såkaldte peer-støtter, som i dag anslås til at være omkring 250 ildsjæle. De omtales internationalt som "peers," hvilket her bedst kan oversættes til "ligesindede."

"Interessen er stor. Det bliver spændende," siger projektleder Christian Solholt. Hans tre medarbejdere på Sjælland, Fyn og i Jylland kan fortælle deres egne psykiske lidelseshistorier – og er beviser på, at sådanne historier kan få en lykkelig udgang.

"Hvis du selv er kommet videre, kan du være et lys for andre," siger Christian Solholt.



Projektleder Christian Solholt har 15 års ledelseserfaring fra både den private og den offentlige sektor, heraf otte år i Københavns Kommune som Udviklings- og HR-chef. Han er netop vendt tilbage til Danmark efter et halvt år i Himalaya

Der er videnskabeligt belæg for, at mennesker, der har gennemlevet psykiske vanskeligheder og recoveryprocesser, kan

udgøre en unik og virksom ressource for andre med psykiske lidelser. De er nemlig rollemodeller, som bidrager med håb, empati og viden om, hvordan man kan overvinde udfordringer, såkaldte mestringsstrategier.

"Hvis du bliver indlagt og modtaget af en mentor, der siger, 'jeg har selv hørt stemmer', er det en god og tryk måde at blive mødt på," siger Christian Solholt.

Den dobbelte gevinst er, at peer-støtterne med deres indsats også hjælper sig selv, viser forskning.

Mange peer-støtter har foruden brugererfaring tillige høj faglighed, som fx netværkets tre medarbejdere Mette og Petrine, der er sygeplejersker, og Mathilde, der har studeret pædagogik. Men mange professionelle med brugererfaring "skjuler sig" i psykiatrien.

"De færreste skriver jo 'indlagt på den lukkede' på deres cv.

Det er stadig tabu," siger Christian Solholt.

Det er ikke mindst disse mennesker, som Peer-Netværket Danmark vil række ud efter.

"Men fælles for alle medarbejdere med erfaringskompetencer er, at man oftest er den eneste af denne type på sin arbejdsplads. Det kan godt være svært. Der er også stor usikkerhed hos arbejdsgiverne over for denne nye type medarbejdere," siger Christian Solholt.

Netværket vil derfor hjælpe med at danne lokale faggrupper, hvor peer-støtter kan udveksle erfaringer.

Peer-Netværket Danmark er finansieret af satspuljemidler og arbejder tæt sammen med andre ligesindede projekter, der skal afprøve effekten af peer-støtter i kommuner og regioner frem til 2018.

Læs mere på www.peernet.dk

Annonce

BenzoRådgivningen

Information og rådgivning om afhængighed af sove- og nervemedicin 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



Annonce

Book en SIND-foredragsholder

The screenshot shows the SIND website's 'Foredrag' (Lectures) page. At the top, there is a navigation menu with links: Om SIND, Få hjælp, Få viden, Pårørende, Frivillig, Medlem, Foredrag, Nyheder, Kontakt, SIND lokalt, and Presse. Below the menu, there is a section titled 'Foredrag Jeanette Juul Quaaide Her kan du booke en af SINDs foredragsholdere'. This section features a grid of 11 small portrait photos of potential speakers. To the right of the grid, there are social media icons (Facebook, LinkedIn, Twitter, Email), a Google search bar, and two buttons: 'Støt SIND' and 'Bliv medlem'.

Mangler din arbejdsplads, uddannelsesinstitution eller forening et godt oplæg til debat?

SINDs foredragsaktiviteter er styrket med flere og mere erfarne foredragsholdere. Foreløbig kan du vælge mellem 11 foredragsholdere, der kan bookes direkte via hjemmesiden.

Emnerne og erfaringerne, som foredragsholderne kan fortælle om, spænder vidt. Fx et liv som bruger af socialpsykiatrien, vejen ud af en borderlinediagnose eller en opvækst i skyggen af en psykisk syg bror.

Læs mere på www.sind.dk/foredrag



Foto: Privat

Peer-medarbejdere indtager psykiatrien

I november startede 13 tidligere psykiatribrugere på afdelinger og kommunale institutioner rundt omkring i Region Hovedstaden. De er en del af den kulturændring i psykiatrien, der sætter recovery, håbet og troen på, at man kan komme sig i centrum

AF LAURIDS BÆK SIMONSEN

En formfuldendt hesteko omslutter underviseren Klavs Serup Rasmussen, mens han fortæller om muligheden for at komme sig efter en psykisk sygdom.

Umiddelbart kan man på ingen måde se, at de 13 elever har mærket psykiske lidelser på egen krop og er kommet sig, men det er derfor, at de sidder på skolebænken i dag. I de næste to uger skal de 13 uddannes som peer-støttemedarbejdere, inden de kommer ud i tilbud i Region Hovedstaden samt i botilbud og andre indsatser for psykisk sårbare i kommunerne Helsingør, København og Rudersdal.

Ansættelserne er et resultat af Psykiatriudvalgets anbefalinger fra 2013, der efterfølgende førte til en bevilling fra satspuljepartierne på 9,3 mio. kr. til projekter baseret på ansættelser af tidligere brugere i regioner og kommuner. Målet er, at de tidligere brugere skal rustes til at videregive deres erfaringer, bygge bro til personalet og vise, at det er muligt at komme sig.

“For at komme sig er det vigtigt, at man får tændt en gnist og får troen på, at det er muligt. Der kan peer-støttemedarbejdere hjælpe ved deres tilstedeværelse og egne erfaringer,” siger Klavs Serup Rasmussen, der er ansat i Foreningen Det Sociale Netværk som projektleder på projektet. I øvrigt er Klavs i fritiden også medlem af SINDS hovedbestyrelse.

30 års personlig erfaring

En af eleverne er 42-årige Rikke. Hun har i godt og vel 30 år arbejdet med sin recoveryproces, men det var først for to et halvt år siden, at hun blev diagnosticeret med borderline. Indtil da var hun blevet mødt med samme vending fra diverse psykiatere og psykologer: “Der var ikke noget galt med hende.”

“Det var en kæmpe lettelse. Det handlede ikke om, at min diagnose nu blev min hverdag, at mit liv var den diagnose. Det handlede om, at jeg vidste, at der var noget, der var anderledes. Sådan har det været, siden jeg var 12 år. Mit liv har været fyldt med op- og nedture og voldsomme følelser, som har været svære at styre,” fortæller Rikke og tilføjer:

“For mig har det været en hård og spændende rejse at nå her til. Det har kostet blod, sved, tårer, forhold og familie, men det har også givet mig nogle erfaringer, hvor jeg tænker, at jeg netop har noget, jeg kan give videre.”

Selv kunne Rikke godt have brugt et møde med en peer-støttemedarbejder, der kunne have hjulpet hende på vej i forhold til hendes egen sygdom, når hjernen slog knuder, og hun følte sig alene med sine turbulente tanker.

“Det ville have været rigtigt rart, hvis der havde været nogen, der havde sagt, at det ikke er normalt det her og som kendte til og

forstod den situation, jeg stod i,” siger Rikke.

“En der var ligeværdig i stedet for altid at stå i den der behandler-patient-relation, hvor det kan være svært at snakke om tingene. Her bliver mit udgangspunkt anderledes. Jeg kan give håb via mine erfaringer og måske gøre behandlerne og dem med den teoretiske baggrund mere opmærksomme på, hvordan man skal forholde sig til en borger, der har det ad helvede til.”

Peers blandt personalet giver håb

Hvor tidligere projekter enten har kørt i regionalt eller kommunalt regi, så bygger ansættelserne på et tværsektorielt partnerskab, mellem kommuner og regionen, mens styringen af projektet varetages af Det Sociale Netværk.

“Vores mål er, at medarbejderne i kommunerne kommer til at spille tæt sammen med medarbejderne i regionerne, blandt andet ved løbende opfølgning, uddannelse og opkvalificering. Det kan forhåbentligt være med til at gøre overgangene nemmere mellem de forskellige instanser i det psykiatriske system,” siger Klavs Serup Rasmussen og tilføjer:

“Vores konstellation er unik. I dette partnerskabsprojekt har brugerforeningerne været med fra starten, og derfor tror jeg, at vi kan skabe andre rammer og en

bedre mulighed for at dele viden og kompetencer.”

Også ude blandt partnerne i kommunerne og regionerne ser man frem til at få peer-støttemedarbejderne ud på afdelingerne i løbet af november.

“Der er masser af forskning, der viser, at peer-støttemedarbejdere er bedre til at møde borgere i et kriseforløb og bedre til at fastholde dem i deres rehabiliteringsforløb, fordi de møder borgerne på en anden måde,” siger Irene Bendtsen, der er Københavns Kommunes repræsentant i projektet. Her ansætter man tre peer-støttemedarbejdere på Center Nørrebro.

“Der er rigtig meget, der handler om, at peers ikke er fanget af at navigere i systemet og den tænkning. Peer-støttemedarbejdere har været på den anden side og har erfaringer, som andre faggrupper ikke kan tilegne sig,” siger hun.

Irene mener også, at peer-medarbejderne ofte er i tættere kontakt med brugerne og ved mere om hvilke tilbud, der er i nærmiljøet, end de fagprofessionelle.

“Og så er vores erfaringer med tidligere peer-projekter, at peers er med til at skabe bedre arbejdsmiljøer, og at man snakker om sårbarhed på en anden måde. De bidrager til en form for afstigmatisering af faggruppen,” fortæller Irene Bendtsen.



SINDs Sommerhøjskole 2016

1. annoncering
Brenderup Højskole:
Fra søndag den 26. juni til lørdag den 2. juli 2016

AF JENS IBSEN OG LENI GRUNDTVIG NIELSEN
MEDARRANGØRER AF SOMMERHØJSKOLEN

Første annoncering

Så er det tid til første annoncering af SINDs Sommerhøjskole 2016 i Brenderup.

Lidt om programmet

I SINDbladet februar vil der kunne læses mere om det endelige program for sommerhøjskolen. Traditionen tro handler højskolen udover fællesskab med ligesindede bl.a. om sang, musik, motion, foredrag, kreative værksteder og oplevelser i naturen.

Der bliver også mulighed for dialog og debat med SINDs landsformand Knud Kristensen, en politiker og adskillige foredragsholdere.

Sommerhøjskolen er aktiv ferie. Det forventes, at man deltager i undervisning, foredrag og aktiviteter. Programmet rummer god plads til pauser.

Rabat til SIND-medlemmer

SIND yder også i 2016 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 SINDbladet og igen i februar 2016. Tilmelding er efter "først til mølle-princippet."



FAKTA

Kontakt

For yderligere oplysninger om kurset, så kontakt venligst SINDs repræsentanter Leni Grundtvig Nielsen, 4241 0034, e-mail: lenigrund10b@gmail.com eller Jens Ibsen, 2327 0034, e-mail: ibsenjens@gmail.com.

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. 6444 2414, e-mail: kontor@brenderuphojskole.dk

Programmet vil også blive lagt ud på SINDs hjemmeside: www.sind.dk/sommerhoejskole

Indkvartering

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

Pris

Kursusprisen for '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, rollator 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 2016

Brenderup Højskole, Stationsvej 54, 5464 Brenderup

Tlf: 6444 2414 – kontor@brenderuphojskole.dk

Højskoleophold fra søndag den 26. juni til lørdag den 2. juli 2016

Navn _____

Adresse _____

Postnummer og by _____

Telefon _____

E-mail _____

Forplejning

Diabeteskost

Vegetar

Andet

Betales med

Girokort

Netbank

CPR nr.: _____

Medlem af SIND

Nej

Ja

Medlemsnr.: _____





§§

Juridisk brevkasse

Når SIND fungerer som bisidder og rådgiver eller arbejder med bladet, får vi med jævne mellemrum spørgsmål af juridisk karakter. Nogle af spørgsmålene, som

måske kan have stor almen interesse for bladets læsere, omtaler vi her.

SIND er medudgiver af "Håndbog for psykiatribrugere og på-

rørende – kend dine rettigheder." Heri kan man finde svar på mange – men ikke alle – juridiske spørgsmål.

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

Nye regler for behandling hos privat praktiserende speciallæge i psykiatri

? Flere har på det sidste henvendt sig med historier om, at den behandling, de har været i hos en privat praktiserende speciallæge, er blevet afbrudt, fordi der er kommet nye regler. Nogle fortæller, at behandlingen helt har måttet stoppes. Andre fortæller, at de skal bag i køen hos speciallæger, der har venteliste.

! Der er indgået en aftale mellem Regionernes Lønnings- og Takstnævn og Foreningen af Speciallæger om faglig modernisering af specialet psykiatri.

Det fremgår af aftalen, at en henvisning til speciallæge i psykiatri normalt omfatter 10 konsultationer. Hvis speciallægen vurderer, at en afbrydelse indebærer en hel-

bredsrisiko for patienten, kan behandlingen uden videre udvides til 20 konsultationer. Er der behov for mere end 20 konsultationer, kræves ny henvisning fra patientens almen praktiserende læge.

Speciallægen og den almen praktiserende læge skal altså være enige, hvis der skal behandles i mere end 20 konsultationer. Det må også kun ske undtagelsesvis.

Endelig må den enkelte speciallæge højst have 10 pct. patienter, der har fået mere end 10 (eller 20) konsultationer.

Hvis din speciallæge allerede har 10 pct. af sine patienter, der er i behandling udover de 10 (eller 20) konsultationer, må han ikke fortsætte din behandling. Du bli-

ver derfor nødt til at finde en anden speciallæge.

Der står ikke noget i reglerne om, at du skal bagerst i køen, hvis din speciallæge har venteliste. Sådan er der dog nogle, der tolker aftalen.

Reglerne er – som det hedder – en del af en aftale om modernisering af behandlingen. Som det ofte er tilfældet, betyder modernisering her i virkeligheden besparelser.

Ved at sætte et maksimalt antal konsultationer ind, vil de privat praktiserende speciallæger kunne tage flere patienter hurtigere.

Det rammer så de patienter, der har behov for længerevarende behandling.

Er du en af dem, der bliver ramt, er du nødt til at finde en privat praktiserende psykiater, der endnu ikke har 10 pct. patienter i langvarig behandling – eller bede om at blive henvist til regionspsykiatriens ambulante tilbud, der ikke altid har disse begrænsninger.

Efterlysning: Hvis du oplever problemer med de nye regler, vil SIND gerne høre om din sag. Konkrete eksempler er nemlig stærke argumenter i dialogen med politikere. Alle henvendelser behandles anonymt. Kontakt os på landsforeningen@sind.dk. Hvis du har brug for hjælp eller støtte, er du altid velkommen til at ringe til SINDs rådgivning på 7023 2750.

Evaluering: Netværksgrupper hjælper forældre til syge børn

At kunne dele erfaringer og møde forståelse hos ligesindede har stor betydning for forældre til psykisk syge børn. Det viser en undersøgelse blandt deltagere i netværksgrupper hos SIND Pårørenderådgivning

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Netværksgrupperne hos SIND Pårørenderådgivning har stor betydning for, hvor godt forældre til psykisk syge børn klarer familieliv og arbejdsliv. Det viser en ny evaluering, som CFK, Center for Folkesundhed og Kvalitetsudvikling, står bag.

CFK har undersøgt oplevelserne hos forældre fra 12 jyske kommuner, der de seneste fire år har deltaget i pårørenderådgivningens netværksgrupper. Responsen er entydigt positiv. Forældrene fortæller, at forholdet til deres børn bliver bedre, og at de selv føler sig mindre pressede. Før deltagelsen i netværksgrupperne havde en tredjedel været sygemeldte fra jobbet. Efter de første møder går det bedre. Dialo-

gen med andre forældre og med SINDs rådgivere betyder, at de får flere kræfter til arbejdsliv og til at være sammen med omgangskredsen.

En anden gevinst er, at forældrene føler sig betydeligt mindre magtesløse i forhold til, hvordan de skal håndtere deres barns situation. Fx bliver de mindre angst for børnenes udvikling og ved mere om sygdommen, der har ramt familien. Både børn og forældre får også mere viden om offentlige instanser og oplever, at samarbejdet bliver bedre, viser rapporten fra CFK.

"Vi er glade for at kunne dokumentere, at dialog, sparring og sammenhold med andre forældre gør en forskel. Både for dem og

for børnene. Psykisk sygdom kan blive en stor belastning for alle i familien, så det er vigtigt, man ikke står alene med alle spørgsmålstegnene," siger psykolog Birgit Østergaard, SIND Pårørenderådgivning, der har deltaget i arbejdet med rapporten.



Læs mere på hjemmesiden hos SIND Pårørenderådgivning, www.sindspaa.dk, eller på www.sind.dk/sinds-paaroeenderaadgivning.



Lovændringer på vej

Regeringen har med adskillige udspil lagt op til en række lovændringer, der kan få stor betydning for mange SIND-medlemmer.

Læs her, hvad der er i støbeskeen på Christiansborg

AF KNUD KRISTENSEN

Den 28. juni tiltrådte Regeringen Lars Løkke Rasmussen II. Regeringen er en et-parti mindretalsregering med støtte fra blå blok (Venstre, Dansk Folkeparti, Liberal Alliance og Det Konservative Folkeparti).

Siden har regeringen i bl.a. Regeringsgrundlaget, Finanslovsforslaget, Lovkataloget og i aftalen om kommunernes økonomi varslet en række forringelser for mennesker på overførselsindkomster.

Regeringen er en mindretalsregering, og vi kan håbe på, at 'det sociale flertal' med bl.a. Dansk Folkeparti kan forhindre de værste af de forringelser, der er lagt op til.

I det følgende gennemgår jeg nogle af de forslag, som regeringen har lagt frem.

Det er vigtigt at huske på, at der kun er tale om forslag. Intet er indtil nu vedtaget.

Vi holder vores læsere opdateret om udviklingen. Følg med her i bladet.

Et nyt kontanthjælpsloft

Regeringen foreslår, at der indføres et nyt kontanthjælpsloft. I praksis betyder det, at kontanthjælpen – sammen med boligstøtten og de såkaldte særlige ydelser – får et maksimum. Loftet skal variere efter, om kontanthjælpsmodtagerne er enlige eller gifte/samlevende og efter antallet af børn. For en enlig uden børn bliver loftet kr. 13.121 om måneden. Kontanthjælpen er på kr. 10.849, så man kan altså maksimalt modtage kr. 2.272 om måneden i boligstøtte og særlige ydelser.

Loftet kommer også til at gælde for modtagere af uddannelseshjælp og integrationsydelse.

225 timers reglen

Regeringen vil genindføre den såkaldte 225 timers regel. Det betyder, at kontanthjælpsmodtagere skal arbejde mindst 225 timer indenfor et år.

Har man ikke arbejdet mindst 225 timer indenfor et år, reduceres kontanthjælpen med kr. 1.000 om måneden, indtil man har arbejdet 225 timer.

Personer, som modtager hjælp på mindre end voksensatserne, får reduceret hjælpen med kr. 500 om måneden.

Den tidligere 225 timers regel omfattede kun ægtepar, hvor begge modtog kontanthjælp. Den nye regel kommer til at gælde for alle uanset civilstand.

Personer med en meget begrænset arbejdsevne omfattes ikke af reglen, hvis kommunen vurderer, at det ikke er realistisk, at pågældende kan arbejde.

Samme lave ydelse til unge under 30

I 2013 blev der indført uddannelseshjælp for alle unge under 30 år uden en erhvervskompetencegivende uddannelse, mens unge med en

De her nævnte tiltag er alle forslag fra regeringen. Om de bliver vedtaget, må tiden vise

uddannelse modtager kontanthjælp på ugesatsen, der er højere end uddannelseshjælpen.

Regeringen foreslår, at unge med en uddannelse fremover modtager kontanthjælp med en sats svarende til uddannelseshjælpen.

Ingen ret til ferie for kontanthjælpsmodtagere

Siden 2012 har kontanthjælpsmodtagere haft ret til fem ugers ferie, hvis de har modtaget kontanthjælp i 12 sammenhængende måneder.

Regeringen foreslår, at denne ret til ferie bliver afskaffet.

Foringelse af mentorordning

I forslaget til finanslov for 2016 lægges der op til, at der skal spares 500 mio. kroner ved effektivisering af indsatsen på kontanthjælpsområdet. Ifølge finansministeren vil en del af denne besparelse være besparelser på mentorordningen.

Modtagere af kontanthjælp vil fremover ikke eller kun vanskeligt kunne få tildelt en mentor. Hvordan ordningen vil blive indført, vides ikke i skrivende stund.

Nedlæggelse af Vækstcenter for Socialøkonomiske Virksomheder

Mange mennesker med en funktionsnedsættelse har svært ved at finde fodfæste på det ordinære arbejdsmarked.

For en del af dem har redningen været de såkaldte socialøkonomiske virksomheder (virksomheder der tager et socialt ansvar og ikke skal tjene penge til sine ejere).

Vækstcenter for Socialøkonomiske Virksomheder har leveret viden og støtte til socialøkonomiske iværksættere og det offentlige.

Regeringen har besluttet at fjerne bevillingen til centeret, der derfor må lukke.

Revision af Serviceloven

I aftalen mellem regeringen og Kommunernes Landsforening (KL) om kommunernes økonomi for 2016 er det aftalt, at der skal ske en revision af Lov om Social Service.

Hvad dette nøjagtigt betyder, ved vi ikke, men erfaringerne fra det tilsvarende lovforslag, som Manu Sareen måtte trække tilbage tidligere på året, siger os, at der nok er tale om forringelser for socialt udsatte.

Natåbning af Livslinien

Livslinien er en telefonrådgivning, der hjælper folk med selvmordstanker.

Den tidligere regering havde stillet Livslinien i udsigt, at der på finansloven for 2016 ville blive afsat midler, så rådgivningen kunne holde åbent i døgn drift.

Regeringen ønsker at spare denne bevilling bort på finansloven. Foreløbig er der fundet finansiering for to år via satspuljen.

Lavere boligydelse til førtidspensionister

Folkepensionister og førtidspensionister, der har fået førtidspension før 2003, kan få boligydelse.

Boligydelser reguleres hvert år i takt med lønningerne. Fremover vil ydelsen i stedet blive reguleret med forbrugerpriserne. Dermed bliver boligydelsen lavere.

Besparelser i den offentlige sektor

Det har i flere år været kutyme at pålægge den statslige sektor en årlig besparelse på 2 pct. Besparelsen kaldes et omprioreringsbidrag – det er djøf-slang for, at alle de næste år skal lave det samme men for 2 pct. færre midler.

Med finanslovsforslaget udvides omprioreringsbidraget til de statslige uddannelses- og kulturinstitutioner, der hidtil har været helt eller delvis undtaget.

Regeringen har endvidere udvidet omprioreringsbidraget til også at omfatte kommu-



ner og regioner. Dog er det aftalt, at en del af besparelsen tilbageføres.

Hvordan disse store besparelser rammer, er det endnu for tidligt at sige noget om.

Afskaffelse af fattigdomsgrænsen

Den tidligere regering indførte i 2013 en officiel målestok for fattigdom – den såkaldte fattigdomsgrænse. Denne grænse afskaffer regeringen nu.

Danskerne bliver naturligvis ikke fattigere af, at fattigdomsgrænsen afskaffes – ligesom ingen blev rigere af, at den blev indført.

Fjernelse af fattigdomsgrænsen er med til at sløre besparelsernes virkning på de allerdårligst stillede danskere.

Forbedringer

Ovenfor er listet en række forringelser, som regeringen har varslet. Der er dog også enkelte lyspunkter.

For det første vil regeringen forkorte behandlingsgarantien i sundhedssystemet fra 60 dage til 30 dage (tiden der må gå, fra der er stillet en diagnose, til behandlingen går i gang).

Kan regionen ikke leve op til garantien, har man ret til at blive henvist til behandling på et privathospital.

For det andet skal nogle af de mange besparelser bruges til skattelettelser.

Regeringen vil både sænke skatten for de laveste indkomster og den sidst tjente krone.

Da skattelettelserne skal finansieres via besparelserne på det sociale område, skal man ikke sætte næsen op efter nettoforbedringer, hvis man er på overførselsindkomst.

Foringelser

Som nævnt er alle de nævnte ændringer indtil videre kun forslag fra regeringen.

Hvordan det går med dem, vil vi naturligvis følge nøje med i – og rapportere om her i bladet.

Da der er tale om forringelser for vores medlemmer, vil SIND forsøge at modvirke ændringerne.

Læs også lederen side to her i bladet.

Bladets deadline var den 9. november. Eventuelle nye udspil, forslag eller aftaler efter denne dato er ikke med i artiklen.

Med finanslovsforslaget 2016 lægges der op til betydelige besparelser – bl.a. på kontanthjælpsområdet

SINDs Samfundspris til Anders Lund Madsen

SIND tildelte i september SINDs Samfundspris til tv-værten Anders Lund Madsen. Han fik dels prisen, fordi han – navnlig sammen med DR – har bidraget til at skabe forståelse i den brede befolkning for sindslidende og deres pårørende. Derudover sætter SIND pris på, at Anders Lund Madsen som få andre åbent og nysgerrigt kan møde alle slags mennesker i øjenhøjde, så omverden oplever nærvær, nye nuancer og vedkommende perspektiver i de historier, han formidler

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN. FOTO: SIND



Blandt deltagerne på landsmødet og blandt de, som følger SINDs side på Facebook, var Anders Lund Madsen et særdeles populært valg som modtager af SINDs Samfundspris

Også på tomandshånd udenfor kameratelets linse er tv-værten Anders Lund Madsen et menneske, der får andre til at smile. Ikke kun fordi anekdoter og inspirerende, finurlige overvejelser konstant motiverer smilerynkerne. Årsagen er først og fremmest, at man hygger sig og føler sig i godt selskab, fordi han som få andre er nærværende og nysgerrig i samtalen, der hurtigt kommer vidt omkring. Anders Lund Madsen favner både komikerens fokus på de lyse sider af livet og journalistens nysgerrige flair for professionelt og undersøgende at formidle historier. Begge sider af hans talent og personlighed er blandt årsagerne til, at han i september fik SIND Samfundspris.

For flertallet af danskerne er Anders Lund Madsen først og fremmest kendt og anerkendt for underholdende tv, teater og dagbladsjournalistisk. Men han træder også gerne ind på scene og tv-skærm med tungere emner, der ikke kun skaber latter og store smil hos publi-

kum, men også eftertanke og opmærksomme miner. Fx har Anders Lund Madsen flere gange bidraget til at nuancere mange danskeres biledede af livet med en sindslidelse.

Han er både trådt frem som debattør – fx som ambassadør for Angstforeningen og som foredragsholder – og som frontfigur på skærmen. Mest kendt er de fire tv-udsendelser 'Sindssygehospitalet', som DR1 i foråret 2014 sendte som et led i temaet 'Usynligt syg'. I 2015 fulgte tv-dokumentaren 'Dobbeltmorder'.

Udsendelserne sidste år fra en lukket afdeling i Hvidovre var blandt periodens mest sete. Hvert program blev fulgt af flere end en halv million seere, herunder mange medlemmer af SIND, der kunne lide, hvad de så. Det viser den positive respons på SINDs side på Facebook, hvor flere delte og kommenterede nyheden om samfundsprisen til Anders Lund Madsen.

"Fortjent. Et godt valg," lød den typiske kommentar.

Mennesket bag sygdommen

Forud for optagelserne kendte Anders Lund Madsen kun til psykiatrien fra hans bror, tv-lægen Peter Lund Madsen, der er uddannet psykiater. Anders Lund Madsen havde aldrig selv prøvet at besøge en lukket afdeling. Han beskriver oplevelserne på hospitalet og på Saxenhøj som spændende og tankevækkende, fordi flertallet af patienterne var meget imødekommende og fortællende.

"Vi kom ved optagelserne af både 'Sindssygehospitalet' og 'Dobbeltmorder' tæt på mange patienter. De var meget åbne. Det står hurtigt klart, at man ikke er sin sygdom. Man er ikke fx skizofren – man er et menneske som dig og mig, der i perioder rammes af en helt anderledes virkelighedsopfattelse, hvilket må være afsindig hårdt at håndtere," siger Anders Lund Madsen til SINDbladet.

"Man sidder tilbage med oplevelsen af, at det er ekstremt krævende at være ramt af psy-

Ildsjæl fra Roskilde fik SINDs Brugerpris

Akkompagneret af taktfaste klapsalver på landsmødet modtog Leni Grundtvig Nielsen, SIND Roskilde-Lejre, SINDs brugerpris

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN. FOTO SIND



Leni Grundtvig Nielsen

Blandt 6.148 medlemmer og flere hundrede frivillige blev Leni Grundtvig Nielsen, formand for SIND Roskilde-Lejre, modtager af SINDs Brugerpris.

Brugerprisen uddeles hvert tredje år på SINDs landsmøde til et medlem, der har en personlig baggrund som psykiatribrunder, og som har gjort en særlig indsats.

Leni Grundtvig Nielsen, 66, er oprindeligt uddannet socialrådgiver, men har i mange år helliget sig at hjælpe andre via foreningsarbejde. Tidligere har hun udover etablering og drift af et SIND-værested bl.a. engageret sig dybt i både hjælp til enkeltpersoner og i kvalificeret modspil til beslutningstagere og eksperter.

I SIND har Leni Grundtvig Nielsen også været et værdifuldt medlem af hovedbestyrelse og forretningsudvalg. I dag står hun som udvalgsformand bl.a. bag SINDs uddannelsesaktiviteter. De omfatter udover tillidsmandsuddannelsen bl.a. et meget populært tilbud til sindslidende og deres pårørende om ferieoplevelser på SINDs Sommerhøjskole. Leni er også netop blevet genvalgt til SINDs hovedbestyrelse.

kisk sygdom. Oveni er forløbene helt uforudsigelige. Jeg oplevede fx selv at brække et ben ved en rejse på Grønland. Av! Så går man til lægen, og benet bliver gradvist bedre og bedre. En dag er det helt ok igen. Psykisk sygdom er meget mere omskiftelig. Der er gode dage og dårlige dage, det går op og ned, og man ved aldrig, hvor og hvornår det hele ender. Det må være ækelt og svært at håndtere for dem, der går igennem sådan en omgang," siger Anders Lund Madsen.

Tragiske mord

Undervejs gennem optagelserne mødte han patienten Thor, der er ramt af skizofreni. Thor begik senere – i maj 2014 – to mord på institutionen Saxenhøj på Lolland. Efteråret 2015 blev han dømt for de to mord.

Spørgsmålet, Anders Lund Madsen undersøgte i hans seneste tv-dokumentar 'Dobbeltmorder' var, om de to tragiske drab på en læge og en socialrådgiver kunne være undgået?

Svarene, som flere hundrede tusinde seere den 12. oktober 2015 sad tilbage med, var dels, at samarbejde og vidensdeling i psykiatrien halter. Derudover viste programmet, at Thor er et menneske med drømme og tanker, som slet ikke har fået den rigtige behandling for den skizofrenisygdom, han er ramt af. Tværtimod. Begge dele – både samarbejdet og behandlingen af mennesker, der er ramt af sygdom – håber Anders Lund Madsen, at udsendelsen kan bidrage til at forbedre.

"Udsendelsen er et eksempel på, at systemet ikke kommunikerer godt nok, og at der i øjeblikket ikke er nogen, der har en løsning, desværre. Udsendelsen viste også, at en patient som Thor ryger ind og ud af forskellige behandlingstilbud og bl.a. oplever at bo i en campingvogn. Da han kom på Saxenhøj, vidste medarbejderne slet ikke, hvor syg han var, hvilket var indlysende forkert," påpeger Anders Lund Madsen.

Han understreger, at han ikke er ekspert i at finde de rigtige løsninger fremadrettet.

"Men en af ideerne, man kunne overveje, var måske at skabe institutioner til langtidsbehandling af mennesker, der er ramt af skizofreni. Tænk på alle de ressourcer, der bliver brugt, når patienter er på rundtur i systemet. Måske kunne det bedre betale sig at samle kræfterne færre steder, hvor behandlingen så er tilpasset netop denne gruppe patienters behov."

SINDs Samfundspris uddeles lejlighedsvis på SINDs landsmøder, som du kan læse mere om på de følgende sider.

Med samfundsprisen ønsker SIND at anerkende en særlig indsats for sindslidende og deres pårørende eller i forhold til psykiatrien i øvrigt. SINDs medlemmer kan indsende forslag til prismodtagere, der vælges af SINDs hovedbestyrelse.



Deltagerne i landsmødet vedtog ti handleplaner med SINDs væsentligste prioriteter frem til 2018

SINDs landsmøde: Fremgang og fornyelse

Smilene var store og klapsalverne højljødte, da SIND i slutningen af september afholdt landsmøde i Kolding. SINDs medlemstal, aktivitetsniveau og egenkapital har aldrig været større

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN. FOTOS: SIND

55. Så mange år rundede SIND den 21. november uden på nogen måde at nærme sig pensionsalderen. Tværtimod. Hvis nogle af initiativtagerne, der i 1960 stiftede SIND inspireret af aarhusianske C.V. Krogh Andersens kronik i Politiken, havde kunnet deltage i landsmødet i 2015, ville de uden tvivl have været stolte. Det samme gælder aktive fra 1980'erne og 1990'erne, hvor SINDs landsmøder ofte var præget af konflikter og uenighed. I dag er billedet et helt andet. Både atmosfære og beslutninger var præget af smil, sammenhold og succeshistorier, der blev delt fra talerstolen.

Essensen af landsmødet den 26. og 27. september er, at SIND aldrig før har været stærkere. Medlemstallet, medieomtalen og egenkapitalen ligger på det højeste niveau nogensinde. Det samme gælder beløbet, SIND har kunnet bruge på at hjælpe andre, på oplysningsarbejde og på at drive foreningen. Ca. 43 mio. kr. blev det til sidste år. Dertil kommer, at SINDs erfarne og engagerede medlemmer suppleres af en særdeles veloplagt ungdomsorganisation. SIND Ungdom står nu bag klubber i seks byer. Foreløbig er yderligere to klubber på vej. Oprindeligt var ambitionen blot klubber i fire byer.

Reformer rammer hårdt

Selvom smilene var hyppige, når talen faldt på SINDs udvikling de seneste år, så bød landsmø-

det dog også på alvorlige miner. Forholdene, som psykisk sårbare, pårørende og professionelle møder i dag, er absolut ikke optimale.

SINDs landsformand Knud Kristensen var i beretningen bl.a. kritisk overfor konsekvenserne af de såkaldte velfærdsreformer. Ændringerne af fx førtidspension, kontanthjælp, adgang til arbejdsmarkedet og fleksjob har haft negative konsekvenser for mange, som SIND ihærdigt arbejder på at rette op.

Politiske mærkesager

Landsmødet vedtog fem politiske handleplaner med SINDs væsentligste fremadrettede prioriteter. Udover genopretning efter velfærdsreformerne vil SIND især fokusere på:

- Lighed i sundhed: Overdødeligheden blandt mennesker med psykiske lidelser skal reduceres. Indsatsen for mennesker, der både er ramt af misbrug, en sindslidelse og måske fysisk sygdom, skal forbedres.
- Mindre tvang: Den tidligere regerings mål om en halvering inden 2020 arbejder SIND for at gøre mere ambitiøst.
- Retspsykiatri: Forholdene for mennesker med psykiske lidelser, der tiltales for stafbare handlinger, skal forbedres.

- Kommunerne: SIND ønsker, at den lokale såkaldt psykosociale indsats styrkes. Fx når det gælder botilbud, frivilligt socialt arbejde og ansættelse af medarbejdere med brugererfaring.

Målet er fortsat vækst

Landsmødet lagde også skinnerne ud for SINDs organisatoriske udvikling de næste tre år.

Udover at fastholde og forstærke de seneste års medlemsfremgang fokuserer SIND på at forbedre rammerne for hjælpen til andre og for SINDs medlemsdemokrati.

SINDs frivilligpolitik vil blive videreudviklet, og SIND vil fortsat lægge mange ressourcer i uddannelse og andre initiativer, der understøtter indsatsen i regioner, lokalafdelinger og rådgivninger.

På SINDs hjemmeside kan du læse hele referatet fra landsmødet og desuden finde kontaktoplysninger på dit nærmeste medlem af hovedbestyrelsen. Se mere på www.sind.dk/landsmoede og på www.sind.dk/hovedbestyrelse



Ny hovedbestyrelse klar til at tage fat

Frem til næste landsmøde i 2018 består SINDs Daglige Ledelse fortsat af landsformand Knud Kristensen samt næstformændene Kristian Bennedsen og Ingelise Svendsen. Alle blev genvalgt uden modkandidater. Derimod måtte stemmesedlerne i brug ved valg til hovedbestyrelsen. Ti medlemmer kandiderede til de fem ledige pladser.

Hovedbestyrelsen består desuden af fem repræsentanter fra SINDs regioner samt to medlemmer fra aktiviteter, der er tilknyttet SIND: SIND Ungdom og Skizofreniforeningen, der i marts blev en del af SIND.

Her er de 15 medlemmer af Daglig Ledelse og Hovedbestyrelsen efter landsmødet. Fra venstre:

1. næstformand Kristian Bennedsen (SIND Kolding), Helge

Toksvig Bjerre (SIND Ungdom), Anne Hvidberg Jørgensen (SIND Tønder), 2. næstformand Ingelise Svendsen (SIND Holbæk-Ods herred-Kalundborg), Klaus Mejner Nielsen (SIND Herning-Ikast-Brande), landsformand Knud Kristensen (SIND Østjylland), Leni Grundtvig Nielsen (SIND Roskilde-Lejre), Jeanette Juul Quaaed (SIND Vestjylland), HB-medlem fra SIND Sjælland Mogens Nielsen

(SIND Storstrøm), HB-medlem fra SIND Syddanmark Anita Fjerbæk (SIND Fyn), Klavs Serup Rasmussen (SIND København), HB-medlem fra SIND Midtjylland Tove Tolstrup (SIND Østjylland), Carsten Wilken (Skizofreniforeningen), HB-medlem fra SIND Hovedstaden Kim Kjeldgaard (SIND Halsnæs). HB-medlem fra SIND Nordjylland Jens Ibsen (SIND Aalborg) var ikke til stede, da billedet blev taget.



Mens landsmødets 130 deltagere ankom til Kolding, blev der hilset og hygget. Fra SINDs sekretariat hjalp organisationskonsulenterne Emilie Henriksen og Helene Kemp samt økonomiansvarlig Ilse Vinther til ved indtjekningen



Formanden for SIND Ungdom, Helge Toksvig Bjerre, oplyste, at man snart er oppe på otte klubber



SIND-ambassadør Mathilde Falch indtog lørdag aften scenen ved en surprisekoncert for deltagerne i landsmødet. Publikum prægedes af skiftevis tænksomme miner, når Mathilde Falch ualmindelig medlevende satte ord på oplevelser og følelser, mange kunne spejle sig i, og store smil og taktfaste klapsalver, når hun som særdeles kompetent sangskriver skabte lyst til at danse og smile.

Husk at du selv kan opleve Mathilde Falch. Fx til SINDs koncert næste år. Læs mere på side 7 i dette blad eller på www.mathilde-falch.dk

Psykiatritopmødet: Den folkelige fest for forskelligheden

Lørdag den 3. oktober afholdt PsykiatriNetværket – et samarbejdsnetværk for 14 af landets foreninger på psykiatriområdet – det syvende Psykiatritopmøde. Under temaet 'Lighed gennem forandring' diskuterede fagfolk, pårørende, psykisk sårbare og politikere, hvordan ligeværd, lige behandling, recovery og økonomisk lighed kan danne grundlaget for fremtidens psykiatri

AF LAURIDS BÆK SIMONSEN, DET SOCIALE NETVÆRK. FOTOS: SIND

På den røde løber i Frederiksbergs varme efterårsluft stimlede de sammen. 1.000 spændte gæster – en broget skare af politikere, fagfolk og lægmænd.

Ikke det vanlige klientel til et fagligt topmøde, men så samtidig på ingen måde et vanligt topmøde. For Psykiatritopmødet har været en anderledes skabning, siden det for syv år siden for første gang så dagens lys.

Hele ideen med det tilbagevendende topmøde stammer fra Det Sociale Netværks stifter og nuværende protektor, Poul Nyrup Rasmussen, der under en tur til New York havde deltaget i Bill Clintons årlige stormøde, Clinton Global Initiative. Her mødtes politiske ledere, virksomhedsledere og NGO'ere for at finde løsninger på globale udfordringer. Her fik Poul Nyrup Rasmussen inspirationen til at lave et topmøde for psykisk sårbare i Danmark, for at give dem en platform, en dag, hvor kun de og deres nærmeste var i fokus.

I 2009 åbnede han for første gang, i spidsen for PsykiatriNetværket og for den nystartede forening Det Sociale Netværk, Psykiatritopmødet på Frederiksberg Gymnasium.

Her har psykisk sårbare hvert år lige siden stimlet sammen den første lørdag i oktober til denne tilbagevendende begivenhed.

Bjørnskov slog tonen an

Ved topmødets start slog den horsensianske sangskriver Bjørnskov tonen an, da han med

sit radiohit 'Vi er helte' bød dagens hovedaktører velkommen – alle de pårørende og psykisk sårbare, der var troppet op. Og med de første strofer indkapslede han et af dagens store dilemmaer – den manglende inklusion af psykisk sårbare:

"Hele vores liv, har vi stået i skyggen. Og kigget på, mens chancerne forsvandt. Og hele vores liv, vendte folk os ryggen. Og lod os stå, i stikken gang på gang."

Psykiatriens sundhedsminister

Dernæst gik den nyudnævnte sundhedsminister Sophie Løhde (V) på talerstolen og proklamerede, at psykiatrien altid havde ligget hendes hjerte nær. Hun slog fast, at der stadig er store udfordringer at tage hul på til trods for, at der inden for de seneste år er opsat nye ambitiøse mål for nedbringelse af tvang, indført en behandlings- og udredningsret og givet 2,2 mia. kroner med den særskilte satspuljeaftale fra juni sidste år.

"Jeg synes, at vi er nået rigtigt langt i psykiatrien, men vi er ikke nået langt nok. Vi skal lænere endnu. For når vi taler om lige adgang til sundhed for mennesker med psykisk sårbarhed, er der stadig en lang række områder, hvor der er brug for et løft. Der er behov for bedre patientrettigheder og for at blive udredt og behandlet hurtigt, så vi udnytter tiden i stedet for at spilde den. Der er behov for lige muligheder, uanset hvor vi bor i landet, og der er behov for,

at den støtte og behandling, man får som bruger i psykiatrien, også hænger sammen og giver mening," sagde Sophie Løhde.

Især et opgør med de regionale forskelle og en udvidelse af kapaciteten via private tilbud, var to af de pointer, som stod tydeligt efter hendes tale.

Økonomisk ulighed en enorm udfordring

Blandt dagens øvrige debattører på scenen var Poul Nyrup Rasmussen, Mogens Seider og SINDs formand, Knud Kristensen. De skitserede det økonomiske efterslæb, som psykiatrien har været underlagt gennem en længere årrække, og som har betydet, at for hver gang det almene sundhedsområde har fået en krone, har psykiatrien fået 6 øre.

Set i det lys var der også flere, der i løbet af dagen udtrykte stor skepsis over for de planlagte besparelser i flere af landets regioner. Besparelser der vil berøre psykiatriområdet i form af færre medarbejdere, lukkede afdelinger og behandlingstilbud, der bliver sløffet.

Læs mere om Psykiatritopmødet 2015 på www.psykisksaarbar.dk

Nordisk Psykiatritopmøde 6. november



SIND var også med, da Det Sociale Netværk sammen med Sundhedsministeriet, Nordisk Ministerråd og TrygFonden for første gang afviklede et nordisk psykiatritopmøde. 400 deltog

Trods et højt aktivitetsniveau er stemningen altid hyggelig på Psykiatritopmøderne



Debat: Også fysisk sygdom er udbredt på bosteder

Alsidig debat på SINDs workshop om sundhedsudfordringer på landets bosteder

Så du artiklen i sidste SINDblad om fysisk sygdom på bosteder for mennesker ramt af psykisk sygdom? Speciallæge Niels Røkkjær havde undersøgt beboerne på fire bosteder. Undersøgelsen viste, at 87 pct. af beboerne havde oversete eller ubehandlede fysiske sygdomme. Ved Psykiaritopmødet kunne deltagerne høre mere om undersøgelsen ved en workshop, SIND stod bag.

Tidligere antog forskningen, at mennesker ramt af psykisk sygdom lever mellem 15 og 20 år kortere end gennemsnitsdanskere. Nye studier tyder på, at forskellen er blevet endnu større. Niels Røkkjærs undersøgelse pegede i samme retning.

Han oplyste bl.a., at flere af beboerne havde hidtil uopdagede symptomer på kræft. Statistisk set vil mellem otte og 14 pct. udvikle sygdommen.



Artiklen i sidste blad om Niels Røkkjærs undersøgelse kan læses på www.sind.dk/bladet. Knud Kristensen og Niels Røkkjær (til højre)

Niels Røkkjær, der siden han blev læge har arbejdet med 11 forskellige specialer, fastslog, at der er behov for en styrket indsats

med nye metoder og et tættere samarbejde mellem kommuner, hospitaler og den enkeltes egen læge.

Mange af mødedeltagerne engagerede sig i debatten. Blandt ideerne var, at almenpraktiserende læger kan ledsage den opsøgende psykiater.

Flere påpegede, at besparelser og højt tempo hos medarbejderne står i vejen for, at også det fysiske helbred bliver fulgt.

“En anden udfordring er, at sundhedspersonale, der ikke har indgående erfaring med symptomer på fysisk sygdom, kan opfatte det som psykiske eller psykosomatiske problemer, hvis man som patient klager over smerter eller gener,” sagde en mødedeltager.

/hj

Mange nye medlemmer til SIND

Traditionen tro bød SINDs stand på sparring, rådgivning, materialer, merchandise og SIND-medlemskaber ved årets Psykiaritopmøde. Frivillige fra både SIND og SIND Ungdom engagerede sig i dialogen med de mange topmødedeltagere.

For at nedbryde tabuer opfordrede SIND Ungdom til, at topmødedeltagerne delte personlige historier på små talebølber, der blev hængt op. Den opfordring tog mange til sig. Fx lød en af historierne: “Min psykisk sårbare ven begik selvmord sidste år. Det tog hårdt på mig som pårørende. Derfor er jeg glad for, at der er organisationer som SIND, hvor jeg kan møde ligesindede.” Ved topmødets slutning var op imod 100 historier kommet op på væggen.

/hj



Topmødedeltagernes egne personlige historier hænges op



Mange interesserede lagde vejen forbi SINDs stand



Konferencier Huxi Bach, Mogens Seider og Poul Nyrup Rasmussen

Poul Nyrup Rasmussen hyldet

Akkompanieret af taktfaste klapsalver takkede Poul Nyrup Rasmussen af som formand for PsykiatriNetværket, der bl.a. står bag de årlige psykiaritopmøder. Han forlader dog ikke helt samarbejdet om at forbedre forholdene for psykisk sårbare. Poul Nyrup Rasmussen fortsætter i rollen som protektor for PsykiatriNetværket. Stafetten for PsykiatriNetværket er overgivet til Mogens Seider, daglig leder af Fountain House i København, og formandsstolen i Det Sociale Netværk til borgmester i Helsingør, Benedikte Kiær.

“Med min nye titel som protektor, som jeg kun troede var for de kongelige, vil jeg stadig arbejde for psykisk sårbare forhold. Protektor betyder jo som bekendt beskytter, og jeg vil altid være her og værne om psykisk sårbare,” sagde Poul Nyrup Rasmussen fra talerstolen.

/hj

Aktiviteter 2015

SIND Ungdoms aktiviteter december 2015-januar 2016

SIND Ungdoms sekretariat

info@sindungdom.dk

www.sindungdom.dk

Vi har ingen fast træffetid, men træffes efter aftale. Du er altid velkommen til at kontakte os. Sjælland: Mette Vestergaard 5370 7207/info@sindungdom.dk, Jylland: Cecilie Broundal tlf. 5376 7072/cecilie@sindungdom.dk, Malene Jensen tlf. 6179 0835/mj@sindungdom.dk.



I SIND Ungdom mødes vi rundt om i landet til fælles aktiviteter. Vi har i øjeblikket:

Klubaften

Kom og tilbring nogle hyggelige timer sammen med andre unge, psykisk sårbare, pårørende og frivillige. Vi slapper af i sofaen, snakker, spiller brætspil og hygger sammen. Du er altid velkommen, og du behøver ikke at sige på forhånd, at du kommer. Vi køber ind og laver mad sammen. Der er altid en frivillig klar til at tage imod en ny deltager.

Kreativt værksted

Vi mødes om at male, tegne, klippe/klistre og sy, og du kan altid tage 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.

Stemmehørekursus

Ønsker du kontrol og styring over stemmerne i hverdagen? Er du en af dem, der hører stemmer og ønsker at være i en gruppe sammen med andre, der hører stemmer? SIND Ungdom tilbyder i samarbejde med Lee Little og Joy Hansen denne mulighed. Ønsker du at høre mere, er du meget velkommen til at kontakte os på stemmehoeregruppe@sindungdom.dk

Region Hovedstaden – København

Stemmehørekursus

Mandag kl. 19-21.

Kreativt værksted

Tirsdag kl. 15-21.

Klubaften

Onsdag kl. 15-21.

NB: Det koster 20 kr. at spise med.

Pårørendegruppe

SIND Ungdom tilbyder igen indimellem samtalegruppe for unge pårørende. Her kan du mødes med andre unge mellem 16 og 35 år, der oplever samme problematikker som dig. Gruppeforløbet, der ledes af to psykologer, holdes i hyggelige omgivelser, og du har sammen med de andre deltagere selv indflydelse på, hvad I taler om. Hvis du ønsker at høre mere eller vil på venteliste, så skriv til gruppekbh@sindungdom.dk.

Gruppen mødes på torsdage – hold øje med vores hjemmeside, hvor der snarest vil komme tidspunkter for gruppens torsdagsmøde.

Kontakt SIND Ungdom København

Sølvgade 34, kld.

1307 København K

info@sindungdom.dk

Tlf. 5370 7207

Region Syddanmark – Esbjerg

Klubaften

Onsdag 16-21 – det koster 20 kr. at spise med.

Kontakt SIND Ungdom Esbjerg

Nørrebrogade 102 1 sal.

6700 Esbjerg

esbjerg@sindungdom.dk

Tlf. 5055 1304

Region Midtjylland – Aarhus

Klubaften

Tirsdag kl. 16-21, det koster 20 kr. at spise med.

Kontakt SIND Ungdom Aarhus

Alléskolen 3. sal

Toldbodgade 5

8000 Aarhus C

aarhus@sindungdom.dk

Tlf. 5376 7072

Region Midtjylland – Skive

Klubaften

Onsdag kl. 16-21, det koster 20 kr. at spise med.

Kontakt SIND Ungdom Skive

Mødestedet

Reservevej 17

7800 Skive

skive@sindungdom.dk

Tlf. 9751 4707

Region Midtjylland – Viborg

Klubaften

Tirsdag kl. 16-21, det koster 20 kr. at spise med.

Kontakt SIND Ungdom Viborg

Fristedet

Dumpen 5A

8800 Viborg

viborg@sindungdom.dk

Tlf. 6179 0835

Region Midtjylland – Silkeborg

Klubaften

Mandag kl. 16-21, det koster 20 kr. at spise med.

Kontakt SIND Ungdom Silkeborg

Kulturhuset

Hostrupsgade 14

8600 Silkeborg

silkeborg@sindungdom.dk

Tlf. 6179 0835

SIND Ungdom tager forbehold for ændringer i programmerne. Se mere på hjemmesiden.

Støttet af:
Social- og Indenrigsministeriet

Nye kræfter i SIND Ungdom

Mette Vestergaard tiltrådte den 1. oktober stillingen som SIND Ungdoms daglige leder

AF MARIE-CECILIE BROUNDAL MYHRE, PROJEKTMEDARBEJDER I SIND UNGDOM

SIND Ungdom har vokseværk. Udover en større interesse for vores eksisterende tilbud rundt om i landet, slår vi inden årets udgang dørene op for nye klubber i henholdsvis Helsingør og på Bornholm. Med flere unge, pårørende og professionelle følger også mere arbejde, og derfor er vi meget glade for her at kunne præsentere vores nyansatte daglige leder Mette Vestergaard, der i samarbejde med SIND Ungdoms bestyrelse og øvrige personale skal støtte de frivillige i deres arbejde i SIND Ungdom.

Mette kommer fra en stilling som sekretariatsleder og projektkoordinator i Den Danske Afghanistan Komite. Sammen med sin mand har Mette to små børn, og det var især efter familien voksede til fire, at Mette fandt tiden moden til at få et meningsfuldt arbejde, der ikke kræver længere udlandsophold.

Jævnbyrdighed

Mette tiltrådte stillingen som daglig leder den 1. oktober 2015.

“Jeg er her især, fordi jeg brænder for frivilligt engagement. Frivilligt arbejde kan noget ganske særligt, som jeg vil påstå, at lønnede medarbejdere har svært ved at matche. Frivillige kan med deres engagement skabe autenticitet og jævnbyrdighed i deres møde med fx de psykisk sårbare. Derfor er den frivillige sektor –



Mette Vestergaard

og de frivillige medarbejdere – så spændende og inspirerende at arbejde med.”

Som de fleste andre har Mette selv erfaring med psykisk sårbarhed. Hun ønsker også af den grund at styrke indsatsen for de psykisk sårbare unge. I 2004 mistede hun sin moster, der begik selvmord efter lang tids psykisk ustabilitet:

“Det igangsatte i mig en vrede over, at der går mennesker rundt i Danmark – blandt vores fine kornmarker, grønne græsplæner, kanalrundfarter og Cafe Latter – og har det så skidt, at de har uendelig svært ved at navigere i livet. Vi skal simpelthen drage mere omsorg for hinanden i vores hverdag – være mere opmærksomme og have mere oprigtig interesse i hinandens ve og vel. Derfor søgte jeg stillingen i SIND Ungdom,” fortæller Mette.

Ungdomsorganisation

Ønsket om at kunne gøre en forskel for psykisk sårbare unge nås blandt andet ved at styrke de tilbud, SIND Ungdom allerede tilbyder, ved at igangsætte endnu flere aktiviteter, modvirke tabuisering af psykiske lidelser samt ved sammen med et stærkt netværk af frivillige at opbygge en robust ungdomsorganisation, der skal sætte de psykisk sårbare unge og deres vilkår på dagsordenen.

For Mette er relationen til de frivillige i både SIND Ungdom og SIND vigtig:

“Jeg glæder mig helt vildt – særligt til at møde alle de frivillige, der er engageret rundt om i landet. SIND Ungdom har jo sine rødder i SIND. Derfor ligger det mig også meget på sinde at skabe gode relationer mellem SIND Ungdoms aktiviteter og SINDs lokalforeninger. SIND har eksisteret i mange år, og vi er stadig relativt nye – derfor har vi brug for SINDs ekspertise, forankring og kæmpe netværk. Til gengæld tror jeg, at de fleste veletablerede organisationer kan vinde meget ved at have en ungdomsorganisation – både fordi man kan nå nogle andre målgrupper, gøre sig synlig på andre platforme og forhåbentlig engagere en masse unge frivillige, der, når de passerer aldersgrænsen hos os, vil kunne lægge deres engagement i SIND.”

Frivilligpris til SIND Ungdom

Silkeborg Kommunes Frivilligpris gik i år til SIND Ungdoms lokale klub

AF MALENE JENSEN, PROJEKTMEDARBEJDER, SIND UNGDOM

Vi er glade for og stolte over, at SIND Ungdom Silkeborgs frivillige blev hædret med Frivilligprisen 2015.

Klubben i Silkeborg åbnede den 24. marts 2014 og har fra start haft mange gæster, god stemning og en gruppe af unge, engagerede frivillige, der virkelig brænder for deres klub.

De frivillige er alle enige om, at det bedste ved at være frivillig i SIND Ungdom er samværet med deltagerne i klubben samt hinanden. Men derfor er det selvfølgelig stadig dejligt med en anerkendelse af den forskel, deres arbejde

gør. Den fornemme pris blev overrakt på Frivillig fredag i Silkeborg den 25. september af formand for Sundheds- og Forebyggelsesudvalget Elin Sonne.

Stor var glæden, da det ved prisoverrækkelsen blev understreget, at det til trods for, at der i år havde været mange gode nominerede, var et enigt panel, der havde valgt SIND Ungdom som dette års vindere. Prisen er ikke kun en hyldelse til de frivillige i Silkeborg, men til alle vores frivillige rundt omkring i vores klubber.



Smilene var store ved prisoverrækkelsen

Konstant balancegang for at undgå udsving

Bipolar affektiv lidelse rammer en til to pct. af befolkningen, hvoraf en del oplever maniske perioder. For Mads Trier-Blom, der lever med diagnosen, er det vigtigt at holde sig selv i skak og være opmærksom på symptomerne tidligt, før udslagene bliver for store

AF PERNILLE GULDBÆK RASMUSSEN



Modelfoto: www.colourbox.com

Mange, der med tiden lærer at mestre den daglige balancegang, får et godt liv trods diagnosen

Et særligt fotografi, taget på toppen af Sinai-bjerget en tidlig morgen, karakteriserer for Mads Trier-Blom de maniske tilstande, han har oplevet. Forinden havde han bestegit bjerget til fods, midt om natten, for at nå solopgangen. Det var Mads Trier-Bloms idé, og hans kone fulgte modvilligt med. Og som han står der på toppen, med armene over ho-

vedet, fuld af energi, står hans kone ved siden af og udstråler det stik modsatte. Hun er kold, træt og udmattet, som de fleste ville være efter at have bestegit et bjerg midt om natten.

"I 2002 havde jeg haft svært ved at finde min rolle som nyuddannet fysioterapeut. Jeg var nok i virkeligheden deprimeret. Men efter et års tid vendte det på en ferie, hvor alt klap-

pede. Rejsen gik godt, og hver morgen vågnede jeg op og tænkte: 'Lad os komme ud og opleve verden!' Jeg fik læst en masse bøger, havde virkelig mod på livet, og alt flaskede sig. Kontrasten til at være depressiv er meget stor, men jeg oplevede det ikke som noget, der i sig selv var ubehageligt. Jeg endte med at understøtte manien ved at stå tidligt op og forfølge

6 Bipolar betyder topolet og illustrerer de perioder med mani eller depression, der kendetegner lidelsen

de her idéer. Min kone kunne, bogstavelig talt, ikke følge med mit aktivitetsniveau, og det kan man tydeligt se ud fra det billede,” siger Mads Trier-Blom.

Han er i dag 40 år og bor med sin kone og deres to børn på Frederiksberg. 20 timer om ugen arbejder han ved Region Sjællands PsykInfo, og så holder han foredrag om at leve med bipolar affektiv lidelse. Han fik diagnosen i 2004 og havde inden været indlagt med en manisk psykose. Han havde mistænkt, at det var bipolar affektiv lidelse, der forårsagede de store stemningsudsving, grundet sin fars sygdomshistorie. Men han havde også, i samråd med en læge, affejet mistanken igen, fordi han ikke ville leve med frygten for at blive diagnosticeret.

“Det var en blandet oplevelse at modtage diagnosen. Min far havde været maniodepressiv, så på den ene side var det rart, at jeg kunne placere sygdommen i en ramme, jeg kendte i forvejen. Men jeg havde ikke set det komme, og man får først sygdommen i det øjeblik, at symptomerne er så alvorlige, at de passer ind i en kasse,” forklarer han.

Vigtigt med tidlig indsats

Mellem 25.000 og 50.000 af danskerne vil i deres liv opleve udsving i humør og stemning i et omfang, der har konsekvenser for deres dagligdag. Bipolar betyder topolet og illustrerer de perioder med mani eller depression, der kendetegner lidelsen. Stemningsudsvingene kan variere i intensitet og vare fra uger til flere måneder, fortæller Inger Brødsgaard, der er overlæge ved Ambulatorium for Mani og Depression i Risskov.

“Det, der bl.a. kendetegner maniske symptomer, er, at der er perioder med hyperaktivitet, både på et tankemæssigt plan, hvor personen associerer meget hurtigt, men som også kan give udslag i en kropslig uro og rastløshed. Man vil ofte være langt mere social og uadvendt og fx sætte mange ting i gang, som man ikke fuldfører. En stor del af behandlingen går ud på at gøre patienterne til eksperter i deres egen diagnose og ruste dem til at kende sig selv og de symptomer, de oplever, godt nok til at kunne genkende dem, så snart de begynder at vise sig,” siger hun.

Mads Trier-Blom har gennem sit sygdomsforløb lært at leve med sin lidelse og ikke mindst at få øje på, hvad der kan udløse manien eller depressionen.

“Indtil den seneste indlæggelse for fem år siden havde jeg en idé om, at jeg skulle være

så rask som muligt, tage min medicin og ikke være syg. Men i 2010 blev jeg overhalet indenom af stress og derefter en psykose. Jeg har altid tænkt, at stress var arbejdsrelateret, men i den periode var der nogle andre ting, der gav udsvinget. At min mor døde af ALS, og at jeg blev far. Undervejs erkendte jeg, at i stedet for at bestrebe mig på at komme så langt væk fra sygdommen som muligt, skulle jeg lære at leve med den. Acceptere, at sygdommen er der, og giver mig nogle andre vilkår.”

Linedans med lidelsen

Han sammenligner det selv med at gå på en line, hvor han hele tiden skal holde balancen og forebygge, at han ikke falder ned i depression eller mani.

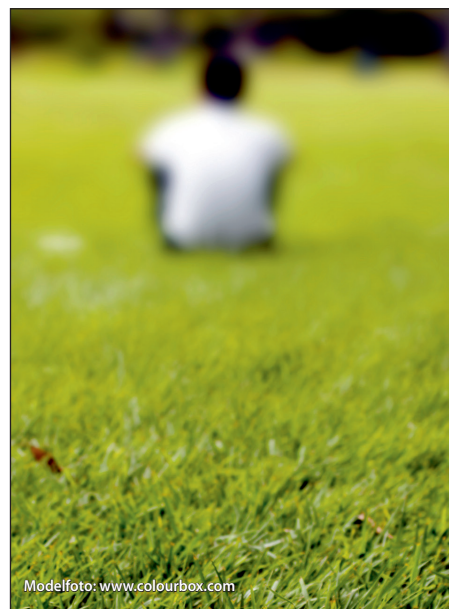
“Jeg har lært at se tegnene, når de opstår. Min oplevelse af sygdommen er, at det er følelser, der bliver så store og u håndterlige, at jeg mister kontrol og lader dem råde. Hvis jeg skal visualisere tilstanden, tænker jeg, at jeg står fast i en flod med blystøvler på. Støvlerne består af min sygdomsindsigt og min medicin, og det gør, at jeg holder mig nede, men nogle gange bliver strømmen for stærk til, at jeg kan stå helt fast.”

Et lavt selvværd, og dét han selv betegner som en allergi over for stress, har for Mads Trier-Blom været med til at udløse symptomerne. Det har derfor været vigtigt for ham at finde ud af, hvordan han forebygger sygdommen.

“I forhold til selvværd er det vigtigt, at jeg kan trække på mit netværk, der kan støtte mig og hjælpe mig med at styrke det. Det er også at få nok søvn og i det hele taget at have et så godt kendskab til sygdommen, at jeg kan gribe ind tidligt,” siger han.

Mads Trier-Blom har fortalt om sin lidelse til samtlige af de arbejdsgivere, han har haft. Det er vigtigt for ham at kunne være åben om sin situation, hvis sygdomstegnene begynder at melde sig, og desuden mener han, det er en gevinst for arbejdspladser at have psykisk sårbare ansatte.

“Jeg, og mange andre psykisk sårbare, er meget overfølsomme over for stress. Vi får ikke udslæt, vi får psykiske symptomer, og andre får måske migræne eller mavesår. Det er som med de kanariefugle, man slap løs i kulminerne. Hvis der er dårlig stemning, så fanger vi op på det før alle andre. Hvis en leder formår at opfange og bruge den sårbare fornemmelse, kan det hjælpe hele arbejdspladsen.”



Modelfoto: www.colourbox.com

FAKTA

Bipolar affektiv lidelse (tidligere kendt som maniodepressiv lidelse) er kendetegnet ved, at der ind i mellem en stabil normalt tilstand opstår perioder med depression, mani eller en blandings-tilstand, hvor både maniske og depressive symptomer viser sig på samme tid eller med hurtige skift.

Symptomer på mani er, at den ramte person bliver overaktiv, opstemt, let irriteret, rastløs, sover meget lidt og ofte handler uansvarligt. Personen kan virke hæmningsløs og opleve en forhøjet selvfølelse.

Perioderne med mani og depression varierer både i tid og intensitet. Nogle vil opleve adskillige depressive eller maniske perioder, mens andre kun oplever udsving enkelte gange.

En til to pct. af befolkningen bliver ramt, og der er lige mange mænd og kvinder, der får diagnosen. Arveligheden er omkring 10 pct. Symptomerne vil som regel vise sig i ungdommen eller de tidlige voksenår. Jo tidligere, lidelsen bliver erkendt og behandlingen påbegyndt, jo bedre mulighed er der for at undgå kroniske forløb.

Kilder:
Ambulatorium for Mani og Depression,
SIND

Guide til en god jul:

Vær ærlig over for dig selv

Manglende overskud, forventningspres, ensomhed, økonomi eller psykisk sygdom i familien kan gøre julen svær for psykisk sårbare og deres pårørende. Men forventningsafstemning og en anderledes planlægning af julen kan gøre en verden til forskel

AF EVA ROSE WALDORFF

Det er ikke klokker, der kimer ved juletid hos SIND Pårørenderådgivning. Det er derimod telefonerne. I december er der kortere mellem telefoner med én i røret, der beder om råd. For mange synes, julen er svær, hvis de selv eller deres nærmeste har en psykisk sygdom.

"Julen er generelt en overfølsom tid. Konflikter i familien bryder ud i lys lue. Vi kender alle sammen det pres, der kan ligge i julen. Det bliver kun værre, hvis man har psykisk sygdom. Man skal bare være glad og hygge sig, men det magter alle ikke."

Sådan fortæller rådgiver og coach i SIND Pårørenderådgivning, Henrik Bach Poulsen.

I en rundspørge foretaget af kampagnen "EN AF OS" i 2013 oplever næsten hver tredje nuværende eller tidligere psykisk syge, at julen er en hård tid for dem psykisk.

Så hvad kan man gøre, for at julen bliver så rar som muligt?

Ærlighed og kortere besøg

"Det går tit galt, når vi prøver at gøre alle glade. Jeg hjælper folk med at finde ind til, hvad deres eget behov for juletiden er. 'Hvad kan jeg være med til? Hvad ønsker jeg,'" fortæller Henrik Bach Poulsen.

Nogle beder om gode råd til at bringe familien tættere sammen, mens andre vil have hjælp til at sige fra. For mange er det en stor lettelse at få at vide, at man ikke behøver at overskride sine grænser, fordi det er jul.

"Det er altid en god idé at lave aftaler på forhånd. Hvis man er ærlig om, hvad man har lyst til, og forventningerne er afstemt, bliver det tit en bedre oplevelse. Nogle gange kræ-

ver det, at man er sammen i en kortere periode. Samvær kan også blive for meget af det gode," siger Henrik Bach Poulsen og understreger, at det ikke kun er julen, der er svær, men også påske, børnefødselsdage og andre arrangementer, hvor der er bestemte forventninger til hinanden.

En anden slags jul

Henrik Bach Poulsen taler også med folk, der er bange for at være alene i julen.

"Vi bliver bombarderet med julen overalt. Julen er symbolet på varmen og håb. Det vil vi jo alle gerne være en del af og ikke bare tilskuer til."

Men der kan være andre måder at holde jul på end den helt traditionelle. "Man skal kigge sig omkring. Det er sjældent, at folk er totalt isole-

Forventningsafstemning er vigtigt før jul, pæger Henrik Bach Poulsen



Foto: Privat

rede og alene. Måske er der en god ven eller en nabo? Grib fat i den person. Måske har de det samme problem?" foreslår Henrik Bach Poulsen.

Pårørenderådgivningen henviser også folk til nogle af de mange julearrangementer, der findes rundt omkring i landet. Det kan være svært at tage skridtet, hvis du gerne vil holde jul med andre, men der er ofte stor varme og fælleskab at hente.

Gode råd til en bedre jul som psykisk sårbar eller pårørende

- Vær åben og ærlig om, hvad du ønsker dig af julen. Forventningsafstemning med dine nærmeste, så julen ikke føles så presset eller overvældende.
- Indret julen konkret efter dine/jeres ønsker. Måske er kortere eller færre arrangementer vejen frem? Hjælp hinanden med at finde den rette balance i juletraditioner og i forhold til jeres traditioner.
- Er du alene? Hvis du ønsker dig nogen at holde jul med, så tænk på, om der er en ven, nabo eller helt anden, som måske også er alene. Eller opsøg et af de mange julearrangementer rundt om i landet for folk, der savner fællesskab i julen. Kontakt fx SIND Pårørenderådgivning for mere info og se også i SINDs aktivitetskalender på hjemmesiden.

Kilder: Henrik Bach Poulsen, SIND Pårørenderådgivning, og kampagnen "EN AF OS"



Foto: www.colourbox.com

Man kan ikke leve uden at have noget at glæde sig til

Hospitalspræst Anna Bojsen-Møller gør en ekstra indsats i julen for de psykisk syge, der er indlagt på Psykiatrisk Hospital i Risskov. I december er mange ensomme eller angst for ikke at kunne komme hjem, og de søger trøst og fred i hospitalskirken. SIND har talt med præsten om, hvad der kan hjælpe psykisk sårbare gennem julen

AF EVA ROSE WALDORFF

Udsigten over parken er fin fra vinduet på første sal på Psykiatrisk Hospital i Risskov. Her ligger hospitalskirken, hvor Anna Bojsen-Møller i mere end 20 år har talt og bedt med de indlagte på hospitalet. Ved juletid er der endnu mere brug for hende end ellers.

“Mange psykisk sårbare er jo ensomme, og det mærker vi ikke mindst til i julen. Ofte er der ikke så mange omkring dem, og de har ikke så stort et netværk. Kirken er vigtig, fordi man dér mærker, at der er en, der ikke glemmer en, og det er Gud,” fortæller Anna Bojsen-Møller.

I hele december måned holder hun julegudstjenester i kirken, som præsten beskriver som en “rigtig kirke” med en stor kirkesal med kirkebænke, døbefont, alterbillede og alterbord. Gudstjenesterne er for alle, og hun ser både folk fra sognet og pårørende. Oftest er kirkegængerne dog folk, der er indlagt på de psykiatriske afdelinger.

En stor del af arbejdet foregår dog ikke i kirken. Mange af de syge må ikke komme ud af deres afdelinger. Derfor holder Anna Bojsen-Møller både gudstjenester og andre arrangementer på afdelingerne – særligt i julen.

I afdelingernes stuer synges der fx julesalmer, konfirmander fra Risskov besøger hospitalet og synger julen ind og på patienternes opfordring bliver der holdt altergang juleaften.

Julen er ensomhed – og håb

På psykiatriske afdelinger fylder angst og depression ekstra meget i julemåneden.

“Folk fortæller meget om, at de er bekymrede for, om de kommer hjem til jul,” siger Anna Bojsen-Møller og fortsætter: “Hvis de altså har nogen at komme hjem til. I julen tænker men-

Anna Bojsen-Møller har arbejdet som hospitalspræst på Psykiatrisk Hospital i Risskov i omkring 20 år. “Jeg har aldrig forstået, at man ikke har en indsamling i TV, der hedder Knæk psykisk sygdom. Det ville være en stor julegave, hvis der var. Der er virkelig en stigmatisering af det her område i forhold til andre sygdomme,” mener hun



Foto: Privat

nesker ofte tilbage på deres barndom. Både de gode minder – eller måske synes man, at man altid har været forladt. Derfor bliver det ekstra hårdt at blive mindet om, hvis der ikke er mennesker tæt på én.”

Nogle får besøg af pårørende, mens andre er alene.

“Mange pårørende til psykisk syge har desværre ikke lyst. De tager det ikke på sig, eller de kan ikke klare det følelsesmæssigt. Men jeg vil altid råde pårørende til at komme på besøg – især i julen. De aner ikke, hvor meget godt de gør, bare de viser sig,” understreger hun og fortæller, at der selvfølgelig også er enkelte, der ikke ønsker eller kan overskue at se deres familie.

Julen kan derfor blive meget ensom for de sindslidende i Risskov. Og så giver det trøst og fred for folk at komme i kirke, mener Anna Bojsen-Møller.

“Det vigtige er, at vi i kirken mødes på lige fod. Der findes en stigmatisering af psykisk sårbare. Mange lukker dem ubevidst ude. Men vi er lige gode i Guds øjne. Og selv da Dronning Margrethe gik altergang her, knælede hun side om side med patienterne.”

Men julen er ikke bare svær. Julen giver også håb om at komme videre.

“I kirken tænder vi lys i mørket. Både billedligt og i praksis, når vi tænder alterlysene. Det er det, vi prædiker om her. Kristus er vores lys og håb og kan fx repræsentere, at der er et håb om at komme ud af sygdom. Vi har alle brug for håb, for man kan ikke leve uden at have noget at glæde sig til.”

Nyt i SINDbladet:

Opskrifter på sund og lækker vintermad

Hvorfor ikke bringe opskrifter i SINDbladet? Kost spiller jo også en rolle i forhold til mental sundhed. Sådan skrev Cille Holm, der er kvinden bag opskrifterne her på siden, til redaktionen. Cille, der er uddannet kostvejleder, arbejder som køkkenkoordinator og personlig assistent på værestedet Carlshuse i Søborg. Både privat og på jobbet elsker hun at være kreativ med lækre opskrifter, som brugerne af værestedet ofte nyder godt af. Også når de laver mad alene. Vil du også prøve?

OPSKRIFTER OG FOTOS AF CILLE HOLM

Kulden og mørket kan tappe energien og glæden, det kender de fleste af os. Men det er samtidig også tid til stearinlys, hygge og dejlig nærende mad. Det sker for mange af os, at sundheden ryger ud af vinduet i december måned, men det behøver den slet ikke. Jeg kommer her med tre eksempler på simpel, sund, billig og super lækker mad. Igenemad kan du vise dine nærmeste og ikke mindst dig selv en lille smule af din kærlighed på en tallerken, og det behøver slet ikke være noget større projekt. Jeg har pyntet hver tallerken med et hjerte, for at vise hvor simpelt man kan gøre det hele lidt anderledes. Det er jo selvfølgelig ikke noget, man behøver, men selv hvis man skulle være alene, er det en helt anden fornøjelse at nyde en smuk tallerken mad, man har gjort noget ekstra ved. Det har vi jo alle fortjent. Opskrifterne til alle tre retter er til en person og proppet med sundhed og kærlighed.

Græskar er blandt andet fyldt med fibre, C-vitamin, B-vitamin og betacaroten, så altså et godt boost til immunforsvaret, og kernerne er en super kilde til det sunde fedt og protein. Når vi er gode ved os selv og fylder alle depoter op med sunde ingredienser, vil det hjælpe til at både krop og psyke kan fungere harmonisk. Husk også at suge så mange af de sparsomme solstråler du kan til dig hver dag, da man stadig, selvom det er koldt, kan få en lille men nødvendig portion D-vitamin derigennem.

Rugbrøds tallerken

Nogle gange skal det bare være nemt! Men derfor skal man ikke snyde sig selv for både sund, smuk og nærende mad. Se her hvor hyggeligt og nemt det kan gøres. Og her er der også taget højde for sunde vitaminer, mineraler, protein, sunde kulhydrater og sundt fedt. Velbekomme.



Græskar med bagte kartofler, honningstegte rosenkål og græskarkerner

- 1 stor kartoffel i skiver
- ½ tsk olie
- 1 lille fed hvidløg
- 1 knsp. salt
- 6 rosenkål, rensede og halverede
- 1 spsk. honning
- Lidt salt
- 225 g græskar i tern (med skræl), gerne hokkaido
- 1 alm. kartoffel
- 2 spsk. kogt vand
- 1 tsk. olie, gerne en nøddeolie eller evt. hørfrø (også en super kilde til D-vitamin)
- Lidt salt
- Lidt citron peber
- 1 tsk. æblecidereddike eller alm. eddike
- 1 spsk. græskarkerner
- Evt. frisk chili



Rens og skær kartoflerne og vend dem i olie, salt og hvidløg. Bages ved 200 grader i ca. 25 min. Skræl en kartoffel og skær den i tern, vask græskaret grundigt og skær det i tern og kog ternene ca. 10 min. Kom rosenkålene i en sigte og sæt dem i samme gryde.

Lækker vintersalat med bagt græskar

Denne ret kan serveres med et stykke kød, men retten står også fint alene.

- ¼ hokkaido i skiver
- 1 spsk. olie
- ½ hvidløgsgrenulat eller et fed lille fed, presset
- ½ tsk. timian
- Lille drys salt
- 1/3 agurk, skåret som du synes er lækkert
- 1 håndfuld fint skåret rødkål
- ½-1 gulerod, evt. revet
- Lille håndfuld hasselnødder
- 1 spsk. sesam
- 1 tsk. balsamico



Læg græskarskiverne i et fad og gnid olie, hvidløg og timian godt rundt på alle stykker. Bag ved 200 grader i ca. 25 min. eller til de er bløde. Klargør grøntsagerne og bland dem sammen. Kom hasselnødderne på en tør pande og varm dem, til de får lidt farve, ca. 1 min. Kom derefter sesam på og rør imens. Det hele tages af, når sesamfrøene er blevet lysebrune. Hold øje, for det går hurtigt. Drys nødder og frø over salaten og giv den lidt balsamico, server græskaret til. Mums! Dette er en opskrift, der overrasker meget positivt.



Nøglering med vognmønt

Tilsyneladende er SINDs medlemmer, samarbejdspartnere og sympatisører ofte på indkøbstur i det lokale supermarked. SINDs nøglering med vognmønt er nemlig særdeles efterspurgt. Nu har vi fået produceret en ny version, der fylder lidt mindre i lommen. Prisen er 10,-

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
 Tag en bisidder med

BØGER

“Håndbog for psykiatribrugere og pårørende – Kend dine rettigheder”
 Forsendelsesomkostninger

NYE VARER

Logoclip, pose med 20 stk.	25,-
Regnponcho til engangsbrug, SIND-logo på for- og bagside	10,-
Lykønskningskort og specialkuvert, A7-format	10,-
Lykønskningskort, A6-format	10,-
Taske med SIND-logo og plads til ringbind	25,-
Sort T-shirt med SIND-logo	100,-

ANDET

Plasticposer med SIND-logo (295 x 390 mm)	Gratis
Rollup stander (ikke på lager, men kan leveres). Ved levering kan tekst m.m. “skræddersys”	1.000,-
Pins	7,-
Rygpose, sort med rødt logo	22,-
Nøglering m. møntholder	10,-
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 www.sind.dk/webshop

Pjecer markeret med * kan også downloades fra www.sind.dk/brochurebibliotek

Her er et udpluk af aktiviteterne i SINDs regioner og lokalafdelinger. Ikke alt er med. Se mere lokalstof på www.sind.dk/arrangementer eller på Facebook

SIND Frederikssund-Egedal

Julefrokost på Skævinge Kro

11. december kl. 13.00-18.00

Lokalafdelingerne Frederikssund-Egedal, Halsnæs og Hillerød-Allerød holder julefrokost. Der vil være dejlig julemiddag, bankospil og musik af Marie Lind.

Pris: 200 kr. for medlemmer.

Tilmelding og betaling senest 1. december

Læs mere på www.sind.dk/arrangementer.

Mindfulness v. instruktør Mette

Windekilde i Elværket i Frederikssund

8. januar kl. 10.00-15.00

Mindfulness er en ret ny afspændingsteknik, som bl.a. psykisk sårbare kan have stor glæde af. Der er tale om et introduktionsarrangement, som fører til et undervisningsforløb på aftenskole i vinterperioden 2016.

Pris: 200 kr. inkl. morgenmad og frokost.

Max. 25 personer i alt. Tilmelding senest 20. december

Læs mere på www.sind.dk/arrangementer.

SIND

Gladsaxe-Gentofte-Lyngby

Julefrokost i SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby

11. december kl. 18.00-21.00

Vi hygger os med julemaden og noget god musik på Højgård, Bagsværd Hovedgade 274. Pris: 50 kr.

Tilmelding senest 4. december.

Læs mere på www.sind.dk/arrangementer.

SIND Hillerød-Allerød

Traditionel julemiddag i SIND-Huset

14. december kl. 16.30

Fra kl. 16.30 til 18.00 er der ankomst og julehygge. Kl. 18 er der middag. Medbring en pakke til 30 kr.

Pris: 30 kr.

Tilmelding senest 7. december.

Læs mere på www.sind.dk/arrangementer.

Musik, sang og julehygge i SIND-Huset

18. december kl. 13.00-15.00

Timme spiller, og vi synger julesange, og huset byder på æbleskiver og gløgg.

Kom og vær med!

Læs mere på www.sind.dk/arrangementer.

OBS SIND-Huset holder jule-lukket d. 22-27/12 begge dage incl.

Jule-nytårsfrokost i SIND-Huset
28. december kl. 14.00

Alle tager en ret med til fælles tag-selv-bord efter aftale med Hanne A.

SINDs venner og samarbejds-partnere kan også deltage. Der er mulighed for køb af drikkevarer. Tilmelding senest d. 15/12 til Ole H. (6025 1078).

Læs mere på www.sind.dk/arrangementer.

Nytårsaften i SIND-Huset
31. december kl. 16.00

Oppyntning fra kl. 16 til 17. Vel-komst kl. 17

Der er musik og dans, så tag det pæne tøj på og kom i godt humør!!! Pris for medlemmer: 200 kr. ekskl. egne drikkevarer.

Tilmelding og betaling senest 18. december.

Læs mere på www.sind.dk/arrangementer.

Nytårskur med SINDs næst-formand, Kristian Bennedsen, og lokalpolitikere

13. januar kl. 16.00

Kl. 16 byder vi på drikke og snacks, og Kristian fortæller om sit arbejde i foreningen.

Kl. 18 er der god middag for 50 kr. og bagefter vil Kristian spille guitar for os.

Tilmelding er ikke nødvendig.

Læs mere på www.sind.dk/arrangementer.

Filmaften

18. januar kl. 19.00

Vi ser film sammen, og der er gratis gulf, mens sodavand kan købes. Filmen vælges af deltagerne op til eller på dagen.

Læs mere på www.sind.dk/arrangementer.

Wellnessdag – et rigtigt tøjarrangement

25. januar kl. 15.30-17.00

Vi gentager succesen fra oktober: Der er mulighed for at vi forkæler hinanden og os selv.

Vi byder hver især ind med det, vi kan, og får en god snak om "kvindeting." Pris: 50 kr.

Tilmelding senest 20. januar.

Læs mere på www.sind.dk/arrangementer.

SIND Næstved

Foredrag med Jeanette Juul Quaade

10. december 2015. kl. 19-21.

Futuracentrets Café, Farimagsvvej 22 i Næstved.

Jeanette vil fortælle om sin personlige oplevelse med stress, mødet med det kommunale sygedagpenge-system og vejen tilbage til arbejdsmarkedet. Det er historien om en kamp for at holde fast i sig selv og bevare håbet og troen på sig selv, når man bliver kastet rundt i systemet.

Der er gratis adgang, og alle er velkomne.

SIND Østjylland

SIND mandagsklub: Adventshygge med fællessang

Mandag den 7. december klok-

ken 15.30 er der adventshygge med fællessang i SIND mandagsklub. Arrangementet finder sted i SINDs lokaler på Nørre Allé 31, 2. i Aarhus C.

SIND mandagsklub: Julefrokost og bankospil

Mandag den 21. december klok-ken 15.30 er der julefrokost, bankospil mm. i SIND mandagsklub.

Arrangementet finder sted i SINDs lokaler på Nørre Allé 31, 2. i Aarhus C.

Det koster 20 kroner at være med, men det er ikke nødvendigt med tilmelding.

Ved eventuelle spørgsmål kan du henvende dig til Tove Tolstrup på 2078 8875.

SIND Silkeborg

Åben pårørendecafé

9. december kl. 19.00-21.00

Vi mødes i caféen i Psykiatriens Hus.

Emner kan være:

Hvordan tager jeg vare på mig selv?

Hvordan påvirker psykisk sygdom familien?

Læs mere på www.sind.dk/arrangementer.

SIND Tønder

Banko i Tønder

16. december kl. 18.30

Banko med sponsorgaver fra by-ens butikker.

Pris: 10 kr. pr. plade og 15 kr. til kaffen

Hjemmebagte vafler

21. december kl. 18.30

Hjemmebagte vafler og alkoholfri gløgg

Pris: 20kr.

Læs mere på www.sind.dk/arrangementer.

SIND Nord- og Syddjurs Lokalfdeling

Den 22. oktober 2015 blev SIND Nord- og Syddjurs Lokalfdeling stiftet, og bestyrelsen opfordrer alle medlemmer og interesserede i Nord- og Syddjurs Kommune til at bakke op og hjælpe til med at få gang i en velfungerende lokalfdeling.

Læs mere på www.sind.dk/djurs

Set og sket i SIND



Foto: SIND

På Sindets Dag tog SIND Tønder Lokalfdeling de røde næser på og gik på gaden. Der blev fx uddelt bolcher, balloner og brochurer, og skabt opmærksomhed om SINDs mærkesager



Foto: SIND

Den kendte cykelrytter Jesper Skibby deltog i det 10 km lange Psykeløb i Frederikshavn. Jesper blev efterfølgende også medlem af SIND

Den kendte danser Silas Holst holdt den 29. oktober foredrag om mobning i Frederikshavn.

Alle 6.-klasser fra kommunens skoler var inviteret, og der var fuldt hus. SIND, Bedre Psykiatri og Frederikshavn Kommune stod bag det velbesøgte arrangement.

Generalforsamlinger 2016

REGION HOVEDSTADEN

SIND Ballerup-Herlev Furesø Lokalfdeling 8. februar 2016.

Frivilligcenter Herlev, Herlev Hovedgade 172, 2730 Herlev.

Program er som følger:

16.30: Spisning. Tilmelding via hjemmeside www.sind.dk/ballerup-furesoe-Herlev eller Facebook.

17.30: Generalforsamling

19.00: Foredrag

/Randi Kristensen, lokalformand

SIND Helsingør Lokalfdeling 25. februar 2016 kl. 19.00.

Frivilligcenter Helsingør – Kronborgvej 1C, 2. sal, Helsingør.

Dagsorden ifølge vedtægterne. Forslag bedes indsendt senest den 11. feb. til Ole Hagman olehagman@youmail.dk

SIND Hillerød-Allerød Lokalfdeling

Generalforsamling, middag og musikalsk indslag.

22. februar 2016 kl. 19.

SIND-Huset, Milnersvej 13B, Hillerød.

Der er musik bagefter. Der inviteres til spisning kl. 18, tilmelding til formand Birgithe Veistrup-Petersen, birgithevp@gmail.com eller 4090 3201 efter kl. 12, senest fredag d. 19. februar.

Dagsorden i henhold til vedtægterne. Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være bestyrelsen i hænde senest den 15. februar. På valg er Hanne Gravgaard, Bjørn Christensen og Hans Jultved.

SIND Rudersdal Lokalfdeling 1. marts 2016.

Frivilligcenteret i Holte.

/Merete Elleboe, lokalformand

SIND København Lokalfdeling 14. marts 2016 kl. 19.00.

HK Hovedstaden, Svend Aukens Plads 11, 2300 København S.

Der vil være lidt mad og drikke kl. 18.00. Hvis man vil spise med, skal man tilmelde sig senest mandag den 7. marts 2016. Tilmelding kan ske på mail til bestyrelsen@sind-kbh.dk.

SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby Lokalfdeling 10. februar 2016 kl. 19.00-21.30

Kulturhuset Telefonfabrikken, Telefonvej 8, 2860 Søborg (tæt på Bud-dinge Rundkørsel). Mødet holdes i Fællerummet, lokale 204.

Oplægget vil være af en behandler med stor erfaring fra psykiatrien, Poul Erik Carlsen. Når man bliver udskrevet, kan man i en periode få hjælp af Distriktspsykiatrien. Derefter skal man ud og finde en psykiater ude i byen, og det er ikke nemt. Efter oplægget vil der være en debat om de udfordringer, dette ikke kun stiller borgere og pårørende i men også den, som skal hjælpe i den situation.

Efter oplægget holder vi en kort pause og fortsætter derefter med generalforsamling ifølge vedtægterne. Vi håber på at se så mange som muligt til generalforsamlingen.

/Svend Balle, lokalformand

SIND Egedal-Frederikssund Lokalfdeling 8. februar 2016 kl. 19.00

"Frivillighedsstedet," Østergade 3 C, 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 musikalsk indslag.

/Thomas Wester, lokalformand

SIND Fredensborg-Hørsholm Lokalfdeling 24. februar 2016 kl. 18.00

Frivilligcenter Fredensborg, Teglgårdsvej 423A i Humlebæk.

Mødet indledes med, at SIND byder på en let spisning for medlemmerne efterfulgt af selve generalforsamlingen. Dagsorden efter vedtægterne. Indkaldelse med angivelse af endelig dagsorden mv. sendes til medlemmerne senest 14 dage før.

SIND Rødovre Lokalfdeling 24. februar 2016 kl. 19.00

"Huset," Rødovrevej 114, 2610 Rødovre.

/Kirsten Falster – formand – 3641 4904.

SIND Frederiksberg Lokalfdeling 13. februar 2016 kl. 12.00

SIND Frederiksbergs lokaler, L.I. Brandes Allé 1, st., kl. 12.00 med efterfølgende spisning kl. 13.00. Hvis man ønsker at spise med, skal man tilmelde sig hos Jesper Steen Andersen, tlf. 2515 8862, senest mandag den 8. februar 2016.

SIND Halsnæs Lokalfdeling 10. februar 2016 fra kl. 18.00 -21.00

Frivilligcenter Halsnæs Skjoldborg, Valseværksstræde 5, 3300 Frederiksværk

Dagsorden i.h.t. vedtægterne.

Ønsker du at deltage i spisning, er tilmelding nødvendig senest den 8. februar 2016 til formand Linda Hansen på tlf. 2164 8868.

/Linda Hansen, lokalformand

SIND Hovedstadens Regionskreds 5. marts 2016 fra kl. 9.30 til 15.00.

DH-Huset, Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup.

Vi skal drøfte interessevaretagelsen i kommuner og regionen, arbejdsplads og regionale kurser for 2016.

Dagsorden jf. vedtægternes § 5.

Alle SIND-medlemmer i Region Hovedstaden er velkomne. Hver lokalafdeling har en delegeret med stemmeret samt en delegeret per påbegyndt 50 medlemmer.

Kontakt din lokalafdeling eller regionskredsformanden, hvis du vil være delegeret eller kandidat til bestyrelsen.

Tilmelding inden 15. februar 2016: sindhovedstaden@gmail.com eller på 2326 0310 (sms).

Forslag til behandling på generalforsamlingen fremsendes til formanden senest lørdag den 27. februar på samme e-mail-adresse som ovenstående.

Se mere på www.sind-hovedstaden.dk.

NB: Lokalfdelingerne skal afholde deres generalforsamlinger før regionskredsens.

Vel mødt.

/Kirsten Elise Hove, regionskredsformand

REGION MIDTJYLLAND

SIND Skive Lokalfdeling

10. marts 2016 kl. 19.30.

Mødestedet, Reservevej 17, 7800 Skive.

Dagsorden ifølge vedtægterne. Generalforsamlingen er offentlig, men kun medlemmer har stemmeret.

Efter generalforsamlingen er Mødestedet vært ved en kop kaffe med brød.

Forslag, som ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal sendes til formanden senest den 3. marts 2016 på birgitte.mfl@gmail.com.

/Birgitte Larsen, lokalformand i Skive

SIND Herning-Ikast-Brande Lokalfdeling

9. februar 2016 kl. 19.30.

"Baghuset," Søndergade 16, 7400 Herning. Der er åbent hus fra kl. 19.00.

Forslag til behandling på generalforsamlingen skal være formanden, Klaus Mejner, i hænde senest otte dage før generalforsamlingens afholdelse. Forslag kan sendes på e-mail til: tammelmask@hotmail.com

Materiale, der skal behandles på generalforsamlingen, offentliggøres på SINDs hjemmeside under SIND Lokalt senest fem dage før afholdelsen.

/Klaus Mejner Nielsen, lokalformand

SIND Østjylland Lokalfdeling

24. februar 2016 kl. 19.30.

Dalgasskolen, Nr. Boulevard 1, 8000 Aarhus C.

Dagsorden ifølge vedtægterne. Begrundede forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være formanden i hænde senest otte dage før på mail: palle.eli@gmail.com

Eventuelt materiale, der skal behandles på generalforsamlingen, kan rekvireres ved henvendelse til Palle Eli Jensen på mail: palle.eli@gmail.com senest fem dage før generalforsamlingen.

Efter generalforsamlingen vil skoleleder Kirsten S. Knudsen vise rundt i skolens nye lokaler.

/Palle Eli Jensen, lokalformand

SIND Silkeborg-Skanderborg Lokalfdeling

24. februar 2016 kl. 19.00.

Medborgerhuset, lokale 1, Bindslev Plads 5, 8600 Silkeborg,

Dagsorden og valg ifølge vedtægterne. Dokumenterne fremlægges inden generalforsamlingen på hjemmesiden eller ved henvendelse til afdelingens formand, Susan Steen, på tlf. 2329 0434.

Forfatter og bruger Lene Kamp Kristensen kommer forbi og fortæller om sin bog "I dag er der håb," og om sin recovery-proces. Foreningen er vært ved en kop kaffe og brød. Alle er velkomne.

/Susan Steen, lokalformand

Horsens-Hedensted Lokalfdeling

24. februar 2016 kl. 19.00.

SINDs lokaler, Borgergade 8, 8700 Horsens.

Dagsorden ifølge vedtægterne. Begrundede forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være formand Marianne Jensen i hænde senest otte dage før generalforsamlingen. Forslagene kan sendes via mail: mail hashfan08@gmail.com. Eventuelt materiale, der skal behandles på generalforsamlingen, kan ligeledes rekvireres ved henvendelse til formand Marianne Jensen på: hashfan08@gmail.com fem dage før generalforsamlingen. Vi glæder os til at se jer

/Marianne Jensen, lokalformand

SIND Viborg Lokalfdeling

18. februar 2016 kl. 19.00.

SIND-klubben Fristedet, Dumpen 5 A, 8800 Viborg.

Dagsorden ifølge vedtægterne. Vedtægterne kan rekvireres ved henvendelse til Orla Annexgaard på e-mail: familien.annexgaard@mail.dk. Efter generalforsamlingen er lokalforeningen vært ved kaffe og kage.

/Orla Annexgaard, lokalformand

SIND Midtjyllands Regionskreds

16. marts 2016 kl. 19.00.

Borgergade 8, 8700 Horsens.

Dagsorden ifølge vedtægterne.

Begrundede forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være formanden i hænde senest otte dage før generalforsamlingens afholdelse. Forslag kan sendes til: tove@tolstrup.org.

Evt. materiale, der skal behandles på generalforsamlingen, kan rekvireres ved henvendelse til Tove Tolstrup på mail: tove@tolstrup.org fem dage før generalforsamlingen.

Efter generalforsamlingen er SIND Regionkreds Midtjylland vært ved et lettere traktament.

/Tove Tolstrup, regionskredsformand

REGION NORDJYLLAND

SIND Frederikshavn Lokalfdeling

10. februar 2015 kl. 19.00

Støttecenteret Bakkely, Kalkværksvej 7, 9900 Frederikshavn

Dagsorden jvf. Vedtægterne.

SIND Hjørring Lokalfdeling

11. februar 2016 kl. 19.00

Forsamlingsbygningen, Østergade 9 Hjørring.

Dagsorden ifl. vedtægterne. Generalforsamlingen er offentlig, men kun medlemmer har stemmeret. Efter generalforsamlingen er SIND vært ved en kop kaffe og et par håndmadder. Af hensyn til traktamentet er det nødvendigt med tilmelding senest den 8. februar: fru.larsen@gmail.dk, mob. 2982 9229 eller erikchristof@has.dk.

/Erik Christoffersen, lokalformand

REGION SYDDANMARK

SIND Vejle Lokalfdeling

27. februar 2016 kl. 15.00.

Værestedet Husets lokaler, Vesterbrogade 13, 7100 Vejle.

Dagsorden ifølge vedtægterne kan ses på www.sindvejle.dk/node/221.

Forslag skal være modtaget senest den 19. februar 2016 hos lokalformand Flemming Leer Jakobsen, Mindegade 26, st. tv., 7100 Vejle eller via mail på flemming.leer@sindvejle.dk.

SIND Haderslev Lokalfdeling**25. februar 2016 kl. 10.00.**

Lavgade 5, 1. sal, 6100 Haderslev.

Indkomne forslag sendes til formanden senest 14 dage før generalforsamlingens afholdelse på adressen:

Jette Hundevadt, Hjortebrovej 7, 6100 Haderslev.

/Jette Hundevadt, lokalformand

SIND Syd-Vest Lokalfdeling**23. februar 2016 kl. 13.30.**

SIND-Huset, Nørrebrogade 102, 6700 Esbjerg.

/Dorthea Wehner, næstformand

SIND Fyn Lokalfdeling**1. marts 2016 kl. 19.00 til 21.00.**

SIND-værestedet Stoppestedet, Jernbanegade 24B, 5000 Odense C.

Dagsorden ifølge vedtægterne. Før afviklingen af generalforsamlingen uddeles årets fynske SIND-pris. Vi byder på et let traktement i forbindelse med uddeling af prisen.

/Inge Nybo Mikaelen, fungerende lokalformand

SIND Fredericia Lokalfdeling**9. februar kl. 19.00.**

Kulturcaféen, Danmarksgade 32, 7000 Fredericia.

Dagsorden ifølge vedtægterne.

/Bjørn Medom, lokalformand

SIND Tønder Lokalfdeling**24. februar 2016 kl. 19.00**

Medborgerhuset, Østergade, Tønder.

Dagsorden ifølge vedtægter. Efterfølgende snitter med drikkevarer samt kaffe. Forslag til generalforsamlingen skal være formanden Anne Hvidberg Jørgensen (Leos alle 70, 6270 Tønder) i hænde senest den 14. februar 2016.

/Anne Hvidberg Jørgensen

REGION SJÆLLAND**SIND Roskilde-Lejre Lokalfdeling****9. februar 2016 kl. 19.00.**

Frivilligcentret, Frederiksborgvej 2, 4000 Roskilde.

Byrådsmedlem Bente Dieckmann vil komme med oplæg om kommunens planer på psykiatriområdet og vil være dirigent ved generalforsamlingen.

/Formand Leni Grundtvig Nielsen

SIND Holbæk-Ods herred-Kalundborg**23. februar 2016 kl. 19.00**

Nyvangskirken, Nørre Alle 40B, Kalundborg

Kom og hør Pia Frydensberg fortælle, hvordan det at leve med diagnosen Borderline. Derefter generalforsamling med dagsorden ifølge vedtægterne.

/Ingelise Svendsen, formand

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 SIND.

Abonner på SINDbladet

Vil du støtte SIND uden at melde dig ind, kan du via www.sind.dk tegne et abonnement på SINDbladet.

Bliv frivillig

Krumtappen i SINDs arbejde er vores mange hundrede frivillige.

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

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

Støt os økonomisk

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

Vælger du at give en eller flere pengegaver til SIND, fx via www.sind.dk/giv_et_bidrag, så kan du trække beløbet fra i skat.

Du kan i 2015 fratække op til 15.000 kr. Ægtefæller kan hver især fratække det nævnte beløb.

Skaf en gave

SIND er godkendt efter ligningslovens § 8 A. Det betyder, at gaver til SIND er fradragsberettiget for giveren. Der stilles en række krav for at opnå/bevare godkendelse efter ligningsloven. Bl.a. skal antallet af gavegivere overstige 100 i gennemsnit om året – og det samlede gavebeløb pr. gave skal være på mindst 200 kr. Vi opfordrer medlemmer, kreds- og lokalafdelinger samt andre med tilknytning til SIND til at gøre en særlig indsats for at skaffe gavegivere, så vi kan bevare godkendelsen.

Meld dig ind**Betænk SIND i dit testamente**

Ønsker du at betænk SIND i dit testamente, så se www.sind.dk/testamente eller kontakt SINDs sekretariat.

Kontakt sekretariatet

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

SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed

Blekinge Boulevard 2

2630 Taastrup

Tlf.: 3524 0750

landsforeningen@sind.dk



Foto: www.colourbox.com



REGIONSFORMAND:

Jens Ibsen
2327 0034
ibsenjens@gmail.com

*Frederikshavn samt
Brønderslev*
Irene Hjortshøj
2144 5362
irhj@frederikshavn.dk

Hjørring
Erik Christoffersen
9898 6242/2926 2053
erikchristof@has.dk

*Aalborg samt Jammerbugt,
Vesthimmerland og Rebild
kommuner*
Jens Ibsen
2327 0034
ibsenjens@gmail.com

Mariagerfjord
Birthe Jørgensen
2982 3526
birthe_47@yahoo.dk

Thy
Grete Amby
9798 1685/2460 3542
ambynors@mvb.net

Morsø
Steen Jensen
7774 2251
steen@morsland.dk



REGIONSFORMAND:

Tove Tolstrup
2078 8875
tove@tolstrup.org

*Vestjylland (Kommunerne,
Lemvig, Holstebro, Struer,
Ringkøbing-Skjern)*
Jeanette Juul Quaade
5051 7224
jjq@lillysminde.dk

Viborg
Orla Annexgård
8662 6457
familien.annexgaard@mail.dk

Herning-Ikast-Brande
Klaus Mejner Nielsen
2173 8519
tammelmask@hotmail.com

Skive
Birgitte Larsen
2822 6885
birgitte.mfl@gmail.com

Silkeborg-Skanderborg
Susan Steen
8681 0434
susan.steen43@gmail.com

Randers
Trine Juel
2072 3966
trine.juel@elromail.dk

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

Horsens-Hedensted
Marianne Jensen
2736 2191
hashfan08@gmail.com

Nord- og Syddjurs
Lene Thykjær Jørgensen
Tlf.: 2232 1158
lenethyk@gmail.com



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

Fyn (Kommunerne Middelfart, Bogense, Kerteminde, Assens, Odense, Nyborg, Fåborg-Midtfyn, Svendborg, Langeland og Ærø)
Inge Nybo Mikaelson
4027 6281
ingenybo@skovparknet.dk

Sønderborg
Lars Chr. Andersen
7444 2935/2077 7320
lcand@mail.dk

Aabenraa
Carl-Erik Brodersen
6133 7479
ceb@bbsyd.dk

Tønder
Anne Hvidberg Jørgensen
7472 0826/2461 2009
annehvidberg@mail.dk

Haderslev
Jette Hundevadt
2666 7024
jette-hunde@mail.dk

Kolding
Lisbeth Bennedsen
3162 4209
lisbeth@bennedsen.dk

Fredericia
Bjørn Medom
2684 4703
medom@medom.dk

Syd-Vest (kommunerne Esbjerg, Fanø, Varde og Vejen)
Karen Baungaard
2979 4845
karbaun@gmail.com

Billund
Henrik Bartels Christensen
76720600
henrik_psyk@msn.com

Vejle
Flemming Leer Jakobsen
2018 8264
flemming.leer@sindvejle.dk



REGIONSFORMAND:

Mogens Nielsen
5544 4240/2257 3785
bimoni@mail.dk

Regionen organiserer desuden kommunerne Slagelse og Fakse

Næstved
Jørgen Risager
5572 8918
risrasch@stofanet.dk

Storstrøm
Allan Claumarch
2573 1217
aclaumarch@c.dk

Holbæk-Ods herred-Kalundborg
Ingelise Svendsen
5991 2805/2299 8956
issv42@gmail.com

Ringsted-Sorø
Kristian Sørensen
2095 4589
krisen@privat.dk

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

SINDS UDVALGSFORMÆND

BRUGERUDVALGET

Andreas Kilden
2757 4671
andreas@sind.dk

PÅRØRENDEUDVALGET

Inge Okkerholm
5993 1584
ingeok57@hotmail.com

PR-UDVALGET

Ingelise Svendsen
5991 2805
issv42@gmail.com

SIND-FOREDRAGSHOLDERE

SINDs sekretariat
3524 0750
landsforeningen@SIND.dk

AKTIVITETS- OG KURSUSUDVALGET

Leni Grundtvig Nielsen
4241 0034
lenigrund10b@gmail.com

SIND-NETTETS KOORDINATORER

Vil du være frivillig besøgsven eller have besøg af en? SIND-nettet findes i disse kommuner:

AALBORG

Kirsten Midtgaard
5050 4509
km@sind.dk

FREDERIKSHAVN

Jette Christensen
3011 3341
cjattedk@hotmail.com

ODENSE

Hanne Madsen
2749 8658
hbm1954@hotmail.com

AARHUS

Gitte Troelsen
2173 0473
sindnetaarhus@sind.dk

ALBERTSLUND-BALLERUP-LYNGBY-FREDERIKSBERG

Julie B. Andersen
5360 2200
sindnettet@gmail.com

RØDOVRE

Kirsten Falster
3641 4904
kirsten.falster@mail.dk

SVENDBORG

Bente Rasmussen
6126 0568
skaaruporevin@c.dk

SKANDERBORG-SILKEBORG

Lise Wendelin Lauridsen
5337 2032
wendelin.lauridsen@me.com

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

Søren Andersen
2049 4781
valore@post10.tele.dk

**REGIONSFORMAND:**

Kirsten E. Hove
2326 0310
sindhovedstaden@gmail.com

København (Kommunerne København, Dragør og Tårnby)

Jytte Christensen
5353 0809
kutjyt@hotmail.com

Frederiksberg

Jesper Steen Andersen
2515 8862
sindfrederiksberg@dbmail.dk

Vestegnen (Kommunerne Ishøj, Vallensbæk, Hvidovre, Brøndby, Høje Tåstrup, Albertslund og Glostrup)

Helle Nees
5356 4104
helle.nees@klogesen.dk

Rødovre

Kirsten Falster
3641 4904
kirsten.falster@mail.dk

Frederikssund-Egedal

Thomas Wester
4731 4030
thulwes@live.dk

Ballerup-Furesø-Herlev

Randi Kristensen
2672 3102
randi.kristensen@gmail.com

Gladsaxe-Gentofte-Lyngby

Svend Balle
5045 6402
svendbax@hotmail.com

Hillerød-Allerød

Birgithe Veistrup-Petersen
4090 3201
birgithevp@gmail.com

Fredensborg-Hørsholm

Esbjørn Molander
4914 7079
emol@pc.dk

Rudersdal

Merete Elleboe
3060 0530
merete.elleboe@gmail.com

Helsingør

Anni Jacobsen
4925 3383

Gribskov

Martin Holgersen
3116 5681
martin.holgersen@jubii.dk

Halsnæs

Linda Hansen
2164 8868
linvil@youmail.dk

Bornholm

Lars Christensen
5119 6444
larboch@paradis.dk



Helge Toksvig Bjerre
2071 4707
helge@sindungdom.dk

**SKIZOFRENIFORENINGEN**

Bente Friborg
2172 0112
bentefriborg@gmail.com

SINDS RÅDGIVNINGER**Rådgivning?
Ring 7023 2750**

60 timer om ugen kan du ringe gratis til SINDs landsdækkende telefonrådgivning. Åbningstiden er kl. 11-22 på hverdage og kl. 17-22 søndag. En lang række byer har desuden lokale rådgivninger, du kan kontakte:

SIND PÅRØRENDERÅDGIVNING

8612 4822
mandag-torsdag 11-17, fredag 11-14.

PÅRØRENDERÅDGIVNING AARHUS**Åben rådgivning Risskov**

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

Juridisk rådgivning

Efter aftale.

Viborg/Skive

Åben rådgivning mandag 14-16.
Tlf.: 5031 9025.

Silkeborg

Kun efter aftale på 8612 4822.

Odder

Åben rådgivning for pårørende og brugere sidste mandag i hver måned 18-20. Tlf.: 2127 7076 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: 8612 4822.

SIND Randers Lokalfdeling

Anonym rådgivning efter aftale på tlf: 8640 5489 el. mail: 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.

STOPPESTEDET

Jernbanegade 24B
5000 Odense C
Tlf. 6619 0326 – infostoppestedet.dk

**PSYKOLOGISK RÅDGIVNING –
SIND I KØBENHAVN**

Gratis psykologisk rådgivning, samtaler og grupper for pårørende og psykisk sårbare. Åben for personlig og telefonisk henvendelse hver tirsdag og torsdag kl. 17-19.
Slotsgade 2, 2. tv.
2200 København N
raadgivningen@sind-kbh.dk
3536 0904.
Se mere på www.sind-kbh.dk.

BENZO RÅDGIVNING

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

**ÅBEN ANONYM RÅDGIVNING
HILLERØD**

Personlig eller telefonisk henvendelse
SIND-Huset, Milnersvej 13 B,
3400 Hillerød
Tirsdage 16-18, torsdage 14-17.
Telefonsvarer udenfor åbningstiderne
4826 7888 eller raadhillerod@sind.dk.

**PSYKOLOGISK RÅDGIVNING
FREDERIKSBERG**

Onsdag 17-18
2349 0201.

**PSYKOLOGISK RÅDGIVNING
HJØRRING LOKALAFDELING**

Gratis anonym rådgivning Østergade 9, Hjørring. Hver torsdag kl. 16-18.
Tlf. 2383 1184.
Rådgivningen har også tilknyttet en præst, der kan træffes på tlf. 9896 0398. For aftale om bisiddere og besøgsvenner ring til 2926 2053, 2383 1184 eller 9898 6242, Erik Christoffersen.

HAR DU BRUG FOR EN SIND-BISIDDER?

SIND har uddannet en række frivillige bisiddere, som kan hjælpe.
Kontakt SINDs landsdækkende telefonrådgivning på 7023 2750, hvis du har brug for en bisidder.
Du kan læse mere på www.sind.dk/sind-bisiddere

**Støt SIND**

Mere end 50 pct. af danskerne er – direkte eller indirekte – berørt af psykisk sygdom. Desværre får langt fra alle den hjælp og støtte, som de har brug for – og krav på. SIND arbejder på at forbedre forholdene for psykisk syge, pårørende og de professionelle i psykiatrien.

Læserne spåede – næsten – rigtigt om fremtiden

Hvordan ser fremtiden ud om fem år? Mange af svarene ramte rigtigt, da vi i 2010 ved SINDs 50 års jubilæum bad læserne spå om 2015 på en tipskupon med 13 spørgsmål. Flest var enige om, at bladet, du sidder med i hånden, ikke ville blive ændret

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

At spå nogenlunde troværdigt om fremtiden er normalt en disciplin, der er forbeholdt optimistiske meteorologer, politiske kommentatorer og timebetalte clairvoyante, gerne tilknyttet omrejsende tivolier. Ofte, men ikke altid, får de ret i forudsigelserne. Det samme gælder læserne af det blad, du nu sidder med i hånden eller ser på skærmen.

For fem år siden rundede vi nemlig bladet af med en tipskupon, hvor læserne skulle gætte om udviklingen i SINDs verden. Mange af svarene ramte rigtigt. Det viser statistikken med flest korrekte krydsr:

Absolut topscorer var spørgsmålet om SINDbladet: Ville antallet af sider eller udgivelser blive ændret? Hele 85 pct. mente, at det bestemt ikke ville komme til at ske. En tommelfingerregel for meningsmålinger er, at man ikke peger på ændringer, hvis man synes, tingene er i orden. Selv på dette blads redaktion, hvor vi er flere med meget jyske rødder og deraf følgende særdeles begrænset erfaring med at prale og være ubeskedne, så må vi konkludere, at de 85 pct. viser, at der dengang var en vis tilfredshed med bladet. Heldigvis kan vi mærke på responsen fra læsere og samarbejdspartnere, at tilfredsheden er intakt.

Fx har vi siden tipskuponen i 2010 oplevet flere gange, at artikler i SINDbladet har fået myndigheder, medier og virksomheder til at reagere. Et andet eksempel er, at Journalistforbundet i 2013 på www.kommunikationen.dk fremhævede SINDbladet som et af fire blade, der var godt at hente inspiration i. De øvrige magasiner har væsentligt større budgetter. Fx "Ud & Se" som DSB udgiver. Endnu vigtigere er, at mange læsere henvender sig til redaktionen. Både med kommentarer, ideer og histo-

rier. Flere steder i SIND findes desuden læsegrupper, hvor medlemmer får en inspirerende aften til at gå med sammen at gennemgå bladet og diskutere artiklerne. Den respons er der ikke mange magasiner, der får.

Mere åbenhed

Næste spørgsmål på top-3 var, hvor mange gange Danmark ville skifte statsminister. Her ramte 80 pct. rigtigt. Tredjepladsen var, at mange havde forudset, at danskernes holdning til sindslidelser ville udvikle sig mod mere åbenhed. Det har flere undersøgelser siden bekræftet. Desuden, som omtalt på side 4 i dette blad, er sindslidelser 2013-2015 blevet meget mere omtalt i dagbladene og har i perioder overhalet kræft. SIND har siden 2010 medvirket i hundredevis af artikler og tv-indslag, der har bidraget til at nuancere danskernes opfattelse af psykisk sygdom.

Medlemsrekord

Nederst på listen gættede flest forkert på, hvor mange gange ministeren, der er ansvarlig for psykiatrien, ville blive udskiftet frem til år 2015. Desuden mente 82 pct., at en dansker kendt fra politik, musik eller ugeblade ville blive medlem af SINDs ledelse, hvilket ikke er sket.

Blandt de øvrige spørgsmål, hvor læserne tog mest fejl, er udviklingen i SINDs medlems-tal. Her forudså 60 pct. at antallet af medlemmer ville falde eller være uændret. Altså forudså 40 pct. derimod stigende medlemstal. Fakta – som samtlige 100 pct. uden tvivl synes er positivt – er, at SIND nu har det højeste medlemstal i 55 år. SIND rundede i 2014 6.000 medlemmer for første gang siden 1960. Alt tyder på, at SIND her i december 2015 passerer hele

7.000 medlemmer. Den udvikling skyldes hverken markedsføring, medier eller magasiner. Den skyldes først og fremmest mund til mund-metoden, fordi I er mange, der taler med andre om SIND. Heldigvis. For her på redaktionen synes vi, at det er vigtigere at være god til dialog end til at spå om fremtiden.

Du kan gense hele tipskuponen fra 2010 på www.sind.dk/tips2010



På www.sind.dk/bladet kan du læse 39 tidligere udgaver af det blad, du nu sidder med i hånden