



SINDbladet

Nr. 6 | December 2016 | SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed

Gadebetjent hjælper socialt udsatte borgere

Angstramte børn overses

Guide til en god jul | SIND-medieomtale fordoblet
Direktør og SIND-frivillig | Psykiatritopmøde | Retssikkerhed

Aftale om forebyggelse af vold

– et misfoster er skabt

En række forbedringer er nu vedtaget – desværre bliver prisen, at det går ud over retssikkerheden



Foto: Niels Åge Skovbo

AF KNUD KRISTENSEN, LANDSFORMAND

Nu er der indgået en politisk aftale om en handlingsplan til forebyggelse af vold på botilbud. Bag aftalen står satspuljepartierne (alle Folketingets partier undtagen Enhedslisten).

Den gode nyhed er, at der nu endelig sker noget. I alt har partierne besluttet at afsætte godt 400 mio. kr. til initiativer på området.

Der igangsættes en generel voldsforebyggende indsats med bl.a. et indsatssteam til forebyggelse af vold på botilbud og forsorgshjem, tilknytning af en fast læge på længerevarende botilbud for borgere med psykiske lidelser, styrket samarbejde og koordinering mellem Arbejdstilsynet og socialtilsynene, vejledning om reglerne for videregivelse af oplysninger om borgerne, fælles undervisningsforløb om borgerne med en psykisk lidelse og samtidig misbrug, pulje til styrket sundhedsfaglig rådgivning og lettere adgang til psykiatrisk udredning og justering af reglerne for flytning af borgerne med psykiske lidelser uden samtykke.

Hertil kommer, at man vil etablere specialiserede socialpsykiatriske afdelinger, hvor man kan tilbyde omkring 150 personer med svære psykiske lidelser, udadreagerende og uforudsigelig adfærd, gentagne indlæggelser, afbrudte behandlingsforløb og ofte misbrug og/eller dom til behandling en særlig indsats.

De specialiserede socialpsykiatriske afdelinger rummer både en behandlingsmæssig og en socialfaglig/rehabiliterende indsats samt misbrugsbehandling under samme tag.

Indsatsen samles på afdelingen, så patienten ikke selv skal opsøge og møde op til behandling andre steder. Dette med henblik på at sikre en helhedsorienteret, koordineret og samtidig indsats.

For at understøtte patientens behandlings- og rehabiliteringsforløb vil der være mulighed for forskellige dagsaktiviteter såsom motion, kreative fag og hverdagsmestring, der skal medvirke til at skabe en meningsfuld hverdag for patienterne og understøtte den individuelle rehabilitering og evne til at mestre dagligdagen. De konkrete aktiviteter på de enkelte afdelinger tilrettelægges med inddragelse af patienterne og inddrager de forskellige personalemæssige fagligheder på afdelingen såsom fysio- og ergoterapeuter.

Forbedringer må aldrig ske på bekostning af retssikkerheden

Der er med andre ord lagt op til en markant forbedret indsats for en lille gruppe hårdt ramte patienter.

Desværre er det uklart, hvad det nye tilbud er. Er det en psykiatrisk afdeling, eller er det et botilbud? Af aftaleteksten bliver man desværre ikke klogere.

De nye tilbud kaldes afdelinger – hvilket indikerer, at de er en del af den regionale hospi-

talspsykiatri, men, de der visiteres til tilbuddet, skal betale for kost og logi – hvilket indikerer, at der er tale om botilbud.

På de nye tilbud kan der anvendes tvang; men det er ikke en betingelse, at psykiatrilovens betingelser er opfyldt.

Helt siden sindssyglovens tilblivelse i 1930'erne har det været et hævdundet retssikkerhedsprincip, at mennesker med en psykisk lidelse kun har kunnet frihedsberøves administrativt, hvis de er psykotiske (eller sindssyge – som det hedder i loven). Dette princip forlader man nu for de borgere, der opfylder kriterierne for at kunne visiteres til det nye tilbud.

Blot skal de (udover at opfylde visitationskriterierne) have været tvangsindlagt på en psykiatrisk afdeling inden for de seneste seks måneder, nogle skal vurdere, at opholdet på det nye tilbud har afgørende betydning for at kunne imødekomme den pågældendes særlige behov for behandling, rehabilitering og støtte, og nogle skal vurdere, at opholdet er egnet til at forhindre, at vedkommende vil indtage/købe rusmidler, anskaffe farlige genstande eller begå kriminalitet, herunder udøve vold.

Kriterierne er så vage, at det er min påstand, at man vil kunne frihedsberøve alle borgere i målgruppen – blot de inden for den seneste seks måneder har været tvangsindlagt.

Forbedringerne sker med andre ord på bekostning af retssikkerheden. Det er ikke OK.



SINDbladet
45. 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. 10-14
Fredag kl. 10-13

Redaktør
Henrik Harring Jørgensen

Redaktion
Knud Kristensen (ansvarshavende), Jesper Steen Andersen, Lenart Karlin, Bjørn Medom Nielsen, Niels Chr. Jensen og Ingelise Svendsen.
redaktionen@sind.dk

Følgende har også bidraget:
Mette Mortensen, Rasmus Damkjær, Maja Einfeldt Molberg og Jimmi Choi Brink Jensen.

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:
Helsinki: 16.000,-
Kvartside: 3.900,-
SIND-medlemmer får 15 pct. rabat.

Forsidefoto
Privat, Rud Ellegaard

Layout: SIND/bia

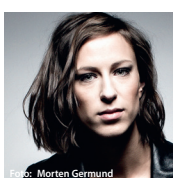
SINDs ambassadører



Poul Nyrup Rasmussen



Diana Benneweis



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
8.000.

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.





I DETTE NUMMER

- /06 Presseanalyse: SIND-medieomtale mere end fordoblet i 2016**
Allerede i oktober havde medierne citeret SINDs landsformand dobbelt så mange gange som i hele 2015. Navnlig omtalen af utryghed på bosteder har i 2016 ændret det billede af psykiatri og psykisk sygdom, som tv-seere og avislæsere møder. Ordet farlig optræder oftere, men mere medieomtale skaber også plads til flere nuancer.
- /08 Ny forening: Angst hos børn overses alt for ofte**
Også børn kan blive ramt af angst, hvilket læreren, lægen og psykiatrien alt for ofte overser. Det er for svært for barnet og forældrene at få hjælp, mener en ny forening, som på kort tid er blevet opsøgt af mange.
- /10 Hvor blev psykiatrimilliarderne af?**
Mange – bl.a. sundheds- og ældreministeren – har spurgt, hvor de 2,2 mia. kr., der i 2014 blev givet som en ekstrabevilling til psykiatrien, er blevet af. Vi giver her vores bidrag til en opklaring af "mysteriet" om de forsvundne milliarder. SINDs beregninger viser, at pengene ikke er blevet væk. De har aldrig været der. Modregnes regionale besparelser og udgifter til flere patienter, er den såkaldte ekstrabevilling derfor på ca. 138 mio. kr.
- /12 Gadebetjent på Vesterbro: "Jeg er med til at give de udsatte på Vesterbro et lidt trygkere liv"**
Omsorg, synlighed og den gode relation. Det er noget af det, der skal til, for at folk på gaden, der både er ramt af psykisk sygdom og et misbrug, kan få lidt mere tryghed ind i et ellers kaotisk liv. Her kan du møde Rud Ellegaard, som er en af de 14 gadebetjente på Vesterbro og Indre By, der hver dag skaber tryghed for psykisk syge og andre udsatte borgere.
- /16 SINDs Sommerhøjskole 2017**
- /17 Engagementet giver energi**
Portræt: Flere hundrede er aktive i SIND som frivillige. Her kan du møde en af dem. Nina Löwe Krarup brænder både i arbejdslivet, hvor hun er direktør, og i fritiden som frivillig for at skabe positive forandringer for og med andre mennesker.

- /18 Psykiatritopmøde om levede erfaringer**
Årets Psykiatritopmøde havde fokus på peers – når brugere og pårørende hjælper hinanden. Traditionen tro var der fuldt hus, da de omkring 1.000 deltagere – navnlig brugere, pårørende, foreninger, fagfolk, forskere og politikere – satte sig til rette i den store festsal på Sankt Annæ Gymnasium i Valby.
- /22 Saras sidste ønske: Hjælp og støtte til endnu flere**
I SIND får vi somme tider henvendelser fra pårørende, der ønsker, at deltagerne til en begravelse eller bisættelse i stedet for at give blomster støtter vores sag og frivillige arbejde. Sådant en modtog vi med taknemmelighed i august, og donationen endte med at blive den største af sin art i SIND-regi. Den hjerteskræende historie bag kan du læse her.
- /23 Guide til en god juleaften:**
At holde jul sammen med andre mennesker tager mange som en selvfølge. Men langt fra alle har nogen at fejre jul med, og ensomhed i juledagene kan tage hårdt på kræfterne og humøret.
- /25 Opskrifter**
- /26 SIND Hovedstaden udgiver en guide for pårørende**
Guiden er en blandt mange nye aktiviteter for pårørende. De risikerer selv at blive belastet psykisk, hvis de ikke får den fornødne støtte og omsorg fra andre. Det er en læreproces at være pårørende. Derfor er det godt at støtte pårørende til også at få et godt hverdagsliv. At komme sig og finde ressourcer frem ved selv aktivt at arbejde for det. Et spændende peer-to-peer pårørendeprojekt er i gang og fortsætter i 2017. SIND Hovedstadens Regionskreds er kommet frem til et koncept, som man også gerne samarbejder med andre i SIND om at gennemføre.
- /30 Generalforsamlinger 2017**
- /36 Sidste chance i december**
SIND-medlemskab indtil 2018 for 100 kr. hvis du besøger nærmeste lokalafdeling.

FASTE RUBRIKKER

- /02 Leder**
- /02 Kolofon**
- /04 SIND i medierne**
- /14 Juridisk brevkasse**
- /19 Støt SIND**
- /20 SIND Ungdom**
- /21 Skizofreniforeningen**
- /24 Bøger**
- /28 Digte**
- /29 Webshop**
- /31 Lokalnyt**
- /34 Regions- og lokalformænd**
- /34 SIND-nettets koordinatører**
- /34 SINDs udvalgsformænd**
- /35 SINDs rådgivninger**

SIND i medierne: Bosteder mindre i medierne

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

Medieomtalen, som SIND har været involveret i siden sidste blad, er præget af, at politikerne på Christiansborg i midten af oktober indgik en aftale om tryghed og sikkerhed på landets bosteder. Temaet, der siden påsken 2016 har været massivt omtalt i medierne (se artikel side 6-7), gled mere i baggrunden efter, at aftalen var faldet på plads.

Debatten om, hvordan psykisk sygdom behandles i Danmark, er dog stadig jævnligt fremtrædende i medierne. Fx har der siden efterårsferien været fokus på tidlige udskrivelser og korte behandlingsforløb. Nogle af eksemplerne kan du læse her på siden.

Husk, at du altid kan følge med i SINDs medieomtale via hjemmesiden eller Facebook. Det sker ofte, at SINDs opslag skaber debat. Hvis du har lyst til at læse selv eller bidrage, så skal du blot søge på SIND på Facebook eller klikke på linket øverst på forsiden af www.sind.dk.

/hhj



TV Syd: Ung kvinde skudt i benet

(23. oktober) I oktober bragte TV Syd et indslag om en ung kvinde fra Kolding, der var blevet skudt i benet. Kvinden skulle angiveligt have truet politiet med en kniv og var få timer inden blevet udskrevet fra en psykiatrisk afdeling.

Næstformand i SIND Kristian Bennedsen kaldte sagen for ulykkelig og kritiserede i den forbindelse det psykiatriske system: "Det er jo sådan, at de senere år er antallet af sengepladser halveret, så det er klart, man står under stort pres med meget syge mennesker, hvor man skal vurdere, hvem er det, vi skal udskrive, og hvem er det, vi skal prøve at presse eller motivere til at blive lidt længere," udtalte han.

/jcbj

Politiken: Misbrug på bostedet Lindevang

(21. oktober) Bostedet Lindevang har gode erfaringer med at lade beboere, der har et misbrug, beholde stoffer til eget brug, skrev Politiken. Beboerne er psykisk syge borgere fra Helsingør og andre kommuner, og bostedet har 56 beboere i det, der bliver kaldt den tunge målgruppe. I artiklen blev det beskrevet, at omkring to tredjedele enten har eller har haft et misbrug af enten alkohol eller stoffer. I forhold til diskussionen om, hvorvidt dette er den 'rigtige' tilgang, sagde SINDS landsformand Knud Kristensen:

"Det er en svær diskussion. For nogle borgere vil det være rigtigt at acceptere et misbrug, for andre vil det være for slapt og forhindre dem i at komme ud af det. Men samtidig er man af pædagogiske grunde nødt til at være konsekvent på det enkelte bosted og undgå, at den ene beboer godt må misbruge stoffer, og den anden ikke må," sagde han.

/jcbj

Politiken: Mere tvang skal forebygge vold

(16. og 17. oktober) Politiken skrev, at et bredt flertal i Folketinget vil forebygge vold på bosteder ved at bruge 400 mio. kr. over en periode på fire år. Aftalen blev indgået mellem regeringen og partierne i Folketinget på nær Enhedslisten. Pengene skal blandt andet bruges på at drive 150 pladser på nye specialiserede socialpsykiatriske afdelinger, der skal etableres i de fem regioner.

Den nye aftale åbner også op for, at man kan gøre brug af tvang over for personer, der kan være farlige for andre, ligesom personer, der ikke er psykotiske, kan frihedsberøves. Netop det sidste kritiserede SINDS landsformand Knud Kristensen over for Politiken:

"Det er et hævdvundet retssikkerhedsprincip, man dermed gør op med," sagde han og uddybede:

"Man bryder med princippet om, at man i Danmark ikke kan blive administrativt frihedsberøvet, hvis man ikke er psykotisk. Problemet er, at en person dermed kan blive frihedsberøvet, hvis man tænker, at vedkommende i fremtiden vil lave et eller andet. I princippet kan man dermed spærre alle psykisk syge inde, hvis de tidligere har vist tendens til voldelig adfærd."

SIND var ikke den eneste organisation, der kritiserede den nye aftale. Fx kritiserede FOA i andre medier, at der ikke var fundet flere penge til sengepladser og til de ansatte i psykiatrien. Formanden for FOA Dennis Kristensen havde dog også ros til aftalen: "Jeg er meget glad for, at det lykkes partierne at lande en aftale, hvor man kan flytte de mennesker, der er til fare for andre og ikke kan rummes på de kommunale bosteder," sagde han.

/jcbj



Avisen.dk: Ikke alle psykisk syge er voldsforbrydere

(9. oktober) Selvom de fleste psykisk syge på landets bosteder er ufarlige, skal de behandles som potentielle voldsmand ifølge en række nye tiltag. Det kan have en negativ effekt på både mulighederne for beboerne for at få det bedre samt på fællesskabet imellem de ansatte og beboerne. SINDs landsformand Knud Kristensen sagde til Avisen.dk om situationen: "Det bærende princip for at få det bedre er relationen mellem de socialfaglige medarbejdere og beboerne. Hvis det skifter til at være et forhold mellem fange og fangevogter, så kriminaliserer man ikke blot beboerne, man ødelægger også det sociale arbejde." I stedet efterlyste han løsninger, hvor de voldelige beboere er adskilt fra de andre.

Socialborgmester i Københavns Kommune, Jesper Christensen (S), udtrykte enighed med dette synspunkt og sagde derudover: "Jeg hører fra mange, at de føler sig stigmatiserede på grund af den lille gruppe af meget syge, der kan være farlige. Det er virkelig ødelæggende, fordi de allerede føler sig udsatte. De får svært ved at blive raske, når de bliver behandlet som farlige."

/jcbj

Politiken: Ventetid og behandlingsforløb er blevet kortere

(5. november) Nye tal fra Danske Regioner viser, at ventetiden, før man kan få behandling i psykiatrien, er blevet kortere, skriver Politiken. Ventetiden for voksne er faldet fra 36 til 27 dage.

En af årsagerne til faldet i ventetiderne er, at der flyttes ressourcer fra behandling til udredning, mener SINDs landsformand Knud Kristensen.

"Vi hører i vores rådgivning fra flere og flere patienter, der beklager sig over, at deres behandling bliver afsluttet, inden de føler sig klar til det. Det gælder ambulante behandling uden indlæggelse, men vi oplever også, at patienter bliver udskrevet tidligere end før," siger han til Politiken.

/hhj

Kristeligt Dagblad: Ung i krise

(19. oktober) Psykisk sygdom var et af temaerne i Kristeligt Dagblads artikelserie om, hvordan kriser kan slå hårdt ned i ungdomslivet. I en af artiklerne fortalte 24-årige Sara om livet efter, hun fik diagnosen skizofreni.

Hendes historie blev perspektiveret af Helge Toksvig Bjerre, der er formand for SIND Ungdom. Han understregede bl.a. at alle kan blive ramt af psykisk sygdom.

"Det er et kæmpe nederlag for mange, når de oplever, at de ikke kan det, de troede, de kunne. For der er et enormt pres på de unge for at leve det gode liv med uddannelse, kæreste, tjekkede sommerferieplaner og lange byture," sagde han.

/hhj

Fyens Stiftstidende: Frivillige og psykisk syge

(7. oktober) Fyens Stiftstidende beskrev, at Psykiatrisk afdeling i Odense vil starte et samarbejde med Røde Kors angående frivillige besøgsvenner. SINDs landsformand Knud Kristensen udtrykte dog bekymring over de frivilliges rolle, selvom han ikke var direkte modstander af initiativet:

"Vi ved, at der er en reel risiko for, at frivillige kommer til at overtage arbejde fra lønnede fagfolk, selv om det ikke var intentionen," sagde han til avisen og fortsatte: "Min bekymring går på, at de frivillige måske bliver nødt til at involvere sig i noget, de ikke kan håndtere, hvis det hele brænder på. Uden at male fanden på væggen er det noget, man i hvert fald skal være opmærksom på. Der er forskel på en almindelig medicinsk afdeling og en psykiatrisk afdeling, hvor det kan gå lidt voldsomt for sig nogle gange."

Erik Jensen, oversygeplejerske på Psykiatrisk afdeling i Odense, sagde at man vil tage pointen til sig.

/jcbj



Modelfoto: www.colourbox.com

Ugeavisen Odense: Sindets Dag på Flakhaven

(12. oktober) Den 10. oktober blev Sindets Dag fejret for 9. gang i Odense, hvilket bl.a. Ugeavisen Odense omtalte.

I et af de opslåede informationstelte stod Preben Apager fra SIND Fyn og fortalte om et nyt tiltag:

"I dag har vi lagt foldere ud omkring alle de tiltag, der kommer, og noget af det nyeste er jo internetbehandling, hvor man kan gå ind på en hjemmeside og bede om at få en kontaktperson. Der får man tildelt et forløb, hvor man kommer i kontakt med en psykiater gennem en videokonference, og så fortsætter behandlingen derfra. Det er primært depression og angst, de tager fat i, men ellers er der ingen begrænsning. Det er noget ganske nyt, vi er startet på," fortalte han til avisen.

/jcbj

TV2 Østjylland: Utryghed i Risskov

(9. oktober) Utryghed på Psykiatrisk Hospital i Risskov har været skyld i, at patienter har udskrevet sig selv af frygt for at blive overfaldet af andre patienter. Det beskrev TV 2 Østjylland i oktober. Østjyllands Politi oplyste i den forbindelse, at der i år har været tre tilfælde med anmeldelser af, at en patient har overfaldet en anden på Psykiatrisk Hospital. SINDs landsformand Knud Kristensen udtalte dog også, at han vurderede tallet til at være højere: "I virkeligheden tror jeg, at der nok er et mørketal, fordi nogen vil være bange for at anmelde det," sagde han.

Omtalen af Psykiatrisk Hospital kom i forbindelse med en hændelse, hvor en patient kastede et glas efter en ansat og sparkede yderligere to. De tre ansatte måtte derefter en tur på hospitalet. Knud Kristensen sagde yderligere, at løsningen skal findes ved at ansætte flere medarbejdere: "Først og fremmest skal man sørge for, at der er tilstrækkeligt personale – at der er tilstrækkelig uddannet personale, der har de kompetencer, som skal til for at tale situationerne ned, når det begynder at spidse til, som det gør en gang i mellem."

/jcbj

Presseanalyse: SIND-medieomtale mere end fordoblet i 2016

Allerede i oktober havde medierne citeret SINDs landsformand dobbelt så mange gange som i hele 2015. Navnlig omtalen af utryghed på bosteder har i 2016 ændret det billede af psykiatri og psykisk sygdom, som tv-seere og avislæsere møder. Ordet farlig optræder oftere, men mere medieomtale skaber også plads til flere nuancer

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN



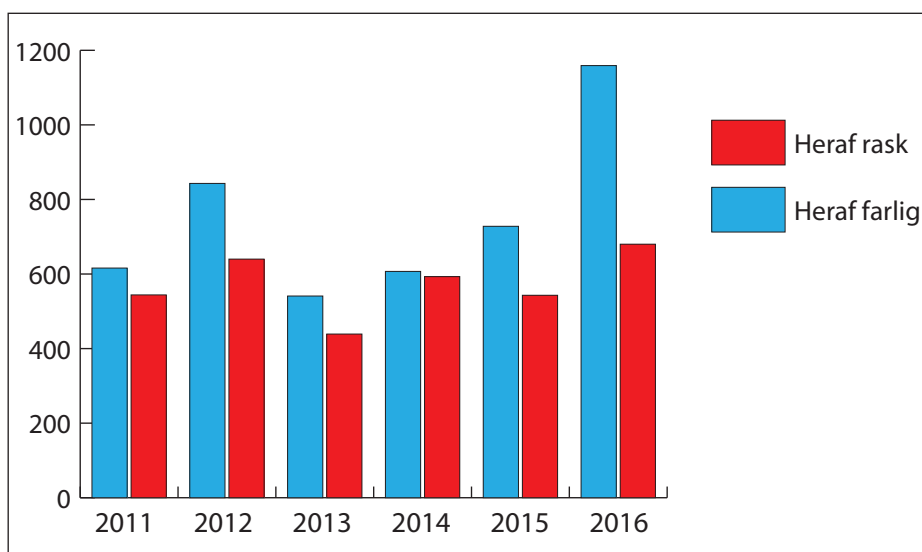
Foto: Niels Åge Skovbo

40 uger inde i 2016 havde medierne citeret SINDs landsformand Knud Kristensen dobbelt så mange gange som i hele 2015



Pressefoto: Morten Germund

Mange bidrager til omtalen af SIND. Fx omtaler medierne ofte musiker og SIND-ambassadør Mathilde Falchs engagement i foreningen



Årligt registrerer Infomedia gennemsnitligt cirka 10.000 historier med udtrykket "psykisk syg" i alle de medier, man følger. Andelen af historier med ordet "farlig" var i år indtil oktober på 11 pct. – det højeste niveau i årevis. En af artiklerne bragte Politiken den 16. september. Her sagde SINDs landsformand Knud Kristensen:

"Vi skal huske på, at ingen mennesker er født farlige. Men med et setup, hvor der hverken er personale nok eller ordentlige rammer til at skabe sig et godt liv, så beder man om, at det går galt," sagde han

Medierne afspejler virkeligheden. Når virkeligheden ændres, følger medierne med. Den virkelighed, som avislæsere, tv-seere og smartphonebrugere, der ikke normalt følger psykiatrien, hidtil har mødt i 2016, har været meget anderledes end tidligere år. Andelen af artikler på dette stofområde, hvor ordet farlig også optræder, ligger nu på det højeste niveau i fem år. Det viser SINDs analyse af medieomtalen 2011-2016.

Årsagen er først og fremmest det ulykkelige drab på en medarbejder i påsken 2016 på bostedet Lindegården. Dertil kommer medieomtalen af bl.a. utryghed, vold, narkohandel og seksuelle overgreb på andre bosteder i København.

Væksten i medieomtalen af bosteder og botilbud er markant højere end udviklingen i den generelle omtale af psykiatri og psykisk sygdom. Mange tusinde danskere har psykisk sårbarhed og sygdom inde på livet. Heraf kommer meget få nogensinde i nærheden af bosteder, vold eller utryghed.

Den dårlige nyhed er, at forekomsten af ordet farlig i artikler om bosteder og botilbud i år er mere end tredoblet, hvilket er en naturlig konsekvens af drabet.

Den gode nyhed er, at omtalen er mere nuanceret og alsidig. Sammenlignet med tidligere års dramatiske begivenheder i psykiatrien har drabet på Lindegården i højere grad og i længere tid præget den politiske dagsorden. Det har skabt plads til flere perspektiver og til flere kilder.

Medierne afspejler, at fx politikere, psykiatriorganisationer, personale og mange andre i månedsvis har været optagede af at indkredse løsninger, der kan forebygge gentagelser af drab og vold. Derfor ligger antallet af citater i medierne af SINDs landsformand Knud Kristensen på det højeste niveau nogensinde.

Psykiatriorganisationer citeres mere

Allerede i oktober lå medieomtalen på det dobbelte af niveauet for hele 2015. De medier, som virksomheden Infomedia følger, omtalte



Den virkelighed, som avislæsere, tv-seere og smartphonebrugere, der ikke normalt følger psykiatrien, hidtil har mødt i 2016, har været meget anderledes end tidligere år

frem til Sindets Dag den 10. oktober Knud Kristensen 1.082 gange mod 522 sidste år. Antallet af artikler i landsdækkende dagblade lå 40 uger inde i 2016 hele 65 pct. højere end al omtalen gennem 52 uger i hele 2015.

Også de øvrige psykiatriorganisationer har haft vækst i omtalen. SIND samarbejder fx ofte med foreningerne Psykiatrifonden og Bedre Psykiatri. Frem til oktober citerede medierne de tre organisationers ledelser dobbelt så ofte som i 2015.

Knud Kristensen og Ole Riisgaard, direktør for SIND, leverede ordene til 57 pct. af citererne svarende til sidste års niveau på 55 pct. Også i de landsdækkende dagblade er SIND hyppigst citeret blandt de tre foreningers ledelser.

Ressourceforløb og ventetider

Selvom bosteder og botilbud hidtil har været det absolut største tema i SINDs medieomtale i

2016, så er der også zoomet ind på mange andre emner.

Gennem året har SIND fx ofte været i medierne med kommentarer til bl.a. ressourceforløb, tvang, ventetider og tilbuddene fra regioner og kommuner til mennesker, der er ramt af psykisk sygdom.

Men SIND er ikke blot i medierne, når omdrejningspunktet er paragraffer, politik eller penge. Tværtimod. Mediebilledet rummer også personlige historier om hverdagslivet, hvis man har eller har været ramt af psykisk sygdom, som andre positivt kan spejle sig i.

Her bidrager bl.a. SINDs lokalafdelinger, fx ved omtale af arrangementer og foredrag, samt SIND-ambassadør Mathilde Falch, hvis engagement i SIND medierne ofte nævner.

Væksten fortsatte i november

Kort før dette blad blev afleveret til trykkeriet, viste en ny søgning, at medieomtalen af SINDs landsformand accelererede yderligere i november. Årsagen var især forhandlingerne om regeringens udspil om tryghed og sikkerhed på bosteder og botilbud. I SIND bladet i februar vender vi tilbage med en pressestatistik for hele 2016.

Har du brug for en SIND-bisidder?

Forvaltningsloven giver dig ret til at have én med, når du skal til et møde med en offentlig myndighed. Det kan fx være, hvis en sag er gået i hårknude, hvis du er nervøs for noget, eller hvis du blot vil have et par ekstra øjne og ører med.

Det er op til dig selv at vælge, hvem der skal være din bisidder. Det kan være et familiemedlem, en ven eller en af SINDs frivillige bisiddere.

Hvis du ønsker en person fra SIND ved din side, er du velkommen til at ringe til SINDs landsdækkende telefonrådgivning på tlf. 7023 2750.

Telefonrådgivningen er åben mandag-fredag kl. 11-22 og søndag kl. 17-22.

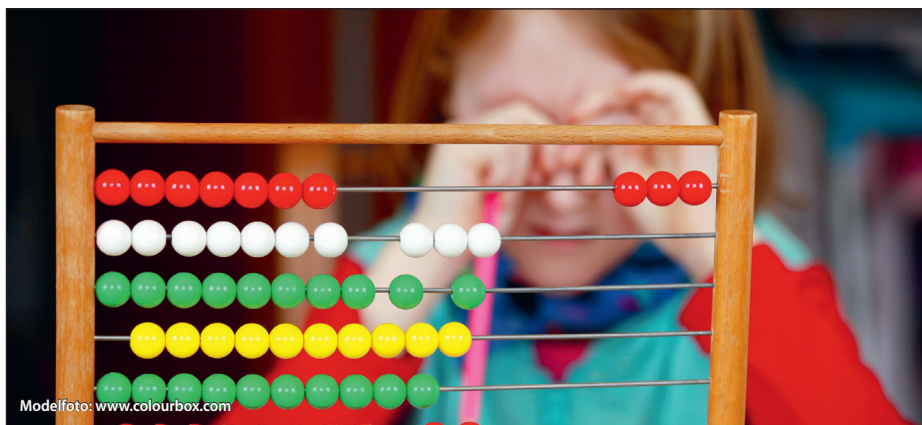
Du kan læse mere om bisidderordningen på www.sind.dk/sind-bisiddere



Ny forening: Angst hos børn overses alt for ofte

Også børn kan blive ramt af angst, hvilket læreren, lægen og psykiatrien alt for ofte overser. Det er for svært for barnet og forældrene at få hjælp, mener en ny forening, som på kort tid er blevet opsøgt af mange

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN



“Angst kan heldigvis helbredes med den rette hjælp. Men det kræver en professionel indsats, og at omgivelserne er med, hvilket ofte varer alt for længe,” siger Mia Kristina Hansen, formand for Foreningen for børn med angst

Statistisk set rammer sygdommen angst først og fremmest voksne. Det er en af årsagerne til, at skolerne og lægerne alt for ofte overser angst blandt børn. Men en lang række familier kan fortælle, at også børn kan blive alvorligt ramt, og at det er alt for svært at få hjælp. Alt for få ved noget om problemet, og endnu færre kan hjælpe med løsninger. Derfor er “Foreningen for børn med angst” blevet en realitet.

Responser viser, at mange oplever problemer og opsøger viden. På kort tid har 750 forældre og pårørende til børn med angst ansøgt om optagelse i en lukket gruppe på Facebook, hvor man kan udveksle erfaringer. Uden markedsføring har 3.000 fundet foreningens offentlige side på Facebook. Desuden har der været stor interesse for de selvhjælpsgrupper, foreningen har sat i gang.

Foreningens få frivillige har travlt, men er rigtig glade for det fællesskab, der er begyndt at vokse frem. Foreningens formand, Mia Kristina Hansen, siger:

“Som forælder til et barn, der er ramt af angst, føler man sig meget ofte ensom. Det er svært at blive taget alvorligt af omgivelserne, fordi fx læreren, kommunen, lægen eller bedsteforældrene ofte gætter på helt andre årsager til, at barnet har det svært. Derfor er det godt at mærke, at man ikke er alene, og at der er mange andre, man kan dele oplevelser og erfaringer med.”

Ventetid

Mia Kristina Hansen oplyser, at mange forældre oplever, at der typisk går et til to år, før barnet får det rette tilbud om hjælp.

“I mellemtiden kan man fx opleve, at kommunen henviser til familierådgivning, fordi man tror, at årsagen er konflikter i hjemmet. Som far eller mor kommer man let til at vende det indad og overveje, om man har grebet omsorg og opdragelse helt forkert an,” siger hun.

Angst, der rammer børn, kan komme til udtryk på flere forskellige måder. Forældre, som foreningen er i dialog med, oplever typisk de første tegn på angst, når barnet trækker sig helt fra venner og prøver at undgå at komme i skole. Ofte omkring 3. klasse. Når problemerne tager til, kan det ende med, at barnet slet ikke vil uden for en dør og kun vil være hjemme med forældre og eventuelle søskende. Oveni bryder barnet sig ikke om, at der kommer gæster, hvorfor familierne risikerer at isolere sig socialt. Dertil kommer favntagets barnets bekymringer og utryghed.

Dyr psykologhjælp

“Angst kan heldigvis helbredes med den rette hjælp. Men det kræver en professionel indsats, og at omgivelserne er med, hvilket ofte varer alt for længe,” siger Mia Kristina Hansen og tilføjer alvorligt, at hun via foreningen har mødt et eksempel på et barn med angst, der tog sit eget liv.

Heldigvis byder dialogen med de andre forældre også på solskinshistorier med eksempler

på, at børn efter noget tid er vendt tilbage til en glad barndom ligesom deres klassekammerater. Det gælder også Mias egen søn, der efter et forløb hos en privatpraktiserende psykolog er tilbage i skolen efter to års fravær.

“Han har fået mod på livet igen og nyder at være sammen med sine venner. Der er stadig dage, hvor han har brug for en pause, og dage, hvor der er udfordringer, fordi han bekymrer sig. Heldigvis har vi nu redskaberne til at arbejde med hans bekymringer, og min søn tør derfor udfordre sig selv,” siger Mia Kristina Hansen med et smil.

Målet er nu at skabe vokseværk i foreningen. Foreningens mærkesager er først og fremmest at løfte vidensniveauet om angst hos alle, der er tæt på børn. Desuden arbejder foreningen bl.a. for, at der skabes flere tilbud om hjælp. I dag må de fleste familier selv betale for professionel hjælp, hvilket kan blive en væsentlig udgift.

“Responser har givet foreningen et godt afsæt for at komme videre, så flere børn og deres familier kan få mere hjælp,” siger Mia Kristina Hansen.

På www.boernmedangst.dk kan du læse mere om Foreningen for børn med angst. Foreningen er også på Facebook, www.facebook.com/boernmedangst, og har desuden lagt 29 informative videoer på Youtube.

Botilbud: Tvang under lup

Indsatsen for at påvirke den kommende lov om sikkerhed på bosteder og botilbud har fortsat høj prioritet for SIND

Op til efterårsferien indgik partierne på Christiansborg en bred politisk aftale om sikkerhed og tryghed på bosteder og botilbud – et tema og en proces, som vi har dækket indgående i tidligere udgaver af SINDbladet, der kan læses på www.sind.dk/bladet

Aftalen, som SINDs landsformand Knud Kristensen gennemgår detaljeret på side 2 i dette blad, skal de kommende uger udmøntes i konkret lovgivning. SIND arbejder fortsat for at påvirke udspillet, selvom det traditionelt er mere end almindelig svært at flytte politikere, når først en aftale er forhandlet på plads.

SINDs hovedfokus er, at retssikkerheden med den politiske aftale bliver markant svækket for mennesker, der er ramt af psykisk sygdom, fordi der bliver meget lettere adgang til at anvende tvang. SIND mener, at aftalen ignorerer et 78 år gammelt grundprincip i lovgivningen om, at kun mennesker, der er psykotiske, kan udsættes

for tvang. Indsatsen for at få styrket retssikkerheden mest muligt i den endelige lovgivning har derfor høj prioritet.

Du kan løbende læse mere om processen via SINDs side på Facebook og Twitter. SINDs høringsvar og tidligere udspil er tilgængelige på www.sind.dk/politik.

/hj

Modelfoto: www.colourbox.com

Det mener SIND om medicin



SINDs hovedbestyrelse vedtager politik om psykofarmaka

Psykofarmaka kan være en hjælp, men ikke for alle mennesker og ikke i alle situationer. Medicin skal bruges med omtanke og bør aldrig stå alene. Sådan lyder den korte version af SINDs politik om medicinsk behandling af mennesker med psykiske lidelser. Politikken blev godkendt af SINDs hovedbestyrelse den 19. november.

Klik ind på www.sind.dk/politik, hvis du vil læse det seks sider lange politikpapir, hvor det bl.a. også understreges, at medicinsk behandling bør ske med størst mulig respekt for den enkelte patients rettigheder og selvbestemmelse.

/hj

Kære SIND-medlem: Må vi skrive til dig?

I SIND vil vi meget gerne lære vores medlemmer bedre at kende. SINDs medlemssystem rummer kun de oplysninger, du selv gav os, da du meldte dig ind. Hvis du ikke allerede har oplyst det, må du meget gerne klikke ind på www.sind.dk/opdatering og indtaste fx din alder, din mail og dit telefonnummer.

Det er også på www.sind.dk/opdatering, at du kan oplyse os om din nye adresse, hvis du er flyttet.



FOA satte pris på SIND

SIND blev hædret, da fagforbundet FOA den 16. november fremlagde udspillet "Sammen om Psykiatrien"

Ved fagforbundet FOAs kongres i midten af november fik SIND en pris på 25.000 kr. FOA fremhævede bl.a. det gode samarbejde og landsforeningens indsats for at hjælpe andre.

SINDs landsformand Knud Kristensen modtog prisen, da han var på scenen for at give FOAs omfattende psykiatriudspil "Sammen om Psykiatrien" nogle ord med på vejen. Knud talte bl.a. om udfordringerne, som beboere på bosteder og botilbud oplever. Også Poul Nyrup Rasmussen deltog i debatten og modtog en pris på vegne af rådgivnings-tilbuddet Headspace.

"Sammen om Psykiatrien" blev præsenteret af Karen Stæhr, sektorchef i FOA. Mange, der har besøgt SINDs telt på folkemøderne på Bornholm, hvor Karen ofte har været på talerstolen, har oplevet, at debatter, hvor FOA og SIND supplerer hinanden, er ensbetydende med masser af såvel langsigtede perspektiver som meget konkrete eksempler fra hverdagen i psykiatrien. Debatten på FOAs kongres blev ingen undtagelse og kom vidt omkring.

Du kan læse mere om "Sammen om Psykiatrien" på www.foa.dk.

/hj



Foto: FOA, Niels Aage Skovbo

Hvor blev psykiatrimilliarderne af?

Mange – bl.a. sundheds- og ældreministeren – har spurgt, hvor de 2,2 mia. kr., der i 2014 blev givet som en ekstrabevilling til psykiatrien, er blevet af.

Vi giver her vores bidrag til en opklaring af "mysteriet" om de forsvundne milliarder. SINDs beregninger viser, at pengene ikke er blevet væk. De har aldrig været der. Modregnes regionale besparelser og udgifter til flere patienter, er den såkaldte ekstrabevilling på ca. 138 mio. kr.

AF KNUD KRISTENSEN

Nu har psykiatrien fået 2,2 mia. kr., så nu er det andres tur. Sådan lød det igen og igen, når vi mødtes med folketingspolitikere efter valget i 2015.

Når vi forsøgte at gøre opmærksom på, at der stadig var lang vej igen, før psykiatrien økonomisk kunne siges at være ligestillet med den øvrige del af sundhedsvæsenet, ja så vendte politikerne det døve øre til.

Sammen med de øvrige organisationer i psykiatrien har vi i SIND brugt mange ressourcer på at tydeliggøre, at psykiatrien stadig økonomisk er udsultet.

Vi har også sagt igen og igen, at man ude på de psykiatriske afdelinger ikke har set noget til de 2,2 mia. kr. der blev bevilliget i 2014. Man har faktisk i stedet oplevet, at der skæres ned på bevillingerne.

Først et lille tilbageblik

I perioden fra 2007 til 2014 steg antallet af patienter i behandling i den regionale psykiatri med godt 43 pct. I samme periode steg bevil-

lingerne til den regionale psykiatri med små 17 pct. (fra 7,055 mia. kr. til 8,219 mia. kr.)

Hvis bevillingerne skulle være fulgt med udviklingen i antallet af patienter, skulle den samlede årlige bevilling til regionspsykiatrien i 2014 have været 10,089 mia. kr. Den var kun 8,219 mia. kr.

Der var med andre ord et årligt 'underskud' på kr. 1,9 mia. i 2014.

Der manglede 1,9 mia. kr. årligt i 2014

Så med en ekstrabevilling på 2,2 mia. kr. fra 2015 var alt altså i sin skønneste orden?

Nej – sådan ser det desværre slet ikke ud.

For det første var de 2,2 mia. kr. ikke en årlig merbevilling, men en merbevilling fordelt over fire år (2015-2018). For det andet var langt fra alle de ekstra penge bevillinger til drift.

700 mio. kr. af de 2,2 mia. kr. var øremærket til etablering af bedre faciliteter (anlæg). Tilbage til drift var der 1,5 mia. kr. fordelt over fire år.

I gennemsnit var der 375 mio. kr. årligt i de fire år. Heraf var de 300 mio. kr. permanente.

Hvor der manglede 1,9 mia. kr. årligt grundet flere patienter, blev der givet ekstra 300 mio. kr. (375 mio. kr., hvis man regner de midlertidige bevillinger med).

Så svar nr. 1 til sundheds- og ældreministeren er, at pengene ikke er blevet af. De har aldrig været der.

Men 300 mio. kr. årligt er vel også en slags penge?

Ja, 300 mio. kr. årligt er bestemt også en slags penge. De bør helt klart kunne mærkes i de fem regioner, der skal deles om pengene.

Men kan de det?

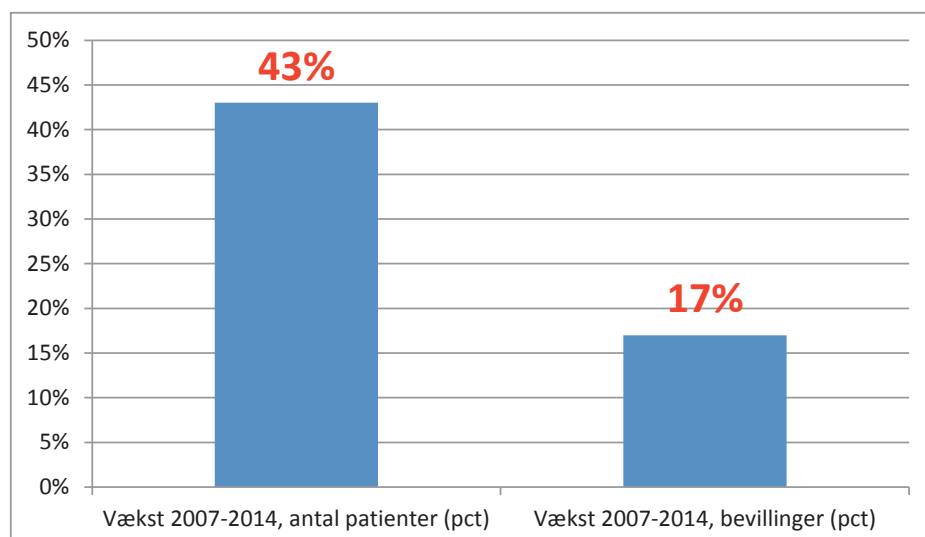
Svaret afhænger bl.a. af, hvem man spørger, hvordan man spørger – og hvornår man spørger.

Regeringen giver med den ene hånd og tager med den anden

Når sundheds- og ældreministeren spørger, hvor pengene er blevet af, kan hun starte med at spørge sig selv og finansministeren.

Antallet af patienter er steget mere end dobbelt så meget som bevillingerne. Væksten betyder, at psykiatrien 2017-2014 skulle have haft yderligere 1,9 mia. kr. hvert eneste år, hvis indhug i bevillingerne pr. patient skulle være undgået. Det skete ikke. Satspuljeaftalen for 2014 tilførte blot 0,3 mia. kr. årligt samtidig med, at regionerne vedtog besparelser svarende til mere end halvdelen af dette beløb

Tallene i denne artikel er indsamlet og bearbejdet af Rasmus Jensen, cand.scient.oecon., sundhedsøkonom og frivillig i SIND. Rasmus skal have stor tak for indsatsen.



“Tiden er inde til en reel økonomisk ligestilling af psykiske og somatiske sygdomme

En del af de ekstra bevillinger er ædt af de generelle besparelser, der følger af økonomiaftalerne mellem regeringen og Danske Regioner.

Hvor regionerne tidligere har friholdt psykiatrien, når de generelle besparelser, der følger af økonomiaftalerne skulle udmøntes, har man nu besluttet, at psykiatrien (efter den ekstraordinære bevilling på 2,2 mia. kr.) godt kan bidrage med besparelser.

Hvor hårdt psykiatrien er blevet ramt i de enkelte regioner, er forskelligt.

Region Hovedstaden har på deres hjemmeside (se link via www.sind.dk/bladet/om-region-h) oplyst, at regionens andel af de ekstra 300 mio. kr. udgør kr. 95 mio. årligt.

Region H oplyser samme sted, at psykiatrien fra 2017 skal spare 50,9 mio. kr. som følge af de samlede besparelser i regionen.

For Region H 'ædes' altså 54 pct. af ekstra-bevillingen af besparelser.

Hertil kommer, at de nye penge oftest bliver øremærket til nye initiativer, mens besparelserne rammer alle.

Hvis Region H's tal er repræsentative for landets regioner, 'ædes' 54 pct. = 162 mio. af de 300 mio. ekstra kr. af generelle besparelser.

Reelt bliver de 2,2 mia. kr. derfor til sølle ekstra 138 mio. kr. årligt.

“De 2,2 mia. kr. blev til sølle ekstra 138 mio. kr. årligt

Er regionerne så uskyldige?

Regeringen har med andre ord givet med den ene hånd og taget med den anden.

Er regionerne dermed uskyldige ofre for regeringens spin?

Både ja og nej.

Regionerne er på godt og ondt underlagt de aftaler, de indgår med regeringen.



Sundheds- og ældreminister Sophie Løhde optrådte på psykiatritopmødet 2016 med et skilt med ordlyden: "Hvor er pengene blevet af?"

Derfor kan regionerne naturligvis ikke gøre sig ansvarlige for, at en stor del af den ekstra bevilling er blevet 'ædt op' af generelle besparelser.

På den anden side er der ingen naturlov, der siger, at de generelle besparelser skal ramme ligeligt.

Regionerne kunne – hvis de ville – vælge at omfordele midlerne på sundhedsområdet, så der i højere grad blev taget hensyn til den eksplosive stigning i antallet af psykiatriske patienter.

Det har regionerne valgt ikke at gøre. Dermed bliver de enkelte regionsråd medansvarlige for, at de ekstra bevillinger til psykiatrien er forsvundet på vejen ud til borgerne.

Politisk konklusion

For mig er konklusionen helt klar.

For det første skal vi arbejde for, at psykiatriens bevillinger som et minimum følger udviklingen i antallet af patienter.

For det andet skal vi sikre, at det underslæb, der er opstået over årene, udlignes.

For det tredje skal vi arbejde for, at psykiatrien fremadrettet finansieres via den almindelige finanslov og ikke via satspuljebevillinger.

Tiden er altså inde til en psykiatripakke 2, hvor psykiatrien tilføres ekstra 1,8 mia. kr. årligt.

Pengene skal tilføres over en årrække og på en sådan måde, at de ekstra midler ikke ædes.

Gadebetjent på Vesterbro: "Jeg er med til at give de udsatte på Vesterbro et lidt tryggere liv"

Omsorg, synlighed og den gode relation. Det er noget af det, der skal til, for at folk på gaden, der både er ramt af psykisk sygdom og et misbrug, kan få lidt mere tryghed ind i et ellers kaotisk liv. Her kan du møde Rud Ellegaard, som er en af de 14 gadebetjente på Vesterbro og Indre By, der hver dag skaber tryghed for psykisk syge og andre udsatte borgere

AF RASMUS DAMKJÆR



Modelfoto: www.colourbox.com

Politiet er ikke kun blå blink og anholdelser på åben gade. Betjentene er der også i hverdagen for mennesker, der er ramt af psykisk sygdom og måske et misbrug. Dem, som sjældent eller måske slet ikke er i

kontakt med psykiatrien, selvom de har det svært. En af de betjente, der er tættest på de mest udsatte borgere, er gadebetjent Rud Ellegaard

De fleste, der har gået en tur ned ad Istedgade på Vesterbro i København, har stødt på dem: Mennesker ramt af psykisk sygdom, som udover deres sygdom tit kæmper med et misbrug og andre sociale pro-

blemer. Området er hjemsted for nogle af de mest udsatte borgere i Danmark, og de seneste 15 år har det rå miljø omkring Hovedbanegården også været 56-årige gadebetjent Rud Ellegaards arbejdsplads.

"Folk spørger tit, hvordan jeg kan holde det ud. Jeg møder da også mange hårde og triste skæbner i mit arbejde, men jeg får også rigtig meget igen på det menneskelige plan. Det er de små episoder i hverdagen, der gør det me-

ningsfuldt for mig at arbejde som gadebetjent: For eksempel hjalp jeg engang en meget beruset kvinde ned til toget. Hun sad uden for Mændenes Hjem, og der var optræk til, at hun ville få bank, hvis jeg ikke gjorde noget. Dagen efter kom hun personligt og takkede mig og undskyldte samtidig for, at hun vist havde været lidt for fuld. Det kan jeg kun opleve, fordi jeg er et kendt ansigt i miljøet, og episoden er et meget godt eksempel på det tætte forhold, jeg har med mange af de udsatte borgere,” siger Rud Ellegaard.

Søren var en øjenåbner

Rud Ellegaard har været ansat ved Københavns Politi i 34 år – de seneste 15 af dem som gadebetjent på Vesterbro i København. Det var en helt speciel begivenhed, der var med til at få ham til at vælge karrieren som gadebetjent.

“Jeg mødte en dag stofmisbrugeren Søren. Han sidder i en opgang og græder, mens han fortæller, at han som barn blev misbrugt af sin far. Han havde kun to muligheder: Enten ville han begå selvmord, eller også ville han begynde at tage stoffer – og han valgte stofferne,” siger Rud Ellegaard.

Søren fortalte Rud, at han hver måned måtte aflevere hele sin kontanthjælp til en gangster, og Søren's historie gjorde stort indtryk på politibetjenten.

“Søren var en øjenåbner for mig. Jeg tænkte, at vi må kunne gøre noget for de her sårbare mennesker, som udover stofmisbruget også tit kæmper med alvorlige psykiske problemer som for eksempel traumer i barndommen. Det endte helt konkret med, at vi fik stoppet gangsterens afpresning af Søren, så han kunne få et lidt mere trygt liv, men mit møde med Søren betød faktisk, at jeg tog en beslutning om fremover at dyrke denne arbejdsmodel med at skabe en nær relation til de udsatte borgere,” siger han.

Møder de udsatte på en anden måde

Ifølge Rud Ellegaard er Søren's historie ikke enestående, og meget ofte møder han personer, hvor misbrug i barndommen er en del af forklaringen på deres psykiske sygdom. Rud og hans kollegaer kan ikke gøre de psykisk syge raske, men han kan være med til at skabe tryk i et liv præget af stor utryghed – især fordi han er en kendt del af gadebilledet og har en god relation til de udsatte borgere, som er bygget op gennem mange år.



Foto: Privat, Rud Ellegaard

Det er ikke kun på Vesterbro, man møder socialt udsatte borgere, påpeger Rud Ellegaard. Han mener, at gadebetjent-modellen også kan gøre nytte andre steder

“Vi arbejder med begrebet “Din betjent.” Det betyder kort fortalt, at vi opererer i vores eget faste område i tæt samarbejde med de sociale tilbud som Mændenes Hjem og Redden. Det skaber genkendelighed og synlighed, som igen skaber tillid og tryghed blandt borgerne. Jeg plejer at sige, at jeg er ligeglad med, hvad de har i lommerne. Min opgave er ikke at knalde dem for eventuelt ulovlige stoffer, og det ved de udsatte borgere godt. Derfor har de også tillid til, at jeg håndterer deres oplysninger på en ordentlig måde, og det betyder, at de for eksempel fortæller ting, de måske aldrig ville fortælle en almindelig betjent,” siger Rud Ellegaard.

Det at lytte til de udsatte borgere er altså en stor del af arbejdet som gadebetjent, men nogle gange skal der mere til.

“Vi har et rigtig godt samarbejde med gadelplanspsykiatrien, og det sker desværre ofte, at vi må køre psykisk syge til de psykiatriske akutmodtagelser. I enkelte tilfælde må vi skride til at tvangsindlægge, fordi den psykisk syge ikke har ordentlig indsigt i sin egen sygdom. Det er altid et alvorligt indgreb, og de psykisk syge kommer næsten altid tilbage i miljøet igen. Ganske vist har de det som regel bedre efter en indlæggelse, men ofte får de det med tiden dårligere og dårligere for til sidst at blive ind-

lagt igen. Det er en ond spiral, og det er noget af det, der er hårdest at være vidne til,” siger Rud Ellegaard.

Andre kan have glæde af modellen

Rud Ellegaard holder til dagligt til på Vesterbro, men gadebetjent-modellen kan have lige så stor nytte i andre dele af København eller for den sags skyld andre dele af Danmark.

“Bare det at vi er til stede og giver os tid til den enkelte udsatte borger gør, at vi mange gange forhindrer, at alvorlige situationer udvikler sig. I det daglige har betjentene ikke tid til at prioritere fordybelse, som vi gadebetjente har. Derfor ville jeg faktisk ønske, at der var flere som mig, og at modellen blev endnu mere udbredt. For jeg er overbevist om, at vi med den anderledes måde, vi møder borgerne på, gør en forskel for de svageste i vores samfund,” siger han og fortsætter:

“Vi kan som gadebetjente levere tryghedspakken, men det kræver tillid og en god relation, og den kommer ikke fra den ene dag til den anden. Det kræver først og fremmest et særdeles godt lokal- og personkendskab og for det andet, at man har god tid til at møde den udsatte. Skal vi give dem en tryggere hverdag, som alle har krav på, må vi komme til dem.”

FAKTA

Indlæg i Dansk Politi gav positive reaktioner

I efteråret 2016 skrev Rud Ellegaard et indlæg til fagbladet Dansk Politi med overskriften “Gadebetjentens betydning for den svage og udsatte borger.” I indlægget fremhæver Rud Ellegaard netop, hvor vigtig gadebetjentens nære relationer med de udsatte borgere er for at skabe lidt mere orden og tryghed i et ellers kaotisk liv – og indlægget har fået positive ord med på vejen.

“Jeg har kun fået positive tilbagemeldinger fra mine kollegaer, og de er glade for, at der bliver sat fokus på arbejdet med de psykisk syge

og andre udsatte borgere. Det understreger nemlig endnu engang, hvor vigtigt det er at prioritere denne gruppe, for som jeg blandt andet nævner i mit indlæg, så er det min erfaring, at vores synlige tilstedeværelse i og omkring miljøet er nødvendig. Ikke kun som en forebyggende foranstaltning i forhold til nærmiljøet, men i høj grad også for at sikre, at den udsatte trygt kan møde sin kontaktperson,” siger han.



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 eller på

www.sind.dk

Guide: Måske har du også ret til handicapkompenserende ordninger

Psykiske funktionsnedsættelser kan måske kompenseres, og med handicapkompenserende ordninger vil det ofte være muligt at kombinere psykisk funktionsnedsættelse og job. Desværre er kendskabet til de handicapkompenserende ordninger begrænsede

AF KNUD KRISTENSEN

Når man rammes af en psykisk sygdom, så vil konsekvensen ofte være, at man ikke længere kan alt det, man kunne før sygdommen ramte. Man har fået en psykisk funktionsnedsættelse.

Man kan fx have svært ved at holde fokus på opgaven, eller man kan have svært ved at løse opgaver, når det skal ske blandt andre eller sammen med kolleger.

På SINDs medlemskonference i Horsens i september satte vi fokus på, at det for mange med en psykisk sygdom er rigtig svært (ja ofte umuligt) at få eller genvinde fodfæste på arbejdsmarkedet.

Kun hver fjerde borger, der har været eller er ramt af en psykisk lidelse, er i arbejde.

På medlemskonferencen blev der sat fokus på problemerne, men der blev også givet anvisninger på, at det – med den rette indsats – kan lade sig gøre.

Vi hørte bl.a. om SIND Pårørenderådgivnings projekt Rampen, der med støtte fra Styrelsen for Arbejdsmarked og Rekruttering forsøger at skaffe psykisk sårbare beskæftigelse i fleksjob.

Også Cabi, der er en faglig uafhængig, statslig selvejende institution under Beskæftigelsesministeriet, har fået penge fra denne pulje til et projekt, der skal oplyse jobcentermedarbejdere og virksomheder om de såkaldte handicapkompenserende ordninger.

Ringe kendskab

En undersøgelse fra SFI viser, at det er forbausende få, der kender til de handicapkompenserende ordninger. Således var det i 2014 kun ca. 25 pct. af målgruppen for personlig assistance, der kendte til ordningen.

Ordningen med økonomisk støtte til hjælpemidler er mere kendt, men alligevel er det kun omkring 23 pct. af målgruppen, der har søgt om støtte til hjælpemidler i 2014.

Ordninger

Der findes en række ordninger, der har til formål at kompensere for en funktionsnedsættelse. Det drejer sig bl.a. om:

- Hjælpemidler
- Personlig assistance
- Mentorordninger
- Isbryderordningen
- Fortrinsret for handicappede

Hertil kommer, at forskellige former for løntilskud og refusion af arbejdsgiverens udgift til sygedagpenge også virker som en form for handicapkompenserende ordninger.

Ordningerne kan kombineres.

Hjælpemidler

Hjælpemidler kan være undervisningsmateriale, arbejdsredskaber og mindre arbejdspladsindretninger.

For at kunne få et hjælpemiddel er det en betingelse, at det er af afgørende betydning for, at personen kan deltage i tilbuddet, eller at det pågældende hjælpemiddel kompen-

serer for personens eventuelle begrænsning i arbejdsevnen.

Det er også en betingelse, at hjælpemidlet ikke er almindeligt forekommende på arbejdspladsen eller på uddannelsesinstitutionen.

Som eksempel på hjælp til hjælpemidler kan nævnes:

- Værktøj
- Mindre arbejdsmaskiner til personlig brug
- Særlige arbejdsstole
- Særligt computerrelateret udstyr
- Ordblinderygsæk.

I forhold til mennesker med en nedsat psykisk funktionsevne kan det fx være elektroniske hjælpemidler til at planlægge og strukturere arbejdet med (fx en app til din smartphone eller iPad).

Personlig assistance

Jobcenteret kan yde personlig assistance til ledige, lønmodtagere og selvstændige erhvervsdrivende, der på grund af en varig og betydelig fysisk funktionsnedsættelse har behov for personlig bistand for at kunne varetage deres job – eller i forbindelse med efter- og videreuddannelse.

Den personlige assistent skal kompensere for personens funktionsnedsættelse. Den ansatte skal selv kunne udføre de faglige og indholdsmæssige jobfunktioner.

Man kan fx få personlig assistance til tilrettelæggelse af arbejdsdagen, planlægge og strukturere arbejdsopgaver, kontrol af arbejdsopgaver, hjælp til at huske og hjælp til kon-

Desværre er kendskabet til de handicapkompenserende ordninger begrænset

centration, hjælp til at skabe overblik, sammenhæng og forudsigelighed. Der kan også ydes personlig assistance som hjælp til at skabe, forstå og bevare sociale relationer på arbejdspladsen.

Mentorordninger

Der findes en række forskellige mentorordninger. Efter beskæftigelsesloven kan der gives mentorstøtte med det formål at fremme, at personer kan opnå eller fastholde aktiviteter, tilbud, ordinær uddannelse eller ordinær ansættelse.

Hvis man er omfattet af beskæftigelsesindsatsloven og udskrives fra psykiatrisk indlæggelse, har man ret til et tilbud om mentorstøtte i op til tre måneder forud for udskrivelsen og for en periode på mindst seks måneder i alt.

Støtten til en mentor kan også omfatte hjælp til at komme op om morgenen og møde på arbejdspladsen.

Isbryderordningen

Nyuddannede mennesker med handicap (herunder mennesker med en psykisk funktionsnedsættelse) kan blive ansat i en virksomhed med løntilskud.

Formålet er at give nyuddannede, som endnu ikke har haft mulighed for at arbejde inden for deres fag, en mulighed for at få erhvervs erfaring inden for faget.

For at komme under Isbryderordningen, skal man have en uddannelse af mindst 18 måneders varighed.

Et tilbud om ansættelse med løntilskud kan gives i op til et år.

Fortrinsret for handicappede

Offentlige arbejdsgivere er forpligtet til at give en person, der på grund af handicap har vanskeligt ved at få beskæftigelse på det almindelige arbejdsmarked, fortrinsadgang til ledige stillinger.

Reglerne om fortrinsadgang gælder, hvis den handicappede efter arbejdsgiverens vurdering er lige så kvalificeret som de øvrige ansøgere.

Hvis jobcenteret har viden om en ledig stilling hos en offentlig arbejdsgiver og mener, at en ansøger med handicap kan bestride stillingen, skal jobcenteret henvende sig til virksomheden med henblik på ansættelse.

Den offentlige arbejdsgiver skal under alle omstændigheder indkalde en ansøger med handicap til ansættelsessamtale, hvis ansøgeren opfylder de formelle uddannelseskrav til den ledige stilling.

Hvis ansøgeren med fortrinsadgang ikke ansættes i den ledige stilling, skal arbejdsgiveren – inden stillingen besættes – give jobcenteret en skriftlig redegørelse for, hvorfor ansøgeren ikke ønskes ansat.

Yderligere informationer

Hvis du tænker, at disse ordninger kunne være relevante for dig, kan du henvende dig til din sagsbehandler på jobcentret.

Hvis din sagsbehandler ikke kender til reglerne, kan du henvise ham eller hende til at tale med jobcentrets nøgleperson på handicapområdet.

Alle jobcentre har mindst én nøgleperson på handicapområdet. Formålet er at sikre, at alle medarbejdere i jobcentret kan yde en målrettet indsats og løbende få relevante oplysninger omkring job og handicap.

Du kan også finde yderligere oplysninger hos Specialfunktionen Job & Handicap, der er en del af Styrelsen for Arbejdsmarked og Rekruttering og dermed en del af Beskæftigelsesministeriet.

Se mere her: www.bmhandicap.dk/da.aspx

Du kan også finde yderligere oplysninger hos Cabi. Se mere her: www.cabiweb.dk/jobcentre/tema-handicap/handicapkompenserende-ordninger/

Den Uvildige Konsulentordning på Handicapområdet yder gratis rådgivning om handicapkompenserende ydelser i sager mellem en borger og typisk en kommune.

Se mere her: www.dukh.dk

Indholdet på disse sider er baseret på oplysninger på de nævnte hjemmesider.

SINDs medlemskonference i september fokuserede på, hvordan man får fodfæste på arbejdsmarkedet



Foto: SIND



SINDs Sommerhøjskole 2017

Brenderup Højskole:
Fra søndag den 23. juli til lørdag den 29. juli 2017

AF JENS IBSEN, BIRGITTE VEISTRUP PETERSEN
OG LENI GRUNDTVIG NIELSEN
MEDARRANGØRER AF SOMMERHØJSKOLEN



Første annoncering

Så er det tid til første annoncering af SINDs Sommerhøjskole 2017 i Brenderup på Fyn.

Lidt om programmet

På SINDs hjemmeside vil der kunne læses mere om det endelige program for sommerhøjskolen, når det er klart. Traditionen tro handler højskolen udover fællesskab med li-gesindede bl.a. om sang, musik, motion, foredrag, kreative værksteder og oplevelser i naturen.

Der bliver også mulighed for dialog og debat med 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 2017 rabat til sommerhøjskolen for medlemmer af SIND.

Samarbejde med Brenderup Højskole

Sommerhøjskolen er udviklet i samarbejde mellem SIND og Brenderup Højskole. Tilmelding er efter "først til mølle-princippet."

FAKTA

Særlige behov

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

Kontakt

For yderligere oplysninger om kursets indhold, 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. Hvis alt er optaget, kan du komme på venteliste.

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.



TILMELDING TIL SOMMERKURSUS PÅ BRENDERUP HØJSKOLE I 2017

Brenderup Højskole, Stationsvej 54, 5464 Brenderup

Tlf.: 6444 2414 – kontor@brenderuphojskole.dk

Højskoleophold fra søndag den 23. juli til lørdag den 29. juli 2017

Navn _____

Adresse _____

Postnummer og by _____

Telefon _____

E-mail _____

Forplejning

Diabeteskost

Vegetar

Andet

Betales med

Girokort

Netbank

CPR nr.: _____

Medlem af SIND

Nej

Ja

Medlemsnr.: _____



– for dig, der er aktiv i SIND

Engagementet giver energi

Portræt: Flere hundrede er aktive i SIND som frivillige. Her kan du møde en af dem. Nina Löwe Krarup brænder både i arbejdslivet, hvor hun er direktør, og i fritiden som frivillig for at skabe positive forandringer for og med andre mennesker

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Er du frivillig i SIND, kan du læse mere på www.sind.dk/forum-for-aktive. Vil du gerne være SIND-frivillig, så læs mere på www.sind.dk/frivillig.



Foto: SIND
Nina Löwe Krarup var sammen med Bente Dieckmann (til venstre) mødeleder ved SINDs medlemskonference i september

Statistisk set er årsagerne til, at 750.000 voksne i Danmark har engageret sig i frivilligt socialt arbejde, vidt forskellige. Topscorerne blandt forklaringerne er ifølge den seneste frivilligrapport fra Center for Frivilligt Socialt Arbejde især, at mange ønsker at indgå i et fællesskab for at hjælpe andre. Desuden nævner mange, at de er blevet opfordret til at deltage i arbejdet. Set i den optik er en af SINDs nye frivillige, Nina Löwe Krarup, ganske gennemsnitlig. Netop disse ting er nemlig årsagen til, at hun sidste år engagerede sig i SINDs Uddannelsesudvalg. Men set i en anden optik er Nina Löwe Krarup alt andet end typisk: Dels står titlen direktør på hendes visitkort, dels beskæftiger hun sig i fritiden, når hun slapper af, med de samme temaer, som fylder i arbejdslivet: Det beskæftigelsesrelaterede og sociale område.

“Engagementet giver energi. Som mange andre i SIND er jeg drevet af at skabe positiv forandring for og med andre mennesker,” siger hun.

Direktør og SIND-frivillig

Nina Löwe Krarup er på ottende år direktør for Arbejdsmarkedets Feriefond. Tidligere har hun bl.a. været leder af et jobcenter. I 2015 bevilgede fonden 40,2 mio. kr. så udsatte familier og børn kunne få gode ferieoplevelser. 25.000

kom afsted sidste år. Arbejdet omfatter også forhandlinger og samarbejde med turistattraktioner og ferieprojekter, som fonden er økonomisk involveret i.

Jobbet medfører mange møder, mange papirer og mange planer, der skal realiseres og evalueres. Fritidsengagementet i SIND rummer de samme ingredienser. Nina Löwe Krarup har valgt at engagere sig i uddannelse og inspiration af SINDs frivillige. Hun er medlem af SINDs Uddannelsesudvalg, som er sammensat af SINDs Hovedbestyrelse.

“I udvalget samarbejder vi om at udvikle den måde, SIND-frivillige kan tilgå deres opgaver. Fx med kurser og med medlemskonferencen, som 135 i september deltog i. Det er spændende at være med til at sætte en dagsorden og til at inspirere til, at der bruges nye værktøjer, når man hjælper andre,” siger Nina Löwe Krarup.

Mangfoldighed

Nina Löwe Krarup var en af mødelederne på SINDs medlemskonference om det rummelige arbejdsmarked, som hele udvalget stod bag planlægningen og afviklingen af. At skabe mangfoldighed og plads til flere på arbejdsmarkedet er et tema, som både i praksis og politisk har optaget hende i mange år.



Foto: SIND
Beskæftigelsesminister Jørgen Neergaard Larsen (V) deltog som oplægsholder på SINDs medlemskonference. Han fik overrakt en særlig SIND-gave af Nina Löwe Krarup: To store glasvaser, der skal minde ham om vigtigheden af at bidrage til at skabe nye job på arbejdsmarkedet

“Undersøgelser viser, at mange på en arbejdsplads bliver bekymrede, hvis de skal have en psykisk syg kollega. Den bekymring kan vi gøre meget for at modgå ved, at alle bliver kloge på hinanden. Både i arbejdslivet – uanset om man er leder eller medarbejder – og via foreningslivet, især i en forening som SIND, der både kan påvirke politikere og samtidig er i dialog med mange mennesker. Jeg synes, det er inspirerende og spændende at være aktiv i SIND,” siger hun.

Frivilligrapport fra Center for Frivilligt Socialt Arbejde viser bl.a. at:

Omkring 750.000 danskere fra 16 år og op efter i 2014 har været engageret i frivilligt socialt arbejde. Dette svarer til omkring 19 pct. af danskerne.

67 pct. bruger erfaringer og kompetencer fra jobbet i det frivillige arbejde.

Det sociale område er mere rummeligt og alsidigt end andre områder, man kan engagere sig i. Her er høj repræsentation af både arbejdsløse og akademikere.

De timer, frivillige er aktive, svarer til 55.000 fuldtidsstillinger.

Du kan læse hele frivilligrapporten på www.frivillighed.dk

Psykiatritopmøde om levede erfaringer

Årets Psykiatritopmøde havde fokus på peers – når brugere og pårørende hjælper hinanden. Traditionen tro var der fuldt hus, da de omkring 1.000 deltagere – navnlig brugere, pårørende, foreninger, fagfolk, forskere og politikere – satte sig til rette i den store festsal på Sankt Annæ Gymnasium i Valby

AF MIE BRANDSTRUP, DET SOCIALE NETVÆRK, OG HENRIK HARRING JØRGENSEN

Begejstrede klapsalver og løftede pegefingre. Konkrete fakta og levende følelser. Afslappet hygge og livlig debat. Traditionen tro rummede det årlige Psykiatritopmøde vidt forskellige mennesker i vidt forskellige situationer, men med fælles fokus på at fremme åbenhed om psykisk sygdom og sårbarhed.

Psykiatritopmøderne, der hvert år afholdes den første lørdag i oktober, samler op imod 1.000 psykisk sårbare, pårørende, profesio-

nelle, politikere og mange andre. Også i 2016 blev topmødet velbesøgt. Blandt deltagerne var sundhedsminister Sophie Løhde (V), der bl.a. efterlyste flere konkrete resultater af de penge, Folketinget har bevilget til at løfte psykiatrien: "Det nytter ikke, at vi sætter penge af på Christiansborg, hvis man ude i regionerne skærer ned," sagde hun.

Sophie Løhde nævnte også, at hun har fokus på, om det er blevet for svært at blive indlagt.

Peer-Netværket i Danmark

Dette års tema var peers: "Levede erfaringer i centrum" – et velkendt begreb for nogle og nyt for andre. Fælles var dog, at deltagerne i løbet af dagen kunne blive klogere på, hvilken forskel det gør, når personer med erfaringer fra psykiatrien hjælper andre. Topmødet viste også, at peerstøtte-arbejdet er blevet omfattende herhjemme på få år.

Gennem oplæg fra scenen og i otte dialoggrupper om eftermid-

dagen kunne deltagerne høre om de forskellige former for peer-arbejde og hvilken effekt, det har for brugere, pårørende og ansatte. SIND stod sammen med Peer-Netværket i Danmark bag en af dialoggrupperne om, hvordan man i praksis kan få samarbejdet til at fungere bedst muligt, når der ansættes medarbejdere med personlige erfaringer med psykisk sygdom.



Foto: Psykiatrinetværket



Foto: Psykiatrinetværket Psykiatritopmøde 2016

Fra talerstolen sendte sundhedsminister Sophie Løhde (V) tydelige signaler til regionerne. Ministeren efterlyste flere konkrete resultater af de penge, Folketinget har bevilget til at løfte psykiatrien:

"Det nytter ikke, at vi sætter penge af på Christiansborg, hvis man ude i regionerne skærer ned," sagde hun. Sophie Løhde nævnte også, at hun har fokus på, om det er blevet for svært at blive indlagt



Foto: SIND



Foto: SIND

Mange deltagere i Psykiatritopmødet besøgte SINDs stand og spurgte til vores aktiviteter. Flere meldte sig ind i SIND



Foto: Psykiatrinetværket

Hos publikum løftede mundvigene sig og skuldrene faldt afslappede ned, da sangeren Isam B slog Psykiatritopmødets varme og hyggelige stemning an med flere af sine største hits



Foto: Psykiatrinetværket

Næsten 1.000 deltog i Psikiatritopmødet, der hvert år afholdes den første lørdag i oktober. Vil du med i 2017?



Foto: SIND

Sammen med Peer-Netværket stod SIND bag en dialoggruppe på Psikiatritopmødet om, hvordan man i praksis kan få samarbejdet til at fungere bedst muligt, når der ansættes medarbejdere med personlige erfaringer med psykisk sygdom

Brugererfaringer

Flere steder i landet er tidligere og nuværende brugere nu ansat i psykiatrien. Mogens Seider, formand for PsykiatriNetværket,

havde en klar besked til dem i sin tale:

"I skal ikke kopiere de medarbejdere, der allerede er der. I skal forstyrre dem. Systemet

skal udfordres! Vi skal tage brugererfaringer seriøst. Ikke bare på overfladen, men helt nede i maskinrummet."

På Psykiatrinetværkets hjemmeside kan du læse mere om årets Psikiatritopmøde: www.psykisksaarbar.dk/psikiatritopmoede-2016

Vil du støtte SIND?

Klik ind på www.sind.dk, ring 3524 0750 eller skriv til landsforeningen@sind.dk

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.

Som medlem af SIND modtager du seks gange om året SINDbladet, som er fyldt med spændende artikler og information.

SIND skaber opmærksomhed om sindslidende i medier og over for politikere. Du er med til at støtte SINDs arbejde til gavn for psykisk sårbare og deres pårørende samt indsatsen for oplysning om psykisk sundhed og forebyggelse af psykiske sygdomme. Jo flere medlemmer vi er, des større vægt er der bag ordene. Meld dig ind på www.sind.dk

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 fradragsholdere.

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.



I 2016 kan du højst få fradrag for 15.200 kr. årligt. Ægtefæller kan hver især fratække det nævnte beløb.

Skaf en gave

SIND er godkendt efter ligningslovens § 8 A. Det betyder, at gaver til 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, regions- og lokalafdelinger samt andre med tilknytning til SIND til at gøre en særlig indsats for at skaffe gavegivere, så vi kan bevare godkendelsen.

Betænk SIND i dit testamente

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

Kontakt sekretariatet

Hvis du påtænker at give os et gavebeløb, eller eventuelt at betænke 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

SIND Ungdom på charmeoffensiv i Frederikshavn

Historien om SIND Ungdom er, uanset hvor den begynder, altid en historie, der tager udgangspunkt i frivillige kræfter. De er SIND Ungdom. En af dem er Søren. Han er frivillig i Frederikshavn og brænder for det

AF MAJA MOLBERG OG METTE VESTERGAARD, SIND UNGDOM



Foto: SIND Ungdom

Kendetegnene ved Søren er de samme som hos alle andre frivillige i SIND Ungdom: Han er med i vores fællesskab, fordi det er meningsfyldt for ham på det personlige plan. I SIND Ungdom gør vi meget ud af at spørge ind til vores frivilliges egne historier og motivation for at løfte en stor frivillig opgave, og her viser det sig altid, at alle har en historie, som knytter sig til psykisk sårbarhed. Enten personligt, i familierelationer eller andre nære relationer.

De har en indsigt, som hver uge kommer unge sårbare til gode i klubberne landet over. Når man tør vise andre, at man ikke er perfekt, giver man også dem plads til at være uperfekte. Og det er der stor rummelighed i. Derfor bruger vi også vores personlige historier, når vi ønsker at engagere nye frivillige i SIND Ungdoms fællesskab.



Foto: SIND Ungdom

Af samme grund var historiefortælling i højsædet, da SIND Ungdom Frederikshavn var ude for at tale med de unge i Frederikshavns Kommune i oktober. Her besøgte de lokalområdets ungdomsuddannelser, blandt andet maskinmesterskolen, handelsskolen og teknisk skole.

Noget på spil

Alle steder kunne eleverne mærke de følelser, som er på spil, når vi deler vores historier. Og det var der netop denne dag. Noget på spil.

Tilbage til Søren, der havde lavet en aftale på sin egen tidligere ungdomsuddannelse, maskinmesterskolen Martec lidt uden for Frederikshavn:



Foto: SIND Ungdom

Det graffitispredede SIND Ungdom-banner var hængt op, og hjerteballer og flyers var lagt frem. Men at skulle stå og fortælle sin egen private historie om depression i kantinen, hvor han få år forinden selv havde spist sin porretærte og flæskkestegsmad, det kom pludselig lidt for tæt på. Hans håndflader blev våde, og hans stemme dirrede.

Sørens historie den dag blev derfor mere en fortælling om mødet med vores fantastiske unge – og handlede knapt så meget om ham selv. Sådan er det somme tider, når der er meget på spil. I SIND Ungdom er vi dog stolte af Søren og andre som ham, der tør stille sig op og være sårbar og vil give andre plads til det samme. Og vil hjælpe dem. Turen rundt i Frederikshavn var en succes, og det er ikke sidste gang, vi "lægger en kommune ned" for at hjælpe de unge i den.

Gør som Søren: Bliv en del af SIND Ungdom

SIND Ungdoms stærke frivilligkorps tæller cirka 70 unge mennesker i hele landet. Her får du Sørens egne ord om baggrunden for, at han hver uge stiller op for samfundets sårbare unge:

"Jeg blev opmærksom på SIND Ungdom, da jeg faldt over en annonce i lokalavisen. Her stod, at der skulle starte en ny klub op i Frederikshavn, og jeg syntes, det lød meget spændende, så jeg tog til infomøde. Der blev jeg så fanget af det, som blev fortalt, at jeg tænkte: 'Det her er lige mig'. Og det skulle vise sig, at være rigtigt."

"Min baggrund er, at jeg selv gik ned med en stor depression og en omgang stress. Og da jeg var længst nede, ville jeg ønske, at der havde været et sted som SIND Ungdom, hvor jeg kunne være kommet. I dag er jeg ovenpå igen, og jeg har valgt at bruge mit overskud på at være der for andre unge, der er psykisk sår-

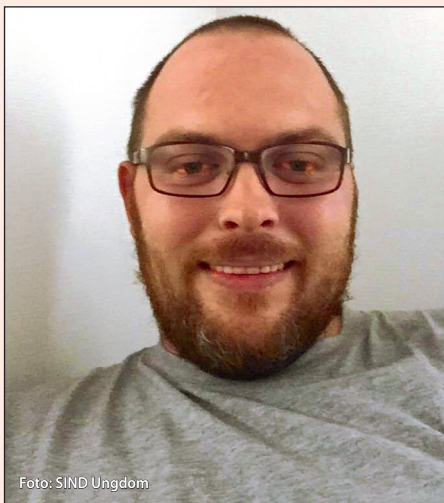


Foto: SIND Ungdom

Søren, 33 år. Frivillig i SIND Ungdom Frederikshavn

bare. Og dermed være med at give dem et frirum, hvor de kan få plads til at komme, som de er."

Vil du også være en del af SIND Ungdom?

Så meld dig som frivillig i en af klubberne. Du kan læse mere om dem på hjemmesiden www.sindungdom.dk.

Eller BLIV MEDLEM og støt det vigtige klubarbejde med et væld af aktiviteter. Meld dig ind på www.sindungdom.dk/blivmedlem

Tag alle, som har ondt i sjælen, alvorligt, når de henvender sig



Foto: Privat
Holger Steinrud

Skizofreniforeningen efterlyser tryghed, forudsigelighed og klare retningslinjer i psykiatrien, skriver foreningens formand Holger Steinrud i dette debatindlæg

AF HOLGER STEINRUD

Is something rotten? Debatten om manglende "sengepladser" – snarere "behandlingspladser" – kører stadigvæk rundt i systemet, senest med indlæg fra Karin Garde i Ugeskrift for Læger fulgt op af speciallæge i psykiatri Hans Henrik Ockelmann. Begge indlæg bliver imødegået af Charlotte Fischer, Danske Regioners Psykiatri- og Socialudvalg. Det hævdes hårdnakket, at psykiatrien ikke på kort sigt kan opnå ligestilling med somatikken, bl.a. fordi efterslæbet er så stort.

Op hvorfor så ikke, spørger vi.

De psykisk syge, herunder skizofreniramte, som vi repræsenterer i Skizofreniforeningen, har ikke et bombastisk stort bagland og derfor ikke et politisk massivt talerør.

Ser man overordnet på situationen, er der tale om et voldsomt samfundssvigt grundet herskende holdninger. Vi har indrettet vores lovgivning og institutioner, børnehaver, skole, uddannelse, socialforvaltninger, jobcentre osv. med det udgangspunkt, at alle er udstyret med samme forudsætninger. Dermed stiller man jo alle lige uanset, hvordan de er skabt. Denne forudsætning har en indbygget katastrofelogik for dem, der er sensitive og sårbare og på alle måder har svært ved at leve op til normerne.

"Forebyggelsen har derfor brug for plads til interesse, omsorg og handling på et medmenneskeligt plan i alle offentlige instanser," sagde tidligere statsminister Poul Nyrup Rasmussen ved konferencen "Sygt nok?" på Christiansborg den 11. oktober.

Manglende kapacitet

Den psykiatriske behandling har brug for, at man tager alle, som har ondt i sjælen, alvorligt, når de henvender sig. Man skal ikke bare sende dem hjem med et klap på ryggen. Risikoen er, at de bliver så dårlige, at de må tvangsbehandles.

Vi ved, at kapaciteten i psykiatrien er så ringe, at den gammeldags benyttede langtidsbehandling fra psykose til medicinering, der gav plads til recovery, ikke længere kan rummes. Dvs. at det løbende tilsyn med patienten nu varetages af den ambulante behandling med de mangler, det kan medføre, hvis kapaciteten ikke er stor nok.

Når det er sagt, kan man godt få øje på, hvorfor der pludselig sker så store katastrofer på bostederne, at der bliver behov for et tilbud om bo- og behandlingssted med mulighed for behandling, tilbageholdelse og tvang. I psykiatrien, hvor disse personer hører hjemme – også dem med dobbeltdiagnose – er der ikke længere plads.

Behov for revision

Patienterne behøver ikke længere at være så langt i deres forløb, før de kommer ud i det kommunale system og skal finde en plads i samfundet. Her vil de risikere at møde et jobcenter, som ikke forholder sig til en diagnose som psykisk syg eller psykisk sårbar.

Denne type klienter har ligesom alle andre borgere ønske om normalisering af tilværelsen, men hvis man ikke tager højde for tryk, forudsigelighed og klare retningslinjer, vil tiltagene kunne opfattes som en straffeekspedi-

tion ud fra devisen "tag dig nu sammen."

Man kan konstatere, at det er helheden, der trænger til en revi-

sion, og alle med interesse for området må presse på for, at denne revision sker.

Efterlysning: Frivillige i Samsø, Odense og Aarhus

AF CARSTEN WILKEN, SKIZOFRENIFORENINGEN

Hver gang Skizofreniforeningen indkalder til et foredrag i København, er der henvendelser fra medlemmer, der ikke – på grund af lang afstand – er i stand til at deltage.

Og det er de kede af – og nogle gange sure over også. Og det er vi også. Altså kede af.

Problemet er, at det stadig er ret få år siden, at Skizofreniforeningen blev startet af nogle få aktive. Vi er stadig ikke ret mange aktive. Og vi kan kun lige akkurat klare at holde vores aktivitetsniveau, som det er nu. Og det er ikke nemt at køre aktiviteter i fx Jylland fra København.

Heldigvis prøver nogle aktive medlemmer at starte aktiviteter op på Samsø og i Odense. Samsø er længst. Vi vil meget gerne støtte opstart af lokale grupper eller afdelinger med råd og dåd – og evt. lidt penge. Men det forudsætter, at der er nogle ildsjæle, der vil tage fat. Faktisk er vi ret langt fremme med at starte en afdeling i Aarhus. Det skulle gerne ske her i vinter.

Hvis du har lyst til at deltage i Samsø, Odense eller Aarhus, så er du meget velkommen til at kontakte os via www.skizofreniforeningen.dk

Vil du være med i Skizofreniforeningen?

- Skizofreniforeningens formål er at skabe et bedre liv for mennesker med skizofreni. Foreningen er åben for alle – både dem, der har en interesse i at deltage i frivilligt arbejde, og dem, som ønsker at støtte en god sag.
- Hvis du melder dig ind i Skizofreniforeningen, bliver du automatisk også medlem af SIND.
- Hvis du er eller bliver medlem af SIND og også har interesse for Skizofreniforeningens arbejde, skal du blot opdatere dit medlemskab. Læs mere på SINDs hjemmeside om, hvordan du kan indlede tilmelde dig på et øjeblik: www.sind.dk/skizofreniforeningen.

Saras sidste ønske: Hjælp og støtte til endnu flere

I SIND får vi somme tider henvendelser fra pårørende, der ønsker, at deltagerne til en begravelse eller bisættelse i stedet for at give blomster støtter vores sag og frivillige arbejde. Sådan en modtog vi med taknemmelighed i august, og donationen endte med at blive den største af sin art i SIND-regi. Den hjerteskrærende historie bag kan du læse her



Foto: Privat

AF METTE MORTENSEN

Midt i august modtog SINDs sekretariat en henvendelse fra en mor i knugende sorg. Lone H. Reimanns yngste datter, 21-årige Sara, havde begået selvmord, og i stedet for blomster ved bisættelsen ville Lone og hendes mand, Jan, bede andre pårørende og bekendte om at donere et bidrag til SIND.

Når Lone vælger at stå frem i SINDbladet og fortælle lidt om baggrunden for donationen, er det fordi, hun ønsker mere åbenhed omkring de udfordringer og følelsesmæssige rutsjeture, man som forælder til et sindslidende barn og ungt menneske uvægerligt møder. Og ikke mindst fordi, det var Saras sidste vilje, at SIND skulle betænkes, så endnu flere psykisk sårbare fremover kan få gavn af frivilligt arbejde og kompetent rådgivning.

Da Sara var 14 år og indlagt en længere periode på en ungdomspsykiatrisk afdeling, benyttede hun sig af SINDs bisidderordning, da hun stod i en uoverskuelig situation. Og støtten, og det livsmød hun glimtvis fik derefter, var ifølge hendes mor formentlig grunden til, at Sara efterlod en konvolut med de få ord "TIL SIND" udenpå og 15.000 kroner inden, da hun her, en del år efter, tog et fatalt valg og sagde farvel til denne verden.

Hvem var Sara?

Selvom historien om Sara i udgangspunktet er så tragisk, som noget kan være, fordi hun jo ikke er her mere, vil Lone med den gerne nuancere billedet af datteren ved at beskrive det sprudlende og humørfyldte væsen, hun havde:

"Sara elskede at se film og at spille 500 med sine søskende. Hun



Foto: Privat

Tidligt i livet blev Sara ramt af en svær spiseforstyrrelse. Senere fulgte andre diagnoser. Hendes familie gjorde alt, hvad de kunne for at opsøge professionel behandling og støtte hende. Trods favntaget med sygdom var Sara en hjælpsom og humørfyldt pige, der var elsket af mange

Saras handelsskoleeksamen kom i hus med topkarakterer, og hun fik en god elevplads og siden deltidsarbejde. Desværre tabte hun i sommer til sygdommen

var en dreng pige, som dyrkede amerikansk fodbold i sin fritid, fik en piercing i hagen og topkarakterer i skolen. Hun havde ambitioner om at bruge sin flotte handelsskoleeksamen til noget stort en dag, men kæmpede desværre med psykiske lidelser, der efterhånden talte både spiseforstyrrelse, OCD og personlighedsspaltning."

At de drypvise bidrag fra pårørende og folk, der kendte Sara, skulle ende med at nå 42.000 kroner og blive den største SIND-donation efter en bisættelse, havde end ikke hendes mor forestillet sig. Men 180 mennesker mødte op i Skt. Jørgensbjerg Kirke ved Roskilde den 21. august 2016 og

fyldte alle pladser. For Sara var elsket og savnet af mange.

"Vi i familien ved, at Sara nu er fri for alle de lidelser, regler, systemer, og ikke mindst dæmoner, som piskede hende rundt. Og hun har gjort mange mennesker kede af det ved at forlade os. Men Sara ønskede, at vi i familien skulle leve

videre og få det bedste ud af hver dag. Hun ville sende tordenskyer og lyn over mig, hvis vi ikke gjorde det," afslutter Lone og peger mod himlen.

Den 14. december ville Sara være fyldt 22 år.

Hvis du eller en du kender får brug for en SIND-bisidder eller anden form for hjælp, så klik ind på www.sind.dk/faa_hjaelp eller ring på 7023 2750.

SINDs landsdækkende rådgivning er åben for psykisk sår-

bare og pårørende 60 timer om ugen. Alle er velkomne til at ringe.

Åbningstiden er klokken 11-22 mandag til fredag og klokken 17-22 på søn- og helligdage.



Foto: Privat

Guide til en god juleaften:

Hygge er man fælles om

At holde jul sammen med andre mennesker tager mange som en selvfølge. Men langt fra alle har nogen at fejre jul med, og ensomhed i juledagene kan tage hårdt på kræfterne og humøret. Hjerternes fest kan dog sagtens blive mere hyggelig og fredfyldt, end man lige regnede med. Det kræver blot lidt planlægning – og viljen, der skaber vejen

AF METTE MORTENSEN

Flere SIND-lokalafdelinger står år efter år bag julearrangementer. Fx afholder SIND Halsnæs for tiende år i træk juleaften for psykisk sårbare. Så den 24. december vil bordene være dækket i Frivilligcenter Halsnæs, og mens duften af brunede kartofler og traditionel julemad breder sig, vil gæsterne langsomt indfinde sig.

Omkring 20 personer plejer at dukke op, og de kan se frem til en aften med grin og snak på kryds og tværs, dans og sang omkring juletræet og endda en enkelt julegave, som kan bringe glæde og gode minder frem lang tid efter.

“Det er vigtigt, at det hele er trygt og hyggeligt. Folk skal have en juleaften fuldstændig, som hvis det var hjemme hos dem selv. Forstået på den måde, at intet i hovedregelen må være overraskende,” siger kasserer og medlem af bestyrelsen i SIND Halsnæs, Liselotte Lassen.

Tryghed og glæde

Hun er ikke i tvivl om, hvad julen dybest set handler om for alle, der ønsker at fejre den; nemlig tryghed, samhørighed og at se glæden i andres øjne. Og det har de frivillige, inklusive hende selv, for øje, når de går og gør klar til at modtage folk i frivilligcentrets café.

Når nogle, der ellers har en familie og en bekendtskabskreds, vælger at være alene juleaften, kan årsagen være, at de måske ikke ser de mennesker så tit, som de bliver inviteret hjem til. De bliver derfor anspændte ved tanken. Og måske bange for, om de nu også vil falde godt nok ind i selskabet. Derfor er dialog og forventningsafstemning kodeordene, når julen nærmer sig.

I nordsjællandske Halsnæs gælder netop dette. Enlige, der ikke har været med før, bliver taget godt imod af dem, der har været med tidligere. Folk passer på hinanden og snakker med hinanden den aften, pointerer Liselotte.



Gode råd om jul, hvis du føler dig ensom

- Hvis du savner at være sammen med en anden eller andre hjemme hos dig selv, så tænk over, om du kender nogen, der også er alene, og om I evt. kunne få glæde af hinandens selskab? Det kunne være en nabo eller én, du fx har mødt til et socialt arrangement et sted. Juleaften behøver jo ikke at blive holdt med venner eller nær familie. Måske får du et nyt venskab på den måde.
- Hvis du gerne vil med til et julearrangement, så findes der tilbud i mange større byer. Også flere steder i SIND. Klik ind på www.sind.dk/aktivitetskalender. Bagerst i bladet kan du også finde lokale aktiviteter.
- Hvis du mangler nogen at tale med, så ring til en rådgivning. En af mulighederne er SINDs landsdækkende rådgivning for psykisk sårbare og pårørende på telefon 7023 2750. Læs mere på www.sind.dk/telefonraadgivning



Gode råd om jul, hvis I er flere sammen

- Husk forventningsafstemning inden juleaften – fx om pauser. Især jul i storfamilier kan være en udfordring og stresser mange mennesker – selvom alle gerne vil gøre en indsats for, at det hele skal glide let.
- Hvis du fx er pårørende til en person, der har lider af depression, skizofreni eller på anden måde er psykisk sårbar, og du inviterer vedkommende til juleaften hjemme hos dig, så husk at spørge, hvad han eller hun har lyst til den aften. Ikke to mennesker er ens, og det er vigtigt at respektere, hvis vedkommende fx har brug for pauser og eksempelvis kun kan overkomme at deltage i forberedelsen af julemiddagen og spisningen bagefter, men ikke vil blive hele aften til dans om juletræet, gaveudpakning m.m. Hvis du selv er psykisk sårbar, så husk om muligt at få aftaler på plads i god tid.
- Det skaber tryghed, hvis de praktiske detaljer er på plads i god tid. Hvordan kommer man fx ud og hjem? Går der bus eller tog til døren, eller hvem kan evt. køre hjem i bil? Når alle først har fået lidt i glasset, kan der nemt opstå uenighed om den slags, og det trykker stemningen.

Cecilie Eken og Malene Reynolds Laugesen

V

Drengen uden skygge, V, dukker op på en piges værelse en aften, hvor hun føler knugende sorg og fortvivlelse. Hendes far har forladt familien, og med V finder hun vej ind i en fantastisk verden, hvor faderen måske findes. Spørgsmålet er så, om hun kan bestå de prøver, der skal til for at få ham med hjem igen. Og endnu vigtigere: hvor langt skal hun mon gå sammen med V for at få sit største ønske opfyldt?

Et langt digt på rim for både børn og voksne har set dagens lys, og den prisbelønnede forfatter Cecilie Eken har allieret sig med sin tidligere samarbejdspartner Malene Reynolds Laugesen, som illustrerer det fortalte i billeder, der (næsten) taler for sig selv.

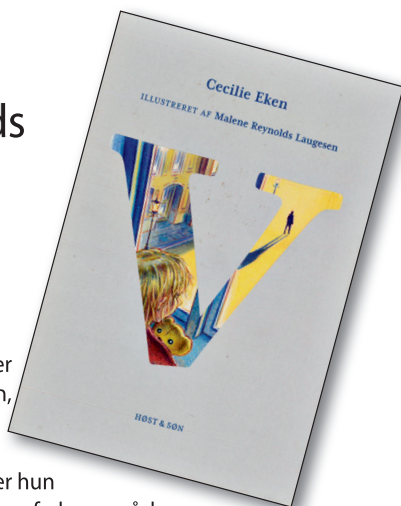
Cecilie Eken, Malene Reynolds Laugesen

V

64 sider, 199,95 kr.

ISBN: 978-87-638-4270-9

Forlaget Høst & Søn



Sujatha Gellert Ratri

Baseret på sine egne erfaringer med psykose har dansk-indiske Sujatha Gellert skrevet en integrationsroman om psykisk sygdom, kultursammenstød og æresdrab i den jyske provins. Hun er i tastende stund indstillet til Bogforums Debutantpris 2016 for historien om forældreløse Ratri, der vokser op hos sin tiltagende syge bedstemor som en outsider, fuldstændig splittet mellem to kulturer.

Udover personlige oplevelser med at være psykotisk har forfatteren trukket på sine egne erfaringer som socialrådgiver. Hun har ofte indtryk af, at mange familier, der ikke er etnisk danske, står uden for det lokale fællesskab, og det vil hun gerne sætte fokus på.

/mm

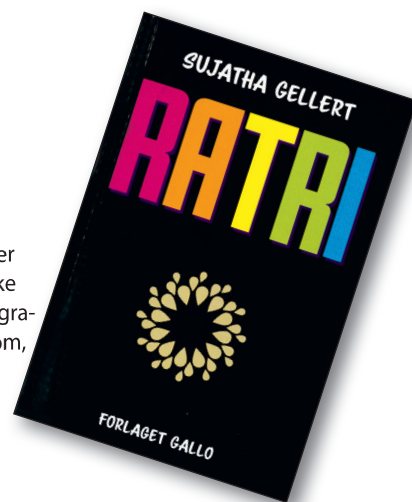
Sujatha Gellert

Ratri

ISBN 978-87-90264-61-1

209 sider, 180 kr.

Forlaget Gallo



Birgitte Dansgaard (red.)

Lær at tackle hverdagen som pårørende

Dette letlæselige opslagsværk er til dig, der er nær pårørende til en person med langvarig sygdom. Der kan være mange gode grunde til at kigge nærmere på pårørenderollen og overveje, om noget skal gøres anderledes for, at du og din ægtefælle, din søster, bror eller dit barn kan få et bedre liv sammen. Du bliver præsenteret for hjælpemuligheder og redskaber, I kan bruge for at få en bedre hverdag.

Komiteen for Sundhedsoplysning står bag bogen, og flere fageksperter, eksempelvis en neuropsykolog og en projektkoordinator fra Alzheimerforeningen, har bidraget. Der er stribevis af sundhedstips at hente i den i form af fx kostråd og måder at mindske stress og søvnløshed på.

/mm

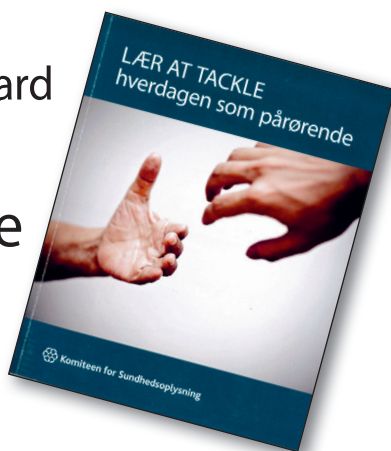
Birgitte Dansgaard

LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende

ISBN: 978-87-93213-44-9

119 sider, 120 kr.

Udgivet af Komiteen for Sundhedsoplysning



Peter Thybo

Det dobbelte KRAM

Bogen udgør et bredt tværfagligt arbejdsgrundlag for mental sundhedsfremme og sygdomsforebyggelse for mennesker i alle aldre. Den henvender sig til en bred vifte af uddannelser og faggrupper, der arbejder med mennesker, samt til dem, der interesserer sig for ny forskning inden for sundhed og trivsel.

Modellen "Det Dobbelte KRAM" supplerer de velkendte KRAM-faktorer: Kost – Rygning – Alkohol – Motion med et mentalt sundheds-KRAM: Kompetencer – Relationer – Accept – Mestring, hvilket omhandler evnen til at tackle modstand og belastninger i livet. Peter Thybo er uddannet fysioterapeut, master i læreprocesser og har diplomeksamen i almen pædagogik.

/mm

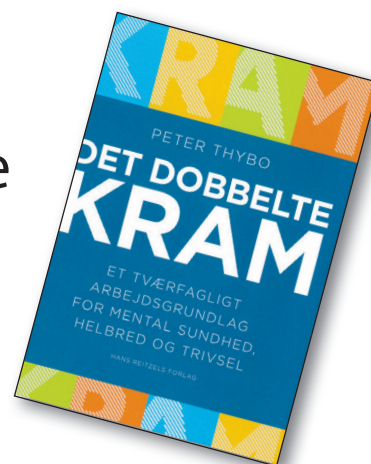
Peter Thybo

Det Dobbelte KRAM

Sider 216, 300 kr.

ISBN 978-87-412-6390-8

Hans Reitzels Forlag



Festmenu for to

Opskrifterne i SINDbladet skrives af Cille Holm, der er uddannet kostvejleder. Hun har tidligere arbejdet 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, når de laver mad alene. Vil du også prøve?

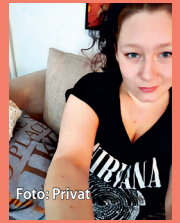


Foto: Privat

TEKST OG FOTO: CILLE HOLM

Vinteren er en tid, der indbyder til masser af hyggestunder. For nogle kan det dog føles meget uoverskueligt at skulle holde fest. Det kan blive dyrt, være svært og bare være alt for meget.

Jeg har derfor valgt at lave en festmiddag denne gang. En treretters menu, hvor jeg har lagt vægt på, at det skal være nemt at lave og billigt at købe ind. Og så kan retterne laves til

mange og til få. Disse opskrifter er alle til to personer.

Læg en dug på bordet. Tænd nogle stearinlys og vær til stede i nuet. God jul og godt nytår!

Forret: Bruchetta



2 skiver brød. Evt. ciabattabrød, let ristet
1 stor tomat skåret i tern
1/2 lille rødløg i minitern
1 håndfuld basilikum, friskt og hakket
1 lille fed presset hvidløg
1 lille håndfuld revet mozzarella
1 tsk. olie
½ tsk. balsamicoeddike (kan undlades)
Salt og peber

Læg det ristede brød på en bageplade. Bland alt andet i en skål og fordel det på brødet. Bag ved 175 grader i ovnen, til osten er smeltet. Pynt med nogle flotte basilikumblade.



Foto: www.colourbox.com

Hovedret: Rispirsroller med fyld



Foto: www.colourbox.com

Denne ret er sjov og anderledes for dem, der ikke har prøvet det før, fordi man laver sin egen rulle ved bordet. Alt værten skal gøre, er at snitte grønsager og lægge dem fint på et fad samt hælde dypelse i små skåle.

1 pk rispapir (100 gr.)
Rispiriret skal lægges i blød i 1 minut, før det kan bruges, så bliver det blødt (og klistret). Kun et papir ad gangen.

Alverdens grøntsager. Det er helt op til dig, og hvad du kan lide. Måske har du noget i køleskabet i forvejen. Bare skær det tyndt, så bliver det flot i rullen. Forslag: agurker, gulerod, peberfrugt, forårsløg, broccoli, blomkål, majs, ærter, salat.

Stegte champignon i skiver
1/4 hokkaido i skiver. Vendt i olie, salt, peber og timian og bagt, til det er blødt og tager farve ved 200 grader i ovnen
Paneret tofu, kylling eller rejer. Skær i passende stykker. Vendt først i mælk, derefter mel, så mælk igen og derefter rasp, gerne pankorasp. Steg det i olie på en pande.

Dypelse:

Soya
Sød chilisovs
Peanutsovs (en lille dåse kokosmælk, blandet med 1-2 skefulde peanutbutter, mayo, ketchup eller hvad du nu synes)

Dessert: Nicecream



Foto: www.colourbox.com

4 bananer. Skåret i stykker og lagt i fryseren minimum 4 timer før
2-4 spsk. kakao
1 tsk. vanillesukker
1 clementin

Clementinen deles i både, og halvdelen hakkes groft. Bananer, kakao og vanille blendes til en lækker is. De hakkede clementiner vendes i, og isen kommes i fine skåle. De sidste clementiner kommes på toppen af isen. Nemt og super lækkert.



Foto: www.colourbox.com

SIND Hovedstaden udgiver en guide for pårørende

Guiden er én blandt mange nye aktiviteter for pårørende. De risikerer selv at blive belastet psykisk, hvis de ikke får den fornødne støtte og omsorg fra andre. Det er en læreproces at være pårørende. Derfor er det godt at støtte pårørende til også at få et godt hverdagsliv. At komme sig og finde ressourcer frem ved selv aktivt at arbejde for det. Spændende peer-to-peer pårørendeprojekt er i gang og fortsætter i 2017. SIND Hovedstadens Regionskreds er kommet frem til et koncept, som vi også gerne samarbejder med andre i SIND om at gennemføre

AF KIRSTEN ELISE HOVE & BIRGITTE GLIFBERG

Vi er meget glade for at se den bevægelse, der i disse år sker i psykiatrien og kommuner hen mod et øget fokus på recovery og recoveryprocesser, hvor der tages udgangspunkt i det enkelte menneskes egne mål og ønsker for et godt hverdagsliv. "Guide til et godt hverdagsliv – kom dig af en psykisk lidelse," skrevet af Klavs Serup Rasmussen, bliver anvendt i dialogen mellem behandler og bruger. Guiden er et godt dialogredskab, som hjælper til at få øje på de tre pejlemærker håb, selvbestemmelse og muligheder.

Vi synes, der manglende en tilsvarende guide for pårørende med fokus på recovery og recoveryprocesser frem for diagnoser og psykoedukation. Mange pårørende oplever, at det kan være svært og meget belastende at være pårørende. Derfor udarbejdede vi en guide, hvor vi ser nærmere på et godt hverdagsliv også for den pårørende, og samtidig hjælper den pårørende til at kunne støtte sin nærmeste bedst muligt i dennes recovery og recoveryproces.

De tre pejlemærker håb, selvbestemmelse og muligheder er centrale – også for pårørende – fordi den pårørende også har behov for at mærke og erkende, hvad der er væsentligt for den enkelte for at få et godt hverdagsliv. Vi har derfor lagt kræfter i at få guiden for pårørende skrevet her i efteråret.

Budskabet i "Guide til et godt hverdagsliv for dig, der er pårørende til en person med psykisk sårbarhed eller med en psykisk lidelse" er, at det er muligt at genskabe en god og meningsfuld hverdag, såvel for personen med psykisk sårbarhed som for den pårørende.

Guiden for pårørende er en håndbog på 24 sider, udgivet af SIND Hovedstadens Regionskreds i oktober 2016, trykt i 2.000 eksemplarer og skrevet af Birgitte Glifberg og Klavs Serup Rasmussen i fælleskab og i dialog med andre frivillige pårørende.

Redskaber til pårørende

I guiden for pårørende anvendes en del redskaber, som også bruges i "Guide til et godt hverdagsliv – kom dig af en psykisk lidelse." Det er ikke for at sygeliggøre de pårørende, men for at vise, at redskaberne kan anvendes af alle.



Foto: Heidi Sinnet, Stylize

Du kan komme dig som pårørende bl.a. ved at dele ud af dine erfaringer

Ved hjælp af redskaberne kan den pårørende få øje på egne ressourcer og milepæle, forstå egen situation og forstå hvad der kan gøres, for at pårørende også får et godt hverdagsliv.

Frivillige pårørende-peers står for Recovery-Café-Kurserne for pårørende

I foråret 2016 afviklede Psykiatriforeningernes Fællesråd et pilotprojekt "Recovery-caféer – Brug af erfaringskompetente psykisk sårbare og pårørende i det frivillige recovery-orienterede arbejde" med to Recovery-Café-forløb over otte gange for pårørende. Det Sociale Netværk og PsykInfo i København lagde lokaler til, så der blev samarbejdet mellem forskellige organisationer. I projektet indgik en lønnet peer-undervisningsansvarlig og fem frivillige peers for pårørende. Formålet med kurset var at give pårørende mulighed for at møde andre pårørende til en person med psykisk sårbarhed eller med en psykisk lidelse. Vi arbejdede med peer-to-peer, som handler om, at ligemand hjælper ligemand. På kurset hjalp frivillige pårørende andre pårørende. Vi inddrog egne er-

faringer undervejs på kurset. Derigennem arbejdede vi med og bibragte håb, muligheder og selvbestemmelse for os selv og hinanden. Vi fik gode erfaringer med at uddanne og lade frivillige pårørende stå for at afvikle Recovery-Caféer for andre pårørende.

Vi fortsætter med nye Recovery-Café-Kurser for pårørende. Nu er det SIND Hovedstadens Regionskreds, der gennemfører projekt "Netværk – Recovery – Peer-to-peer aktiviteter med erfaringskompetente psykisk sårbare og pårørende" i 2017.

Begge projekter støttes af Social- og Indenrigsministeriets Tips- og Lottopulje ved Særlige Sociale Formål.

Uddannelse af frivillige pårørende peers

For at klæde nye frivillige pårørende peers bedst muligt på gennemfører SIND Hovedstadens Regionskreds og SIND-Gladsaxe-Genstofte-Lyngby fire kursusdage for pårørende peers: Projekt: "Kompetenceudvikling for SIND's frivillige pårørende til pårørende peer-to-peer aktiviteter" med start primo 2017. Ud-

dannelsen er finansieret af Social- og Indenrigsministeriets Uddannelsespulje og bygger på Undervisningsvejledning til "Guiden til pårørende" udarbejdet af Birgitte Glifberg og Kirsten Elise Hove i samarbejde med andre frivillige pårørende.



Til frivillige pårørende, der vil lave forløb for andre pårørende



Undervisningsvejledning til "Guide til et godt hverdagsliv for dig, der er pårørende til en person med psykisk sårbarhed eller med en psykisk lidelse"

Vejledningen er til dig, der er frivillig erfaringskompetent pårørende og gerne vil gennemføre recovery-orienterede gruppeforløb med udgangspunkt i Guiden for pårørende. Det, at du selv har erfaringer med at være pårørende til et menneske med psykisk sårbarhed eller en psykisk lidelse og har viden om recovery, er centralt for forløbene. Dine erfaringskompetencer kan derved indgå i undervisningen.

Det, at du selv er pårørende og frivillig, er centralt for forløbene. Dine erfaringskompetencer kan enten indgå i undervisningen eller i de efterfølgende dialoger og øvelser sammen med deltagerne. Med denne vejledning ønsker vi at bidrage til den positive udvikling omkring den recovery-orienterede tilgang, som Region Hovedstaden Psykiatri, Skolen for Recovery, kommuner og frivillige er gået sammen om at udvikle i fællesskab. Ønsket er at bakke op om projekt "Peer-støtte i Region Hovedstaden" og bidrage hertil med peer-to-peer for pårørende. Målet er, at vi får en langt bedre psykiatri og kommunal støtte og dermed et bedre liv for mennesker med psykisk sårbarhed eller en psykisk lidelse og deres pårørende.

Bred interesse

Interessen for håb, selvbestemmelse og muligheder for pårørende er bred. Vi havde blandt andet mulighed for at deltage på SINDETS DAG på Nationalmuseet, hvor Psykiatريفoreningernes Fællesråd og Region Hovedstadens Psykiatri i fællesskab havde fokus på Pårørende – hvordan hjælper vi dem bedst? Her kunne vi brede kendskabet til vores koncept ud og drøfte det med andre.



Foto: Heidi Sinnet, Stylize

- Vil du tilmelde dig et Recovery-Café-Kursus for pårørende i Region Hovedstaden ?
- Har du som pårørende lyst til at være frivillig tovholder for et Recovery-Café-Kursus og kursus i pårørende-peer-uddannelsen?
- Vil du bestille "Guide til godt hverdagsliv for pårørende"? Pris 40 kr. + forsendelse.

Tilmelding inden 15. dec. 2016: Mail: sindhovedstaden@gmail.com Mobil: 2326 0310
Se mere under lokalstoffet bagerst i bladet.

Guiden for pårørende og 7 Redskaber kan downloades gratis og printes på www.sind/region-hovedstaden.



Foto: Heidi Sinnet, Stylize

Birgitte Glifberg, undervisningsansvarlig for SIND-Hovedstadens Recovery-Café-Kurser for pårørende i 2016-2017



Foto: Heidi Sinnet, Stylize

Kirsten Elise Hove, projektleder for SIND-Hovedstadens Recovery-Café-Kurser for pårørende i 2016-2017

Digte

Redaktionen modtager ofte digte. Her er et udpluk.

Husk, at du også kan læse, præsentere og diskutere poesi på SINDs hjemmeside. I tastende stund rummer www.sind.dk/digte_noveller_mv 413 indlæg og 301 kommentarer

Årstider

Vinter er barsk og bidende,
kold, med istappetænder,
renser og oprisker jorden,
gør fuglene stumme for en stund.
Mennesker slæber sig
på arbejde, på indkøb
og så hjem til varmen igen.

Forår sprænger med en million
grønne gnister; natur bliver forelsket
i sig selv igen. Alt rejser sig
i forventning om glæde.
Smilet får et nyt liv
i solens friske, blide stråler
og varmen mærkes i hjertet.

Mælkebøtter og valmuer,
korn og kornblomster
sender et signal om
at sommer er her. Solen
når sit zenit. Festivaler drukner
måske men mennesker samles
for fælles nydelse, den at være til.

Så modnes året i dis og sol.
Bær og nødder er søde og spiselige
lige før frosten anes og bladene
giver næring tilbage til jorden.
Nu kredser tanker omkring vanter og huer,
haver og syltning, prisen på fjernvarme
og julen der kommer.

Kloden har taget endnu en omgang.
Vor verden har vist alle sine sider.
Alle er blevet et år ældre,
om også klogere må tiden vise.

Indsendt af Ian

En forunderlig gave

at vide
jeg accepterer
hele min historie
også den psykiske tilstand
som en del af
og ikke som det hele
mig

det er en forunderlig gave

Lagt på SINDs hjemmeside af Hanne

Omslag

I det spejl jeg så dig i i går,
står nu allerede en anden
og prikker dig på skuldrene.

I vrimlen bag dig sidder folk
med hinanden i hænderne
og venter på vandgrøden,
der hænger dvask over gløden.

Lyset fra sporvognene
blinker svagt
på en gråsprængt mandag i oktober,
mens bålet står på sit højeste.

Lagt på SINDs hjemmeside af Hans-Jørgen

Selv en paranoid kan blive forfulgt

Der bankes i væggene
Hvad er det dog han vil
Kan han ikke undvære mig
Eller
Er jeg bare en ensom tosse
Men så snakker man jo med
Et fornuftigt menneske
Som man siger
Der ringes på mobilen
Men der er ingen i den anden ende
Når jeg tager den
Hvad er det dog de vil
Kan de ikke undvære mig
Eller
Er jeg blot en ensom tosse
Der snakker med mig selv
Der stirres på mig
Hvad er det dog I vil
Hvorfor siger I ingenting
Måske er I bange for at få ødelagt
Jeres fordomme
Og møder et menneske

Lagt på SINDs hjemmeside af AKW

Flere farver i filteret

Der var tomt, der var ikke mere tilbage –
Og det der havde været/måske og eller var –
måtte forblive en gåde, som han ikke ville spe-
kulere mere over.

Lagt på SINDs hjemmeside af Jonas

Kære mor

Når hovedet løb fuld med tanker
og verden så kaotisk ud
de lærde mig på døren banker
men vidste hverken ind eller ud
men snak med mor den hele nat
kunne drive dæmonerne ud.

Nu har du fundet fred i livet
men én ting er ganske givet:
ej lærde blot forstå problemer
et kærligt, ydmygt og forståeligt sind
kan også lukke mig gennem døren ind.

Nu er du borte, det var rigtigt for dig
nu må jeg videre, og det er trist for mig
men jeg må sørge og slippe dig
men du vil altid være en del af mig.

Tak mor.

Lagt på SINDs hjemmeside af Niels

www.sind.dk/webshop



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*
 Portræt af en pårørende

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

ANDET

Logoclips, pose med 20 stk. 25,-
 Regnponcho til engangsbrug, SIND-logo
 på for- og bagside 10,-
 Lykønskingskort og specialkuvert, A7-format 10,-
 Lykønskingskort, A6-format 10,-
 Taske med SIND-logo og plads til ringbind 25,-
 Sort T-shirt med SIND-logo. Str: S-7XL 100,-
 Krus m SIND logo 3 stk. (+ forsendelse) 100,-
 Plasticposer med SIND-logo (295 × 390 mm) Gratis
 Rollup stander (ikke på lager, men kan leveres).
 Ved levering kan tekst m.m. “skræddersys.”
 Kontakt SINDs sekretariat for pris
 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
 Keyhanger 13,-
 Balloner, 10 stk. 12,-

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



Generalforsamlinger 2016

REGION HOVEDSTADEN

SIND Hovedstadens Regionskreds

www.sind.dk/region-hovedstaden

18. marts 2017 kl. 10.00-15.00

DH-Huset, lokale "Kolding," Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup

Alle SIND-medlemmer i Region Hovedstaden er velkomne. Hver lokalafdeling har en delegeret med stemmeret samt en delegeret pr. påbegyndt 50 medlemmer. Kontakt din lokalafdeling eller regionskredsformanden, hvis du vil være delegeret eller kandidat til bestyrelsen. NB.: Lokalafdelingerne skal afholde deres generalforsamlinger FØR regionskredsens.

Tilmelding inden 1. marts på mail: sindhovedstaden@gmail.com eller tlf. 2326 0310 (SMS)

Dagsorden jf. vedtægternes § 5. Forslag til behandling på generalforsamlingen sendes til formanden senest 11. marts.

/Kirsten Elise Hove, regionskredsformand

SIND Frederiksberg Lokalafdeling

www.sind.dk/frederiksberg

25. februar 2017 kl. 12.00

Se adresse på hjemmesiden. Hvis medlemmer ønsker at deltage i frokost bagefter, så ring til formand Jesper Steen Andersen på 2515 8862 senest den 20. februar.

SIND Frederikssund-Egedal Lokalafdeling

www.sind.dk/frederikssund-egedal

13. februar 2017 kl. 19.00

Frivillighedsstedet, Østergade 3c, 3600 Frederikssund.

Vi gør status over det forløbne år og lytter til kritik og ønsker fra forsamlingen. Efterfølgende vil der være et traktement og (om muligt) et musik indslag.

Bemærk: Indkomne forslag skal være formanden i hænde senest 8 dage før. Mail: thulwes@live.dk

/Thomas Wester, lokalformand

SIND Halsnæs Lokalafdeling

www.sind.dk/halsnaes

8. februar 2017 kl. 18-21

Frivilligcenter Halsnæs, Skjoldborg, Valseværksstræde 5, Frederiksværk. Dagsorden i.h.t. vedtægterne. Ønsker du at deltage i spisning, er tilmelding nødvendig senest den 5. februar til formand Linda Hansen, tlf. 2164 8868.

/Linda Hansen, lokalformand

Hillerød-Allerød lokalafdeling

www.sind.dk/hilleroedalleroed

27. februar 2017 kl. 19.00

SIND-huset, Milnersvej 13 B, 3400 Hillerød

Det er muligt at spise i SIND-klubben kl. 18.00 inden generalforsamlingen. I dagens anledning betaler lokalafdelingen for maden.

Tilmelding til Søren Bøje på tlf. 5126 3556 senest fredag d. 24. februar.

Dagsorden jf. vedtægternes § 5 stk. 3. Eventuelle yderligere oplysninger vil blive meddelt i nyhedsbrevet for 1. kvartal 2017.

/Hanne Gravgaard, lokalformand

SIND København

www.sind.dk/koebenhavn

14. marts 2017 kl. 18.00

Adresse følger i næste udgave af SINDbladet.

REGION SJÆLLAND

Holbæk-Ods herred-Kalundborg Lokalafdeling

www.sind.dk/odsherred-holbaek-kalundborg

23. februar 2017 kl. 19.00

På biblioteket, Nygade 9-13, 4300 Holbæk.

Samme aften er der et foredrag ved Mads Trier-Blom. Han fortæller om bipolar sindslidelse og hans sammenbrud, men også om hans recovery-proces. Mads har fortalt sin livshistorie til My Buemann, som har skrevet bogen Sårbare sind. My vil være til stede og fortælle om arbejdet med bogen. Der serveres kaffe og kage. Tilmelding er ikke nødvendig.

Køge Bugt Lokalafdeling

www.sind.dk/koegebugt

27. februar kl. 18.00

Ekstraordinær generalforsamling. Eneste punkt på dagsorden er: Valg af bestyrelse. Sted: Det Røde Køkken, Sygehusvej 23-25, 4600 Køge.

REGION SYDDANMARK

SIND Syddanmark Regionskreds

www.sind.dk/region-syddanmark

Tirsdag den 28. marts 2017, kl. 19.00

Kolding Kommunes Uddannelsescenter, Ågade 27, 6000 Kolding.

SIND Syd-Vest Lokalafdeling

www.sind.dk/syd-vest

28. februar 2017 kl. 14.00-17.00

Huset, Nørrebrogade 102, Esbjerg.

Foreningen er vært ved et let traktement efterfølgende.

/Dorthea Rahbek Wehner, lokalformand

SIND Fredericia Lokalafdeling

www.sind.dk/fredericia

22. februar 2017 kl. 19.00

I mødelokalet hos 50+, Gothersgade 12 1, 7000 Fredericia.

Generalforsamlingen indledes med et kort foredrag af borgervejleder Lotte Attrup fra Fredericia Kommune.

Dagsorden efter vedtægterne.

/Bjørn Medom, Lokalformand

Haderslev lokalafdeling

www.sind.dk/haderslev

28. februar 2017 kl. 10.00-12.00

Værestedet Kolibrien, Præstegårdsvej 20 A, 6500 Vojens

Landsformanden i SIND, Knud Kristensen, kommer i den forbindelse og holder et oplæg.

SIND Fyn

www.sind.dk/fyn

Tirsdag den 28. februar 2017 kl. 19.00-22.00

På Stoppestedet, Jernbanegade 24 B., Odense C.

Dagsorden i henhold til vedtægter. Pladser: Ubegrænset

/Poul Skaaning, lokalformand

REGION MIDTJYLLAND

SIND Midtjyllands Regionskreds

www.sind.dk/region-midtjylland

29. marts 2017 kl. 18.00

Mødet bliver afholdt i Herning. Adressen følger i næste udgave af SINDbladet. Dagsorden ifølge vedtægterne. Kl. 18.00 vil der blive serveret

ret et let måltid. Efter generalforsamlingen oplæg ved SINDs landsformand Knud Kristensen. Emnet er sidste nyt i psykiatrien.

/Tove Tolstrup, regionsformand

SIND Viborg

www.sind-viborg.dk

22. februar 2017 kl. 19.00

Fristedet, Dumpen 5A, 8800 Viborg.

Generalforsamling ifølge vedtægterne – se www.sind-viborg.dk

SIND er vært med kaffe og blødt brød. Gratis adgang. Tilmelding ikke nødvendigt – bare kom.

SIND Herning Ikast Brande Lokalfdeling

www.sind.dk/herning-ikast-brande

7. februar 2017 kl. 18.45

Minihøjskolen, Siøvej 3, 7400 Herning.

Forslag til behandling på generalforsamlingen skal være formanden, Klaus Mejner Nielsen, Mindegade 14D, 7400 Herning, i hænde senest otte dage før generalforsamlingens afholdelse. Materiale, der skal behandles på generalforsamlingen, offentliggøres på SINDs hjemmeside under SIND lokalt, senest den 2. februar.

REGION NORDJYLLAND

SIND Nordjylland

www.sind.dk/region-nordjylland

20. marts 2017 kl. 19.00

Generalforsamling i SIND-Skolerne, Bispensgade 5-7, 9000 Aalborg.

SIND Aalborg lokalfdeling

www.sind.dk/aalborg

27. februar 2017 kl. 19.00

SIND-Huset, Sankt Peders Gade 14, 9400 Nørresundby.

Tilmeldingsfrist d. 24.02. Tilmelding via www.sind.dk/aktivitetskalender

Se mere: www.sind.dk/aalborg

/Jens Ibsen, lokalformand

SIND Hjørring

www.sind.dk/hjoerring

Torsdag d. 11. februar 2016 kl. 19.00

Forsamlingsbygningen, Østergade 9 Hjørring.

Dagsorden iflg. vedtægterne. Generalforsamlingen er offentlig, men kun medlemmer har stemmeret. Efterfølgende er SIND vært ved en kop kaffe og et par håndmadder.

Af hensyn til traktementet er det nødvendigt med tilmelding senest d. 8. februar på mail: fru.larsen@gmail.dk Tlf. 2982 9229

/Erik Christoffersen, lokalformand

SIND Frederikshavn

www.sind.dk/frederikshavn

14. februar 2017 kl. 19.00

Støttecenteret Bakkely, Kalkværksvej 7, Frederikshavn.

Dagsorden iflg. Vedtægterne. SIND er vært for lidt mad og drikke.

Efter generalforsamlingen afholder Lille-Skole for Voksne deres ordinære generalforsamling. Dagsorden iflg. vedtægterne.

Her er et udpluk af aktiviteterne i SINDs regioner og lokalfdelinger.

Ikke alt er med. Se mere lokalstof på www.sind.dk/arrangementer eller på Facebook

Region Hovedstaden

www.sind.dk/region-hovedstaden

Recovery-Café-kursus for pårørende

Otte onsdage kl. 16.30-19.00 fra 1. februar til 29. marts 2017

Er du pårørende til et menneske med psykisk sygdom, kan du deltage i en pårørendegruppe. Gruppen giver dig mulighed for at opbygge dine egne personlige og sociale kompetencer til at håndtere at være pårørende og kunne støtte din kære i at komme sig og genopbygge et meningsfuldt og tilfredsstillende liv.

Du kan læse mere her: www.sind.dk/aktivitetskalender

Tilmelding: sindhovedstaden@gmail.com eller 2326 0310

Sted: PsykInfo, Rosengården 14, København

SIND Halsnæs, SIND Hillerød-Allerød og SIND Frederikssund-Egdal

Julefrokost på Ølsted Kro

10. december kl. 12.20-18.00

Tre lokalfdelinger samarbejder om arrangementet, som SIND Hillerød-Allerød står for. Der bliver velkomstdrink og fællessang – spisning – indslag – musik og evt. dans – bankospil. Bemærk: Julefrokosten finder sted kl. 13.00-18.00.

Tilmelding seneste 1. december. Se mere om information på www.sind.dk/aktivitetskalender og på lokalfdelingernes hjemmesider:

www.sind.dk/halsnaes

www.sind.dk/frederikssund-egedal

www.sind.dk/hilleroedalleroed

SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby

www.sind.dk/gladsaxe-gentofte-lyngby

Bliv frivillig Motionsven for psykisk sårbare i Gladsaxe

Motionsven er et nyt frivilligt tiltag i Gladsaxe i samarbejde med 'Frivillige for psykisk sårbare i Gladsaxe'. Hvilken motions- eller bevægelsesform er helt op til dig/er. Det kan være fx cykling, svømning, gåtur, gymnastikøvelser derhjemme eller i et motionscenter. Vi matcher vores motionsvenner, så deres ønsker passer sammen. Du kan også vælge at deltage når Motionsvenner arrangerer ture og hold til større sociale motionsarrangementer som fx walkatons eller Sct. Hans løbene.

Kontakt: Lise Wegener lisweg@gladsaxe.dk og tlf.: 3012 2942 eller Eva Zeuthen Andersen evzean@gladsaxe.dk og tlf.: 4012 9959

Jul på Højgård

9. december kl. 18-21.30

SINDs medlemmer i Gladsaxe, Gentofte og Lyngby inviteres til julekomssammen. Der vil være julehygge, god mad samt julesange.

Sted: Højgård, Bagsværd Hovedgade 274, 2880 Bagsværd.

Tilmelding: Senest 4. december til svendbax@hotmail.com eller 5045 6402. Pris: 50 kr. Betales ved Højgården.

Deltag i pårørende-peer-uddannelse og bliv frivillig tovholder

Fire lørdage i 2017: 14. januar, 11. februar, 1. april og 29. april kl. 9.30-15.30

For at klæde nye frivillige pårørende peers bedst muligt på til at være tovholdere for recovery-café-kurser for pårørende gennemføres fire kursusdage for pårørende peers. Kurset fokuserer over fire moduler blandt andet på redskaber til en god hverdag, inklusion og at være tovholder.

Du kan læse mere her: www.sind.dk/aktivitetskalender

Tilmelding: sindhovedstaden@gmail.com eller 2326 0310 inden 15. december

Sted: Højgården og Søgården, 2880 Bagsværd



SIND Frederikssund-Egedal

www.sind.dk/frederikssund-egedal

Tivoli og "Nøddeknækkeren"

29. december kl. 14.00-22.00

Rundtur i et juleudsmykket Tivoli inklusive balletten "Nøddeknækkeren" kl. 19.00-21.00. Vi samles i Færgetroen til gløgg og æbleskiver (mellem kl. 15.15-15.45).

OBS! Vi har kun 16 billetter. Deltagerbetaling: 200 kr. samt det du drikker.

Tilmelding: Snarest muligt hos Else Marie på telefon: 4717 5569 eller 4197 5569.

Hillerød kommunes Frivilligpris 2016 gik til SIND-ildsjæl

En af SINDs mange frivillige har fået et særligt skulderklap.

Ole Hagman, der er en af hovedkræfterne bag SIND-Huset i Hillerød, modtog i oktober 'Årets Frivilligpris' ved en stor reception. Hillerøds borgmester, Dorte Meldgaard (C), uddelte prisen. Hun roste bl.a. Ole Hagman for at være drivkraften, der har været med til at få fællesskab til at gro og blomstre i SIND-Huset, hvor man fx kan være med til fællesspisning, udflugter, sommerferieaktiviteter og meget andet. Ole har også været med til at etablere Frivilligcenter Hillerød og aktiv i forbindelse med etableringen af den lokale forening "Motion for Sindet."

Gennem mere end 20 år har Ole Hagman gjort en særlig forskel for andre mennesker, især de psykisk sårbare, gjorde Dorte Meldgaard klart for de fremmødte til receptionen.

Hvis du vil vide mere om SIND Hillerød-Allerød, så klik ind på SINDs hjemmeside.

SIND Hillerød-Allerød

www.sind.dk/hilleroedallerod

Dette er blot nogle af lokalafdelingens arrangementer. Se flere på www.sind.dk/aktivitetskalender.

Kreativ dag

4. december kl. 12.00-18.00

Vi afholder kreativ dag med forskellige hobbies, fx male, strikke, træarbejde mv. Medbring selv materialer. Vi har pensler og en symaskine. Vi sørger for kaffe/te og kage. Kontakt: Hans på 2441 2306.

Filmaften

5. december kl. 19.00

Mere information og tilmelding på hjemmesiden.

Jobcafé

7. december

Julefrokost på Ølsted kro

10. december kl. 13.00

(se omtale side 31)

SIND-husets traditionelle julemiddag

19. december

Med flæskkesteg m. tilbehør, risalamande og selvfølgelig en mandelgave. Medbring to indpakke gaver (ca. 30 kr.) til fælles pakkeleg efter maden. Mulighed for køb af drikkevarer.

Pris: 50 kr. Tilmelding: senest mandag den 12. december ved Helge og Hans (2441 2306).

Jule-nytårs frokost

28. december kl. 13.00

Alle tager en ret mad med til fælles ta' selv bord. Mulighed for køb af drikkevarer. Tilmelding: senest den 19. december. Se mere på hjemmesiden.

Ballet i Tivoli, æbleskiver, gløgg og middag

29. december. Se omtale under SIND Frederikssund-Egedal.

Nytårsaften i SIND-huset

31. januar kl. 15.00

Kl. 15-16.45: Vi gør i fællesskab klar til festlighederne, der begynder kl. 17. Pris: 200 kr. Se mere op hjemmesiden. Tilmelding: senest mandag den 19. december ved på 2460 9125.

SIND Frederiksberg

www.sind.dk/frederiksberg

Foredrag ved overlæge Rie Lambæk Mikkelsen om manier og bipolar lidelse

31. januar kl. 19.30

Kom til foredrag om manier og bipolar lidelse. Det er et underberlyst emne, og der vil være debat og mulighed for spørgsmål til aftenens oplægsholder.

Sted: Rolighedsvej 23A, 1958 Frederiksberg C

SIND Halsnæs

www.sind.dk/halsnaes

Juleaften i Halsnæs

24. december kl. 16.30

SIND Halsnæs inviterer igen i år til juleaften den 24. december. Kl. 16.30 åbnes dørene, og kl. 18.00 spiser vi julemiddag. Vi danser om juletræet, og der vil være en julegave til alle. Arrangementet er gratis for deltagerene. Du skal blot bidrage med en pakke til 10-20 kr. til den fælles pakkeleg.

Tilmelding senest 20. december via 2164 8868 eller i SINDs søndagscafé.

Tilmelding er bindende af hensyn til indkøb. Man behøver ikke være medlem af SIND for at deltage.

Sted: Frivilligcenter Skjoldborg, Valseværksstræde 5, Frederiksværk.

Søndagscafé

Fire søndage fra 4. december kl. 11.00-14.00

Den åbne café er et tilbud til dig, der på den ene eller anden måde er berørt af psykisk sårbarhed, måske som bruger af socialpsykiatrien eller som pårørende til en psykisk sårbar person.

Cafeen er ment som et hyggeprojekt, og du kan frit møde op uden forudgående aftale. Børn er også velkomne. Det er et SIND-arrangement, hvorfor der ikke vil være personale til stede, men udelukkende frivillige.

Sted: Frivilligcenter Skjoldborg, Valseværksstræde 5, Frederiksværk.

SIND Helsingør

www.sind.dk/helsingoer

Torsdag den 1. december tager vi til Gilleleje og spiser julefrokost på restaurant "Far til 4" kl. 12.00.

Set på Sindets Dag den 10/10: Mathilde Falch på scenen i Roskilde



Foto: Leni Grundtvig Nielsen

Byens Hus i Roskilde dannede en smuk ramme om musiker og SIND-ambasador Mathilde Falchs koncert. Roskildes borgmester Joy Mogensen (S) holdt tale om værdighed og psykisk sårbare mennesker.

Torsdag den 15. december er der julehygge i vores lokaler i "Svingelport" med juletræ, gløgg og æbleskiver og pakke/bingo fra kl. 12.30-17.00.

Mødedage i det nye år er torsdag den 19. januar, torsdag den 16. februar samt torsdag den 16. marts.

Sted: Svingelport 8 A, 3000 Helsingør

Region Midtjylland

SIND Skive

www.sind.dk/skive

Juleaften

24. december kl. 16.00

Sidder du alene juleaften, har du mulighed for at fejre jul sammen med andre. Der serveres julemiddag med tilbehør og danses om juletræet. Der vil også være gaver.

Tilmelding: skive@sindhus.dk senest 30. november.

Sted: Mødestedet SIND, Resenvej 17, 7800 Skive



Foto: www.colourbox.com

Set på Sindets Dag den 10/10: 250 deltog i Odense

I Odense var der travlhed dagen lang for de frivillige fra SIND og de øvrige medarrangører af det store fynske arrangement. Hele 250 mennesker lagde vejen forbi Odense Rådhus i anledning af Sindets Dag. Billedet er taget af SIND – Lille Skole for Voksne, Odense – 'Fotoholdet'.



Region Syddanmark

SIND Sydvest

www.sind.dk/syd-vest

Dette er blot nogle af lokalafdelingens arrangementer. Se flere på www.sind.dk/aktivitetskalender.

Julehygge

4. december kl. 15-17

Sted: Nørrebrogade 102, Esbjerg

Julebanko

11. december kl. 15-17

Sted: Nørrebrogade 102, Esbjerg

Julefrokost

18. december kl. 17.00-20.00

Sted: Restaurant Parken, Søvej 9, Vognbølsparken, 6700 Esbjerg

Tilmelding senest 11. december til Hanne Ohlsen på 2982 8077

Spisning

29. januar kl. 17.15-20.00

Pris: 20 kr.

Tilmelding hos Martin på 2339 2153 senest den 26. januar.

Sted: Nørrebrogade 102, Esbjerg.

SIND Tønder

Herrebøwling i Tønder

5. december

Pris: 25 kr. Tilmelding senest fredag den 2. december. Se mere på hjemmesiden.



Foto: www.colourbox.com

Nørkleaften i julens tegn

7. december kl. 18.30-22.00

Pris: 15 kr.

Julebanko i Tønder

14. december kl. 18.30-22.00

Julebanko med gevinster fra byens butikker. Vi takker! 10 kr. pr. plade + 15 kr. til kaffen.

Fælles bowling i Tønder

15. december kl. 18.50

Pris: 25 kr. Tilmelding senest tirsdag den 13. december. Se mere på hjemmesiden.

Æbleskiver og gløgg

21. december kl. 18.30-22.00

Pris: 20 kr.

Klubben er åben i Tønder

28. december kl. 18.30-22.00

Pris: 15 kr.



Foto: Kytte Hay

Alsidig debat på Bogforum i Bella Center

Trængslen var tæt den 11.-13. november i Bella Center, da 34.000 bogglade danskere besøgte Bogforum. Blandt de rigtig mange foredrag og events, Bogforum bød på, var SIND også repræsenteret.

Hos Aarhus Universitetsforlag var SINDs landsformand Knud Kristensen på podiet sammen med forfatterne Per Vestergaard og Raben Rosenberg. Debatten handlede om bøgerne "Den ustyrlige psykiatri" og "Psykiatriens grundlag," der tidligere har været omtalt her i bladet.

Debatten var livlig, og flere af tilhørerne besluttede sig for at blive medlemmer af SIND.

Klubaften i Tønder

4. januar kl. 18.30-22.00

Pris: 15 kr.

Herrebøwling

9. januar kl. 18.50

Pris: 25 kr. Tilmelding senest den 6. januar. Se mere på hjemmesiden.

Film i Tønder om natur

18. januar kl. 18.30-22.00

Pris: 15 kr. Se mere på hjemmesiden.

Bowling i Skærbæk

19. januar kl. 18.50

Pris: 25 kr. Tilmelding senest tirsdag den 17. januar. Se mere på hjemmesiden.

Samtalesalon

25. januar 18.30-22.00

Samtalesalon, hvor vi sidder sammen to og to og snakker om et forudbestemt emne.

Set på Sindets Dag den 10/10: Rebellen populær i Frederikshavn

Ole Sørensen, kendt fra tv-programmet "Rebellen fra Langeland," deltog i Sindets Dag i Frederikshavn. Her blev han modtaget som en anden rockstjerne – blandt andet af deltagere i motionsløbet "Psykelløbet."



Foto: SIND

Annonce

BenzoRådgivningen

Information og rådgivning om afhængighed af sove- og nerveremedicin for brugere, pårørende og sundhedspersonale.
Henvielse til anonym personlig rådgivning og støttegrupper.

Telefonrådgivning

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

Telefon 70 26 25 10

benzo@sind.dk www.benzo.dk





REGIONSFORMAND:

Jens Ibsen
2327 0034
ibsenjens@gmail.com

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

Hjørring
Erik Christoffersen
2926 2053
erikchristof@has.dk

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

Thy
Børge Kristiansen
9798 1527/2041 4943
annegrethe@sol.dk

Morsø
Steen Jensen
9774 2251
steen@morsland.dk



REGIONSFORMAND:

Tove Tolstrup
8617 4780/2078 8875
tove@tolstrup.org

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

Viborg
Orla Annexgård
2178 9864
familien.annexgaard@mail.dk

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

Skive
Niels Odgaard
4054 8009
niels.odgaard@webspeed.dk

Silkeborg-Skanderborg
Susan Steen
8681 0434
susanlethsteen@gmail.com

Randers
Trine Juel
8640 5489 – efter kl. 16.30
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
2232 1158
lenethyk@gmail.com



REGIONSFORMAND:

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

Fyn (Kommunerne Middelfart, Nordfyn, Kerteminde, Assens, Odense, Nyborg, Fåborg-Midtfyn, Svendborg, Langeland og Ærø)
Poul Skaaning
2960 4711
poulskaaning@hotmail.com

Sønderborg
Kirsten Madsen
3026 3850
k.madsen@stofanet.dk

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

Tønder
Anne E. 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)
Dorthea Rahbek Wehner
7542 1803/3069 6963
klaabygaard@mail.tele.dk

Billund
Henrik Bartels Christensen
7672 0600
henrik_psyk@msn.com

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



REGIONSFORMAND:

Per Harvøe
4636 1339
perharvøe@webspeed.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
Birte Bonde Bendixen
5991 2259
birte@bondebendixen.dk

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

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

Køge Bugt (Kommunerne Greve, Solrød, Køge og Stevn)
Søren Andersen
2049 4781
valore@post10.tele.dk

SINDS UDVALGSFORMÆND

BRUGERUDVALGET

Kristian Bennedsen
3171 6011
kb@sind.dk

PÅRØRENDEUDVALGET

Klaus Mejner Nielsen
2173 8519
tammelmask@hotmail.com

PR-UDVALGET

Ingelise Svendsen
2299 8956
issv42@gmail.com

UDDANNELSESUDVALGET

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

Helle Aagaard Petersen
2533 8692
hellep@sindskole.dk

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
(Skanderborg tager for tiden ikke imod flere, der ønsker at få en besøgsven)

ALBERTSLUND-BALLERUP-LYNGBY-FREDERIKSBERG

Julie Bock Andersen
5360 2200
sindnettet@gmail.com

ODENSE

Hanne Birthe Madsen
2749 8658
hbm1954@hotmail.com

AARHUS

Gitte Troelsen
2173 0473
sindnetaarhus@sind.dk

**REGIONSFORMAND:**

Kirsten Elise Hove
2326 0310
sindhovedstaden@gmail.com

København (Kommunerne København, Dragør og Tårnby)

Michael Bjørn Svensson
2215 7390
barpetri@gmail.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

Hanne Gravgaard
4824 5204
hgrdk@yahoo.dk

Fredensborg-Hørsholm

Esbjørn Molander
4914 7079
emol@pc.dk

Rudersdal

Merete Elleboe
3060 0530
merete.elleboe@gmail.com

Helsingør

Peter Michael von Kohl
2274 2244
senior@kohl.dk

Gribskov

Karen Bente Rasmussen
4870 9325
aygo@fasttvnet.dk

Halsnæs

Linda Hansen
2164 8868
linvil@youmail.dk

Bornholm

Kontakt SINDs sekretariat

**FORMAND:**

Helge Toksvig Bjerre
2071 4707
helge@sindungdom.dk
www.sindungdom.dk

**SKIZOFRENIFORENINGEN****FORMAND**

Holger Steinrud
3940 7450/2739 7770
holger@steinrud.dk
www.skizofreniforeningen.dk

SINDS LANDSDÆKKENDE RÅDGIJVNING**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 søn- og helligdage. En lang række byer har desuden lokale rådgivninger, du kan kontakte:

SINDS LOKALE RÅDGIJVNINGER**SIND PÅRØRENDERÅDGIJVNING**

Rådgivning: 7023 2750
Hverdage 11-22
Søndage 17-22
Administration: 4274 2204
Mandag-fredag 9-13

**PÅRØRENDERÅDGIJVNING AARHUS
ÅBEN RÅDGIJVNING RISSKOV**

Skovagervej 2, indgang 76
8240 Risskov
Mandag-torsdag 13-17
Fredag efter aftale
Juridisk rådgivning
Efter aftale

Viborg/Skive

Åben rådgivning: 5031 9025
Mandag 14-16

Silkeborg

Kun efter aftale

Odder

Åben rådgivning for pårørende og brugere sidste mandag i hver måned 18-20. 2127 7076 i træffetiden – ellers henvises til telefonrådgivningen i Aarhus.

Randers

Åben rådgivning
Hver mandag kl. 14-18 eller efter aftale
Thors Bakke, Biografgade 3
8900 Randers C
Telefonrådgivning: 7023 2750

SIND Randers Lokalfdeling

Anonym rådgivning efter aftale på tlf.: 8640 5489 el. mail trine.juel@elromail.dk
Rådgivningen foregår mandage efter kl. 16.30 i Randers Sundhedscenter, Thors Bakke, Biografgade 3, 8900 Randers C
Se evt. www.sindiranders.dk

Aalborg

SIND Pårørende (Aalborg, Himmerland, Jammerbugt) – en aktivitet under SIND Aalborg. Vi tilbyder anonym rådgivning efter aftale med Magda Bazuin (2884 1464, mafic@mail.dk) eller Grete Tolstrup (9839 1384, gt.kt@mail.tele.dk) i Foreningshuset, Galstersgade 3, Nørresundby.

STOPPESTEDET

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

**PSYKOLOGISK RÅDGIJVNING –
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 RÅDGIJVNING

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

**ÅBEN ANONYM RÅDGIJVNING
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 RÅDGIJVNING
FREDERIKSBERG**

Onsdag 17-18
2349 0201

**PSYKOLOGISK RÅDGIJVNING
HJØRRING LOKALAFDELING**

Gratis anonym rådgivning
Østergade 9, 9800 Hjørring
Hver torsdag kl. 16-18
Tlf. 2383 1184
Rådgivningen har også tilknyttet en præst, der kan træffes på 9896 0398. For aftale om bisiddere og besøgsvenner ring til 2926 2053, 2383 1184 eller 9898 6242

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.

Sidste chance i december



SIND-medlemskab indtil 2018 for 100 kr. hvis du besøger nærmeste lokalafdeling

SIND arbejder for at skabe forståelse og tolerance for mennesker med sindslidelse og deres pårørende. Vores største ressource er vores medlemmer. Vi vil gerne have flere medlemmer. Så støt os – og meld dig ind.



Hvis du ikke allerede er medlem af SIND, så har vi et godt tilbud til dig: I december kan du via din nærmeste SIND-lokalafdeling få et SIND-medlemskab resten af 2016 og hele 2017 for 100 kr. Så hvorfor ikke besøge afdelingen eller prøve at deltage i et af de kommende arrangementer?

Normalt koster et SIND-medlemskab 200 kr. om året. Så der er altså penge at spare indtil 2018, hvis du kontakter din lokalafdeling. Ses vi?



Ja tak, jeg bestiller hermed

- Kampagnetilbud i december: Aflever kuponen i din lokalafdeling og bliv medlem for 100 kr. som du betaler lokalt.
- Normalpris: Send kupon med posten og få personligt medlemskab for 200 kr.

Navn* _____
 Adresse* _____
 Postnummer* _____
 By* _____
 Evt. mail _____
 Telefon _____
 Fødselsår _____

*) – Skal udfyldes. Når SIND har modtaget din henvendelse, får du opkrævning for kontingent. Du kan også undgå kuponen og melde dig ind med det samme via www.sind.dk/medlem



POST

Sendes ufrankeret
Modtageren
betaler porto

SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed
 + + + 25828 + + +
 0893 Sjælland USF B

Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup