



Højt aktivitetsniveau på Sindets Dag

Guide: Sådan kan du klage over sundhedsvæsenet

Generalforsamlinger | Børn som pårørende | Digitalisering
Få styr på din medicin | Kom godt gennem julen

Oprettelse af særlige pladser på psykiatriske afdelinger



Foto: Niels Åge Skovbo

Efter vedtagelsen af loven om oprettelse af særlige pladser på psykiatriske afdelinger har regionerne og kommunerne arbejdet med etablering af de 150 pladser, der efter planen skulle stå klar primo 2018. Men er 150 pladser nu også 150 pladser – og er primo 2018 nu også primo 2018?

AF KNUD KRISTENSEN, LANDSFORMAND

Loven om etablering af 150 særlige pladser på psykiatriske afdelinger blev vedtaget i forlængelse af en række uheldige hændelser på botilbud rundt om i landet.

Med loven ønskede Folketinget (efter aftale med regionerne og kommunerne) at etablere særlige tilbud, der kan rumme og håndtere nogle af de allermest syge borgere. Her skal der tilbydes en intensiv, samlet og koordineret indsats, hvor kommuner og regioner er fælles om indsatsen – herunder om visitation og finansiering.

Du kan læse mere om etablering af de nye pladser i artiklen på side 11 her i bladet.

Men knap var loven vedtaget, før problemerne begyndte.

Kommunerne melder ud, at de ikke er sikre på, at behovet overheadet er så stort, som der blev sagt. Kommunerne ønsker ikke, at pladserne etableres, før de er sikre på, at behovet er der. Dette ønske er næret af, at det er kommunerne, der skal bære størstedelen af udgiften til drift af de nye pladser. Kommunerne skal betale for pladserne – også for dem, de ikke bruger.

Endelig er der opstået usikkerhed om den indførte regel om, at kommunerne kan betinge sig, at borgere, der henvises til de nye pladser, opgiver deres eksisterende botilbud. Skal kommunerne bruge den mulighed – med risiko for, at borgerne siger nej tak til tilbud om henvisning til de særlige pladser?

Kommunerne har – gennem KL – tilkendegivet, at de nu mener, at behovet for pladser er lavere end 150 pladser. KL ønsker, at de nye pladser indføres over tid med afsæt i efterspørgslen.

Regionerne har igangsat arbejdet med etablering af de 150 pladser. Men man har måttet erkende, at det er svært at finde plads indenfor de eksisterende rammer. Derfor lyder det nu fra regionerne og Danske Regioner, at man ikke forventer, at pladserne er etableret før medio 2018 – for nogle pladser vedkommende først hen mod udgangen af 2018.

Problemløsning eller abeflytning?

Etablering af de særlige pladser blev besluttet på baggrund af, at alle involverede – efter det tragiske drab på Lindegården i Roskilde tilbage i marts 2016 – var enige om, at nu skulle der gøres noget. Nu skulle der sættes en stopper for de utålelige forhold, der indimellem resulterede i uheldige situationer, hvor mennesker med svære psykiske problemer endte med at true eller skade medboere eller de medarbejdere, der var ansat til at hjælpe og behandle dem.

Når jeg nu – fra sidelinjen – ser på arbejdet med at realisere intentionerne, kan jeg

ikke undgå den fornemmelse, at principper og magtkampe måske betyder mere end sikkerheden for medarbejdere og mennesker med en psykisk lidelse.

KL og kommunerne vægter tilsyneladende den kommunale selvbestemmelse højere end hensynet til medarbejdere og borgere.

Danske Regioner og regionerne kunne ikke finde ud af at fordele de 150 pladser efter behov, så det endte med, at de blev fordelt efter den såkaldte bloktilskudsnøgle, som ikke nødvendigvis siger noget om behovets konkrete geografiske fordeling.

Regionerne må erkende, at de ikke kan stå klar med de 150 pladser primo 2018, men afviser principielt, at pladserne skal indføres over tid!

KL udtrykker højlydt en bekymring for, om regionerne vil nedlægge almenpsykiatriske sengepladser i takt med etablering af de nye særlige pladser. Danske Regioner udtrykker på deres side bekymring for, om de særlige pladser bliver modsvaret af nedlæggelse af botilbudspadser i kommunerne.

Det, der skulle være så godt, ser ud til at kunne ende med endnu en uskøn kamp mellem sektorerne.

Jeg opfordrer indtrængende til, at vi husker, hvad dette handler om, og dropper slagsmålet. Det er mennesker, vi har med at gøre!



SINDbladet
46. 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:
Anders Michaelsen, Emilie Stanstrup Henriksen, Cille Holm, Mia Kristina Hansen, Frederikke Kjærgaard, Jimmi Choi Brink Jensen og Adam Helms.

Indhold fra SINDbladet må gerne citeres med kildeangivelse, jf. ophavsretslovens 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
Helside: 16.000.- Kvartside: 3.900.- SIND-medlemmer får 15 pct. rabat. Se annoncepolitik på www.sind.dk/bladet.

Forsidefoto
Allan Frederiksen

Layout: SIND/bia

SINDs ambassadører

Foto: Lars Svaneke
Poul Nyrup Rasmussen

Diana Benneweis

Foto: Morten Germund
Mathilde Falch

Materiale til bladet

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

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

Abonnement
Kr. 280 årligt.

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

Tryk
KLS Pure Print

Oplag
10.000.

Bankforbindelse
Danske Bank, konto:
9541-0005403944

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.



SILVER

PurePrint® by KLS
Produceret 100% biobaseret
af KLS PurePrint A/S





8

Foto: Allan Frederiksen



12

Foto: www.colourbox.com



14

Foto: Privat



16

Foto: Anja Kammacher



25

Foto: SIND

I DETTE NUMMER

- /7 Efterlysning: Vil du hjælpe os med at gøre SINDbladet endnu bedre?**
- /8 Højt aktivitetsniveau på Sindets dag**
Verdens Mentale Sundhedsdag den 10. oktober blev markeret kloden rundt med masser af aktiviteter. Også i Danmark og i særdeleshed i SIND. Her er eksempler på nogle af dagens mange arrangementer.
- /10 Nedtælling: Regioner forbereder nye afdelinger**
I 2018 åbner alle regionerne nye specialiserede socialpsykiatriske afdelinger med omkring 150 pladser. Flertallet af afdelingerne, der er resultatet af den omfattende politiske debat i 2016 om forebyggelse af vold på bosteder, åbner først i forårs- og sommermånederne.
- /12 Accelererende digitalisering overhaler udsatte danskere**
Lovgivningen bør ændres, så borgere, der ikke er vant til at bruge computere, får mere hjælp til at navigere i den digitaliserede sagsbehandling i den offentlige sektor. Det mener professor ved Aarhus Universitet Bettina Lemann Kristiansen, der er tidligere leder af Retshjælpen i Aarhus. Hun efterlyser flere varme hænder foran skærmene i forvaltningerne.
- /13 Guide: Hvor går du hen, når det går galt i sundhedsvæsenet?**
Vil du klage over en sundhedsperson eller et behandlingssted, eller vil du gøre opmærksom på noget, der ikke skal ske for andre? Har du oplevet noget, der bekymrer dig og bør blive undersøgt? Så skal du henvende dig til Styrelsen for Patientsikkerhed.
- /14 Over 400 børn har deltaget i pårønderrådgivning**
Sammen med fire kommuner har SIND Pårønderrådgivning siden 2015 hjulpet børn, unge og deres familier via samtaleforløb om det at være pårørende. Derudover har 3.500 elever og 300 medarbejdere fra folkeskolerne deltaget i undervisningsforløb om psykisk sygdom, som en del af projektet, der i disse uger evalueres.
- /16 Psykisk sårbarhed går ikke på pension**
For mange ældre danskere, der er blevet pensionister, fylder ensomhed og psykisk sårbarhed eller sygdom meget i hverdagen. Der kan være langt mellem de gode tilbud, som er skræddersyet til netop dem.

I Glostrup Kommune er erfaringerne positive med en særlig seniorgruppe, hvor psykisk sårbare seniorer får livskvaliteten tilbage med yatzy og smørrebrød.

- /18 Uden musikken var jeg her ikke**
Ole Falk og Jesper Runge er en fast del af bandet "De syngende kameler," som har øvelokale på SIND-værestedet Stoppestedet i Odense. De oplever en enorm livsglæde med og omkring musik og optrådte med stor fornøjelse på Sindets Dag i Odense.

- /20 Har du tjek på din medicin?**
Oskar mistede overblikket over sin
Dage med ADD og OCD var dage uden styr på medicinen. Det var resultatet af et kaotisk medicinforløb hos en privat psykiater for Oskar Hansen. Da han bliver henvist til et psykiatrisk ambulatorium, møder han farmaceuten Katrine, der får styr på medicinlisten og hjælper Oskar til at få den korrekte medicinske behandling. I Region Hovedstaden betyder et projekt, at farmaceuter kan hjælpe med at få styr på medicinen.

- /23 Guide til en god jul sammen med andre: Vi skal tale om forventningerne**
Forventningerne til julen er store i mange familier, men vi må ikke glemme at forventningsafstemme med hinanden i god tid inden, stegen sættes i ovnen.

- /25 SINDs Sommerhøjskole 2018**

- /26 Nyt SIND-projekt: Farvel til ensomheden**
Et nyt projekt skal hjælpe borgere i København og på Frederiksberg, som er ramt af alvorlige psykiske lidelser, med at vinke farvel til ensomheden gennem fysiske, kreative og sociale aktiviteter.

- /28 Kan en peer stå alene?**
Peer-Netværket Danmark arbejder for, at peers har et sted, de kan gå hen, for kollegial sparring samt faglig og social udvikling. Uden Peer-Netværket ville mange peers være alene om at definere peerrollen og om at sætte klare grænser for peer-arbejdet.

- /32 Generalforsamlinger**

FASTE RUBRIKKER

- /02 Leder**
- /02 Kolofon**
- /04 SIND i medierne**
- /11 Støt SIND**
- /22 Opskrifter**
- /27 Foreningen for børn med angst**
- /29 Webshop**
- /30 Lokalnyt**
- /34 Regions- og lokalformænd**
- /34 SIND-nettets koordinatører**
- /34 SINDs udvalgsformænd**
- /35 SINDs rådgivninger**

Husk vores læserundersøgelse på
www.sind.dk/ditblad

SIND i medierne: SIND citeres ofte

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.

Omtalen siden sidste blad har været alsidig. Navnlig to medier har med en særlig indsats skabt fremtrædende historier, som mange seere vil huske længe:

TV 2 viste i oktober to tv-dokumentarer fra en retspsykiatrisk afdeling i Glostrup, hvor medier normalt ikke har adgang. Indblikket i hverdagen her, der nuancerede omverdens billede af psykiatrien og psykisk sygdom, resulterede i flere nyhedsindslag, også med SIND, fx i TV 2 News.

TV 2 Østjylland researchede særdeles grundigt på optakten til en tragisk hændelse, hvor en ung mand blev udskrevet for tidligt fra hospitalet og kort efter afgik ved døden, druknet. Med en webdok og adskillige indslag satte TV 2 Østjylland et vigtigt samfundsemne til debat på en sober måde, der fik flere landsdækkende medier til at følge op. SINDs landsformand Knud Kristensen har siden foreslået TV 2 Østjylland til journalisternes hæderspris, Cavlingprisen. Prisen gives til journalister, der har udvist særligt talent og initiativ. Du kan se TV 2 Østjyllands webdok på www.tv2ostjylland.dk/artikel/hvorfor-drukned-jonatan

/hhj



Foto: www.colourbox.com

Vendelbo Posten: SIND Hjørring fejrer 25 års jubilæum

(4. oktober) I forbindelse med SIND Hjørrings 25 års jubilæum den 10. oktober bragte Vendelbo Posten et stort interview med lokalformand Erik Christoffersen. Blandt SIND Hjør-

rings aktiviteter er en åben anonym rådgivning og en ungegruppe, der begge har eksisteret i alle 25 år. Erik Christoffersen selv har sidet i bestyrelsen siden lokalafdelingens begyn-

delse, og hans budskab er klart: "Vi må aldrig glemme, at vi er her for hinanden."

/fhk

TV ØST: Udenlandske speciallæger skal kunne dansk

(5. oktober) Selvom psykiatrien i Vordingborg har været på charmeoffensiv i hovedstadsområdet med tilbud om både luksusbus og pendlerlejlighed til psykiatere, så er der akut behov for flere speciallæger i regionen. Psykiatrien Syd alene mangler fire psykiatere, mens man i hele Region Sjælland mangler 25 speciallæger i psykiatrien. Derfor er man nødt til at bruge vikarer og speciallæger fra udlandet.

SIND bakker op om initiativet, men understreger, at det er vigtigt, at man sikrer sig, at de udenlandske læger kan tale og forstå dansk. Dorthe Goldschmidt, ledende overlæge hos Psykiatrien Syd, anerkender, at det er en problemstilling, men tilføjer, at man forsøger at sikre sig. Fx ved at sende en dansktalende sygeplejerske med ind til samtalerne.

/fhk

Fyens Stiftstidende: Fokus på at få det bedre

(6. oktober) I Odense Kommune har man fået øjnene op for brugen af såkaldte 'peers' – altså ligesindede – i socialpsykiatrien. Det betyder, at man som en del af behandlingen bruger mentorer, der selv har været ramt af psykisk sygdom. I Odense bruges peer-to-peer-metoden på flere forskellige måder. I Fyens Stiftstidende kan man fx læse historien om Bobby, der fik ideen til en cafe for gamere, der kan lide at spille computerspil.

Bobby og Odense Kommune var nogle af dem, man kunne møde i forbindelse med Sindets Dag i Odense den 10. oktober, hvor SIND Fyn sammen med flere medarrangører inviterede interesserede til en hel dag i psykiatriens tegn. Dagens tema var fællesskaber.

"I mange år har vi med nedslåede blikke talt om psykisk sygdom, men vi vil hellere tale om psykisk sundhed, fordi det er mere fremadrettet. Vi er hele tiden i gang med en udvikling mod at få det bedre, og det vil vi gerne sætte fokus på," siger formanden for SIND Fyn, Poul Skaaning.

/fhk

Ekstra Bladet: Ture ind og ud af hospitalet har ødelagt min søn

(9. oktober) Flere og flere voksne i psykiatrien bliver indlagt igen, næsten lige efter de er blevet udskrevet. Det viser en ny analyse. Hanne Niensens søn, der er ramt af skizofreni, er en af dem. Han bliver ofte udskrevet, selvom han er til fare for sig selv og andre.

"De mange genindlæggelser er dokumentation for et system, der økonomisk er presset i bund, og vi ser på udviklingen med stor alvor," siger SINDs landsformand Knud Kristensen.

/ami

Ugeskrift for læger: Lige lovlig smarte hospitaler

(2. oktober) Mens det nye psykiatriske sygehus i Aabenraa høster fine arkitekturpriser, er begejstringen hos brugerne til at overse. Lokalerne egner sig simpelthen ikke til behandling af svært psykisk syge, lyder kritikken. Især er der problemer med indkig gennem de store glaspartier og vinduer.

"Hvis man for eksempel sidder og har en dybt personlig samtale med sin psykiater, er

det ikke rart, at andre kan kigge ind. Måske sidder man og græder og har det rigtig dårligt," siger Kristian Bennedsen, der er næstformand i SIND og bosiddende i Sønderjylland. "Det kan undre mig, at man ikke har taget højde for det, da man har opført de nye hospitaler. SIND er blevet hørt flere gange i planlægningsfasen. Men det, vi har indvendt, er ikke blevet taget til efterretning."

De samme problemer gør sig gældende i det nye Psykiatrisygehus Slagelse. Ingelise Svendsen, næstformand i SIND, fortæller: "Der er store problemer med indkig. Fra starten er der lavet mætteringer på ruderne, men det føles alligevel, som om man sidder til offentlig beskuelse. Der er også problemer med lyden; ikke kun kan man ses, men man kan også høres."

/ami



Modelfoto: www.colourbox.com

Dr.dk: Psykologhjælp via computeren er en god ide

(31. oktober) Psykologhjælp via internet, som Danske Regioner næste år forventer at kunne tilbyde op imod 1.400 patienter, er et godt initiativ. Det sagde SINDs landsformand Knud Kristensen til DR. Han betegnede tilbuddet som et godt supplement:

“Vi skal tænke på, at for nogle vil alternativet være ingen hjælp. Hvis man ikke magter at gå ud og søge hjælpen, så er det her bedre end ingenting,” sagde han. /hbj

Flere medier: Kortsigtede besparelser i psykiatrien

(28. oktober) Boligløse Jonatan Heide Becker døde, 48 timer efter han var udskrevet fra Ris-skov Hospital. Herfra bliver hver tredje patient udskrevet direkte til gaden. TV 2 Østjylland havde kortlagt blot 25-årige Jonatans liv frem

til dødsfaldet og tegnede et detaljeret billede af et psykiatrisk system, der havde svigtet.

SINDs landsformand Knud Kristensen blev citeret i flere medier om sagen. Bl.a. Berlingske.

“Kigger vi på perioden, fra vi fik regionerne i 2007 til 2004, kom der 44 pct. flere patienter

ind i den regionale psykiatri. I den samme periode kom der 17 pct. flere ressourcer. Det siger sig selv, at det ikke hænger sammen,” sagde han til avisen.

/hbj

TV 2: Manglende behandling skubber psykisk syge ud i kriminalitet

(12. oktober) Antallet af retspsykiatriske patienter er i løbet af de seneste 15 år blevet tredoblet. Det skriver TV 2 i forbindelse med tv-dokumentaren “Station 2: For syg til straf.” De to tv-programmer giver seerne et indblik i hverdagen på en retspsykiatriske afdeling i Glostrup. SINDs landsformand Knud Kristensen mener, at en af årsagerne til stigningen er manglen på sengepladser i den almene psykiatri.

“Vi siger faktisk til borgerne, at ‘vil du have hjælp her hos os, er du nødt til at gå ud og gøre noget kriminelt’. Det synes jeg ikke, vi kan være bekendt,” siger Knud Kristensen til tv2.dk.

/fhk

Arbejderen: Frivillighed skaber bedre mental sundhed

(19. oktober) Frivilligt arbejde kan give fornyet energi, selvtillid og håb til mennesker, der er, eller har været, ramt af psykiske lidelser. Det skriver SINDs landsformand, Knud Kristensen, i en klumme, der tager udgangspunkt i en ny dansk undersøgelse, der er lavet med støtte fra SINDs forskningslegater.

Han påpeger dog, at det stiller krav til organisationerne om, at de frivillige mødes med åbenhed og ikke risikerer større social eksklusion. Landsformanden roser regeringen for at afsætte midler til at udvikle og understøtte inddragelsen af borgere, herunder udsatte, i frivillige foreninger, men han pointerer samtidig, at der ikke er afsat nok midler til at indfri ambitionerne.

/fhk

Berlingske: Efterladte til drabsoffer donerede penge til SIND

(14. oktober) I sommeren 2016 blev den 55-årige Jan Petersen dræbt af en 27-årig psykisk syg tømmerlærling på deres fælles arbejdsplads. I tre kapitler fortæller Berlingske historien om lærlingens barske liv.

Jan Petersens efterladte ønskede ikke, at hans meningsløse død også skulle være forgæves. De bad derfor venner og familie om at donere penge til SIND i stedet for at lægge blomster i forbindelse med bisættelsen.

“At der bliver fjernet hænder fra fag som psykiatrien er simpelthen så tabeligt,” skrev stedmoderen dengang på Facebook. “Vi kunne godt være sure og hade manden, der har gjort det –



Foto: www.colourbox.com

men det kommer der ikke noget ud af på sigt.”

Da Jan Petersens aske blev spredt ud over havet, var der indsamlet 13.127 kroner til SINDs arbejde for psykisk sundhed.

/fhk

DR P4 Østjylland: Mange genindlæggelser i psykiatrien

(20. oktober) Mange genindlæggelser er direkte skadelige for patienter, der har en sindslidelse, lyder det fra SIND. Region Midtjylland har danmarkrekord i at genindlægge psykiatriske patienter.

Knud Kristensen, SINDs landsformand, er ikke overrasket over, at Region Midtjylland har den rekord, at over 27 pct. af patienterne bliver indlagt igen. “Det er ikke en overraskelse, da Region Midtjylland også har rekord i færre senge og højst belægning. Tallene viser, at der er skåret for langt ned på sengepsykiatrien, og det er et stort problem,” siger Knud Kristensen.

/ami

SINDs landsmøde i 2018

SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed holder landsmøde hvert tredje år, jf. vedtægterne. SINDs næste landsmøde bliver lørdag den 22. september og søndag den 23. september 2018



Fotos: SIND



Landsmødet afholdes i Horsens ved Hotel Bygholm, Scandic, hvor SIND også har haft medlemskonference i 2016 og 2017.

Deltagerne i landsmødet bliver 80 delegerede udpeget af SIND-regionerne, to delegerede fra hver af SIND-

aktiviteterne (Skizofreniforeningen, Foreningen for Børn med Angst, Den landsdækkende Telefonrådgivning og BenzoRådgivningen) samt medlemmer af SINDs hovedbestyrelse og den kritiske revisor.

Derudover vil der være mulighed for et mindre antal gæster, som selv vil skulle betale ophold og rejse.

Der bliver først mulighed for tilmelding af delegerede og gæster fra foråret 2018.

Der vil blive udsendt en formel indkaldelse til landsmøde 2018 i SINDbladet, der udkommer den 1. februar 2018.

SIND starter ny lokalafdeling i Slagelse

Bor du i Slagelse eller omegn og kunne du tænke dig at være med til at:

- Nedbryde tabuer om psykisk sygdom?
- Arrangere udflugter, fællesspisning eller andre sociale aktiviteter?
- Blive SINDs repræsentant i lokale råd og nævn?

Så vær med til at starte en ny SIND-afdeling op. I bliver en del af hele SIND og får derfor tilbudt:

- Relevante kurser og konferencer for SINDs frivillige
- Økonomisk og organisatorisk støtte fra landsforeningen og andre lokalafdelinger

Ring eller skriv for flere oplysninger til: Per Harvøe, regionsformand, tlf. 4636 1339, perharvoe@webspeed.dk eller til organisationskonsulent i SIND Helene Kemp, tlf. 2154 2814, hke@sind.dk.





Efterlysning: Vil du hjælpe os med at gøre SINDbladet endnu bedre?

Klik ind på www.sind.dk/ditblad

Bør SINDbladet ændres eller fortsætte som nu? Hvis du bruger fem minutter på www.sind.dk/ditblad, hjælper du os med at blive klogere på dine og andre læsers forventninger. Vi trækker lod om præmier blandt deltagerne i læserundersøgelsen

Er du tilfreds med SINDbladet? Er der emner, vi bør skrive mere om? Vil du hellere have et mindre blad og i stedet flere historier på Facebook? Eller kunne du tænke dig, at bladet blev større? Eller skal vi slet ikke ændre noget?

Sådan lyder nogle af spørgsmålene, vi meget gerne vil kende dit svar på.

På SINDs sekretariat får vi rigtig mange henvendelser om ideer til SINDbladet, så vi ved, at mange af jer følger med, når det udkommer hver anden måned. Vi ved derimod ikke, om du og de øvrige læsere ønsker ændringer, eller om I er godt tilfredse med bladet?

På redaktionen prøver vi i hvert blad at sammensætte en buffet med vidt forskellige historier til vidt forskellige læsere: Mange af jer er enten psykisk sårbare, pårørende eller professionelle inden for psykiatrien. For nogle er favntaget med eller interessen for psykisk sundhed helt ny, mens andre har mange års erfaring og måske også er aktive i SIND. Så det er mange interesser, vi skal afspejle på bladets 36 sider. Måske har du ideer til, hvordan vi kan gøre bladet endnu bedre?

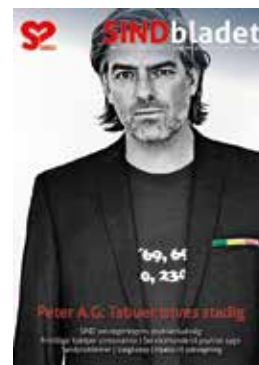
Facebook eller papir?

Læserundersøgelsen skal også gøre os klogere på, om vi måske skal bruge mindre tid på bladet og i stedet skrue op for antallet af opslag på SINDs sider på de sociale medier Facebook, Twitter, LinkedIn og Instagram. Eller måske skal vi tværtimod styrke bladet, fordi SINDbladet modsat de mange hurtige historier på internettet har bedre plads til fordybelse og eftertanke. I SIND er vi spændte på at høre, hvad du mener.

Endelig er vi meget interesserede i, hvor vigtigt det er for dig, at bladet udkommer på papir? Flere og flere blade udkommer fortrinsvis digitalt. Der kan spares penge ved at droppe papiret, men man risikerer også at miste læsere.

Anonym undersøgelse

Vi håber, du vil klikke ind på www.sind.dk/ditblad. Du kan udfylde spørgeskemaet på fem minutter. Din besvarelse er anonym, og dine oplysninger bliver ikke videregivet til andre. Dog skal vi bruge din e-mail, hvis du vil deltage i lodtrækningen om de præmier, vi har sat på højkant.



Du kan læse alle udgaver af SINDbladet siden 2009 på www.sind.dk/blad

/hhj

Præmier

Blandt de deltagere i læserundersøgelsen på www.sind.dk/ditblad, der har oplyst e-mail, trækker vi lod om følgende tre præmier:

- En plads på SIND Sommerhøjskole den 24. juni til 30. juni 2018. Du kan læse mere om sommerhøjskolen på side 27 i dette blad og på www.sind.dk/sommerhoejskole. Kursusprisen for SIND-medlemmer er normalt 2.300 kr. pr. person i enkeltværelse.
- SIND-merchandise for 100 kr. efter eget valg. Fx t-shirt, keyhangere, kuglepenne eller nøgleringe med møntholder. Se mulighederne på www.sind.dk/webshop.
- Et års gratis SIND-medlemskab. Du kan enten spare næste års kontingent på 200 kr. eller tilbyde et gratis medlemskab til en, du kender.

Vinderne får direkte besked til februar. Du forpligter dig ikke til noget ved at deltage i undersøgelsen, og dine kontaktoplysninger videregives ikke til andre.

Højt aktivitetsniveau på Sindets dag

Verdens Mentale Sundhedsdag den 10. oktober blev markeret kloden rundt med masser af aktiviteter. Også i Danmark og i særdeleshed i SIND. Her er eksempler på nogle af dagens mange arrangementer

20 danske byer: 733 cyklede for sindet

Mange hoppede på cykelsadlen og trampede i pedalerne for at markere verdens mentale sundhedsdag. I 20 byer cyklede 733 deltagere hver

ti km. 61 cyklister havde været ekstra flittige og cyklet hele hundrede kilometer op til Sindets Dag.



Foto: Allan Frederiksen

Dansk Arbejder Idrætsforbund og Cyklistforbundet stod sammen med PsykiatriFonden og SIND bag initiativet, som flere medier omtalte



Foto: SIND

København: LO og SINDs formænd efterlyste mere åbenhed

På Sindets Dag i København lagde LO-formand Lizette Risgaard og SINDs landsformand Knud Kristensen op til debat om psykisk sårbarhed og arbejdsmarkedet. HK Hovedstaden og SIND Frederiksberg havde sammen arrangeret mødet.

Debatten blev alsidig. Blandt temaerne var, hvordan fordomme kan forebygges, og hvordan arbejdsmarkedet kan åbne mere op for mennesker, der er, har været eller bliver ramt af psykisk sygdom.

Lizette Risgaard opfordrede bl.a. til, at man lokalt på de enkelte arbejdspladser indgår aftaler om, hvordan dørene kan åbnes, allerede inden kolleger ansættes på særlige vilkår.



Foto: Kristian Bennedsen

Kolding: Spidskandidater til debat hos SIND

Sammen med SIND i Region Syddanmark markerede spidskandidaterne til regionsrådsvalget fra Venstre, Socialdemokratiet, SF og Dansk Folkeparti Sindets Dag i Kolding.

Både under debatten mellem politikerne og i pauserne på tomandshånd bidrog flere tilhørere med konkrete eksempler på problemer i psykiatrien, som man nu er blevet mere opmærksomme på.

Fra venstre: Thies Mathiasen fra Dansk Folkeparti, Stephanie Lohse fra Venstre, Poul Erik Svendsen fra Socialdemokratiet og Villy Søvdal, SF. Ordstyrer var Nanna Bonde Ottosen til venstre.

Haderslev: Livet er ikke lutter lagkage

Sønderjyske Katja Stock, der stadig genkendes af mange, efter at hun for nogle år siden deltog i DR-programmet "Den Store Bagedyst," holdt foredrag i Haderslev ved Sindets Dag. Hun fortalte om sit eget liv med angst. Mange deltagere kunne spejle sig i foredraget, der blev serveret ærligt og hudløst, men også med smittende humor. Der var selvfølgelig også kage.

Bag arrangementet stod socialpsykiatrien i Haderslev Kommune sammen med bl.a. SIND, Bedre Psykiatri, Haderslev Selvhjælp og Brugerhuset. Dagen bød i Haderslev på mange andre aktiviteter. Fx motion, konkurrencer og en hyggelig middag.



Foto: Kristian Bennedsen.



Foto: SIND Fyn

Odense: 200 mødte frem på rådhuset

Når det gælder Sindets Dag i Odense, er samarbejdet mellem en lang række foreninger og kommunen særdeles solidt sammentømt gennem mange år. I år fik et alsidigt program gennem hele dagen op imod 200 til at besøge arrangementet på Odense Rådhus, hvor man både kunne følge begivenhederne på scenen og opsøge dialog med ansatte og frivillige ved en lang række stande og borde.

SIND Fyns formand, Poul Skaaning, glædede sig over fremmødet og vurderede, at der blandt tilhørerne var flere brugere af psykiatrien end tidligere år, hvilket arrangørerne også havde håbet på.

Dagen bød på flere foredrag – fx om peer-støtte og telepsykiatri – og et overraskende besøg af dansere fra Det Kongelige Teaters Balletskole i Odense. På scenen leverede bandet "De syngende kameler" fra SIND-værestedet Stoppestedet et medrivende musikalsk indslag. Du kan læse mere om bandet på side 18-19 i dette blad.



Foto: SIND Frederikshavn

Frederikshavn: 400 til foredrag med rapperen NIARN

Traditionen tro var trængslen tæt, da Sindets Dag i Frederikshavn igen i år blev markeret med et cykelløb. Løbets mange deltagere, iført særlige t-shirts, satte et tydeligt præg på gadebilledet.

Før og efter løbet dannede Det Musiske Hus rammen om underholdning, foredrag og taler. Bl.a. deltog Frederikshavns borgmester Birgit Hansen (S). Senere indtog den kendte rapper NIARN – alias Niels Roos – scenen. Han fortalte om vejen tilbage til et liv i psykisk balance. Det emne interesserede mange nordjyder – de 400 billetter var meget hurtigt blevet udsolgt.

Husk vores læserundersøgelse på www.sind.dk/ditblad

800 tilmeldt til Psykiatritopmødet

Traditionen tro afsatte flere hundrede psykisk sårbare, pårørende, professionelle, politikere og andre, der er interesserede i livet med psykisk sårbarhed, den første lørdag i oktober til at deltage i det årlige Psykiatritopmøde. Mødet arrangeres af Psykiatrinetværket.

SIND havde en stand på Psykiatritopmødet og stod også bag en workshop.

Dagen bød på masser af inspiration, debat og hygge. Både på scenen og i pauserne, hvor der var plads til dialog. På billedet til højre taler



Foto: SIND



Foto: SIND

ler formanden for Region Hovedstaden, Sophie Hæstorp Andersen, med Mia Kristina Hansen, Foreningen for børn med angst, bl.a. om, hvordan man kan forbedre samarbejdet mellem de fagprofessionelle og forældrene, hvis et barn mistrives.

Læs mere på www.psykiskaarbar.dk

Nedtælling: Regioner forbereder nye afdelinger

I 2018 åbner alle regionerne nye specialiserede socialpsykiatriske afdelinger med omkring 150 pladser. Flertallet af afdelingerne, der er resultatet af den omfattende politiske debat i 2016 om forebyggelse af vold på bosteder, åbner først i forårs- og sommermånederne

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Forebyggelse af vold på bosteder har været den absolut største enkeltsag i psykiatrien de sidste fem år målt på medieomtale og mødeaktivitet for politikere, embedsmænd og interesseorganisationer. Om få måneder kommer de første konkrete resultater af den omfattende offentlige debat i 2016. Alle regioner forbereder åbning af nye specialiserede socialpsykiatriske afdelinger.

De omkring 150 pladser på afdelingerne er tiltænkt beboere, der på grund af sygdom og måske et misbrug kan være for udadreagerende og skabe konflikter på et traditionelt bosted. Flertallet af de nye afdelinger åbner først i løbet af enten forårs- og sommermånederne eller sidst på året, hvorefter regionerne kan tilbyde beboerne både misbrugsbehandling, sygdomsbehandling og en socialfaglig indsats under samme tag.

På høje tid

SIND har også efter, at politikerne vedtog handlingsplanen om forebyggelse af vold, fulgt processen nøje. Fx via Sundhedsstyrelsens psykiatriudvalg og i regionale styre- og arbejdsgrupper omkring de kommende afdelinger.

Overordnet mener SIND, det er positivt, at de konkrete tilbud endelig bliver en realitet. Når de første afdelinger åbner, er der næsten gået to år siden det ulykkelige drab på en medarbejder på bostedet Lindegården i Roskilde i påsken 2016. Drabet var det femte på et bosted på blot fire år, hvilket i høj grad var medvirkende til politikernes beslutning om at etablere de nye afdelinger.

”Selv om de nye tilbud langt fra løser problemerne, er det på høje tid, at de kommer. Der er brug for en særlig indsats, og fra SINDs side ser vi bl.a. frem til et tættere samarbejde mellem regioner og kommuner i de kommende såkaldte visitationsfora, hvor man følger den enkelte borger. Samtidig vil vi være meget opmærksomme på økonomien: Det er vigtigt, at de nye afdelinger ikke dræner ressourcer fra andre dele af regionspsykiatrien og de kommunale botilbud. Desuden giver den nye lov kommunerne mulighed for besparelser ved at kræve, at borgere opgiver deres bolig, inden de indlægges på en af de nye afdelinger. Det krav er urimeligt og kan betyde, den enkelte

borger får sværere ved at vende tilbage til sin vante hverdag igen,” siger SINDs landsformand Knud Kristensen.

23 pladser i Vordingborg

En af regionerne, der netop nu forbereder åbning af nye afdelinger, er Region Sjælland. I Vordingborg åbner de første syv pladser den 1. juni. Yderligere 16 pladser følger senere på året, når håndværkerne er færdige med en ombygning.

Søren Rask Bredkjær, vicedirektør i psykiatrien i Region Sjælland, oplyser, at visitationen – udvælgelsen af borgere til de nye afdelinger – indledes til marts.

”Vores styregruppe med kommuner, socialfaglige afdelinger i regionen, Kriminalforsorgen og en repræsentant for SIND drøfter både den konkrete indretning og drift samt måden, der skal samarbejdes om visitationen,” siger han.

I Region Sjælland medfører udgiften til de nye afdelinger ikke, at der skal spares på andre områder i psykiatrien. Omkostningerne til hver af de 23 pladser bliver på 1,9 mio. kr. 80 pct. dækkes af de kommuner, borgerne kommer fra. Resten dækkes af midler fra regionen og staten.

”Det er på høje tid, de nye tilbud kommer,” siger Knud Kristensen, SINDs landsformand

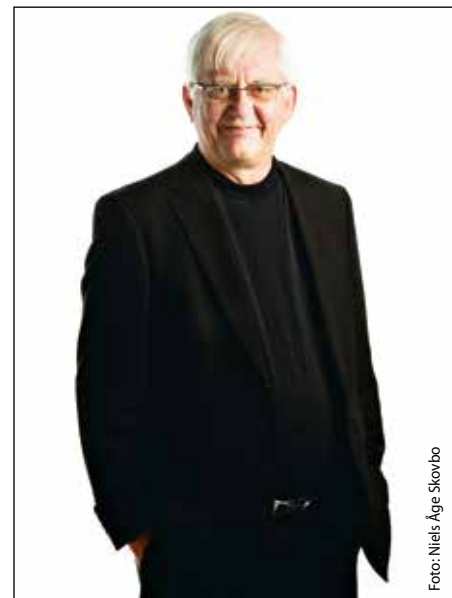


Foto: Niels Åge Skovbo

Kommuner kan kræve, boligen opsiges

Nogle af patienterne på de kommende specialiserede socialpsykiatriske tilbud kan få opsagt deres boliger i botilbud samtidig med, at de bliver indlagt. Det giver lovgrundlaget kommunerne mulighed for at kræve. Hvorvidt kommunerne vil



Pressefoto: Kommunernes Landsforening

Thomas Adelskov

gøre det, er en lokal beslutning, understreger formanden for Social- & Sundhedsudvalget i Kommunernes Landsforening, Thomas Adelskov (A), der er borgmester i Odsherred Kommune:

“Det er vanskeligt at svare på endnu. Folketinget har etableret denne mulighed, men i hvor vid udstrækning den vil blive anvendt, kommer helt an på, om det giver mening for borgeren, men det er godt, at muligheden er til stede. Men jeg vil godt slå fast, at det er helt afgørende for kommunerne, at der er et tæt samarbejde særligt i forbindelse med udslusningen fra afdelingerne. Den skal foregå planlagt og med tid til, at den kommu-

nale indsats kan sættes rettidigt i værk. Om det så er i borgerens tidligere bolig eller i en ny bolig, må komme helt an på den konkrete situation.”

I Københavns Kommune er holdningen, at borgerne som udgangspunkt skal beholde deres egen bolig. Socialborgmesteren i København, Jesper Christensen (A), siger:

“I København tvivler vi på, at det er klogt at opsigte borgeren, fordi ordningen er skruet sådan sammen, at opholdet på de særlige pladser bliver meget kort. Hvis en borger ikke skal vende retur til sin nuværende bolig, bør han eller hun i stedet motiveres til at flytte til et nyt tilbud,

som vil gavne borgeren bedre,” siger socialborgmester Jesper Christensen.

(SINDbladet blev afleveret til tryk inden, resultatet af valget til kommuner og regioner forelå – red.)



Pressefoto: Københavns Kommune

Jesper Christensen

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 foredragsholdere.

Støt os økonomisk

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

Vælg 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 2017 kan du højest få fradrag for 15.600 kr. årligt. Ægtefæller kan hver især fratække det nævnte beløb.

Skof 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

Accelererende digitalisering overhaler udsatte danskere

Lovgivningen bør ændres, så borgere, der ikke er vant til at bruge computere, får mere hjælp til at navigere i den digitaliserede sagsbehandling i den offentlige sektor. Det mener professor ved Aarhus Universitet Bettina Lemann Kristiansen, der er tidligere leder af Retshjælpen i Aarhus. Hun efterlyser flere varme hænder foran skærmene i forvaltningerne

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN



Foto: www.colourbox.com



Foto: www.colourbox.com

Udviklingen med fx Nem ID løber så stærkt, at udsatte borgere risikerer at blive overhalet

Selvom Danmark statistisk set er et foregangsland, når det gælder digitalisering af sagsbehandlingen i den offentlige sektor, så er det ikke alle danskere, som nyder godt af den accelererende vækst i mængden af opgaver og afgørelser, der nu kan klares og afklares lynhurtigt med et par tastetryk. Tværtimod.

Udviklingen med fx Nem ID, e-Boks, borger.dk og en lang række selvbetjeningsløsninger løber så hurtigt, at både grundlæggende forvaltningskrav og socialt udsatte borgere er i gang med at blive overhalet. Det mener professor ved Aarhus Universitet Bettina Lemann Kristiansen, der er tidligere leder af Retshjælpen i Aarhus.

Hun advarer om, at flere og flere danskere, der ikke er vant til eller i stand til at bruge computere, hægtes af udviklingen og ri-

sikerer at gå glip af hjælp, de ellers har ret til.

“Før havde vi et system og en praksis, hvor den enkelte borger fx kunne søge hjælp og vejledning, og hvor man typisk anvendte parthøring ved afgørelser. Nu har vi et system, hvor man i stigende grad taster sig frem til en ofte automatiseret afgørelse. Borgerne har adgang til masser af generel information via internettet, men det er blevet sværere at få personlig vejledning og rådgivning,” påpeger hun.

Pårørende

Udviklingen påvirker fx retspsykiatriske patienter, der ikke umiddelbart har adgang til en computer, og mennesker, hvis psykiske sygdom dræner overskuddet til at følge med og taste rigtigt ved skærmen.

“Nogle borgere har svært ved at forstå, hvad der skal til for at navigere rigtigt rundt på internettet. De bliver enten afhængige af deres pårørende eller af generel vejledning i borgerservice, hvor de bogstavelig talt skal lægge deres privatliv på disken. Det kan være svært for dem. Der er brug for at komme denne gruppe borgere, som ikke er computervante, i møde. Digitaliseringen betyder, at vi alle skal være mere aktive. Men det er ikke alle borgere, som magter at løfte det ansvar,” siger Bettina Lemann Kristiansen.

Dispensation

I et juridisk perspektiv har borgerne på det socialrettslige område et retskrav på hjælp. Hvis hjælpen forudsætter, at de er på omgangshøjde med den digitale udvikling, kan de blive afskåret fra at få hjælp.

Derfor er der behov for særlige løsninger til denne gruppe danskere.

Den nuværende lovgivning rummer primært mulighed for dispensation for at modtage mails i e-Boks, så borgeren i stedet får post på papir. Juridisk set er det borgerens ansvar, at mails i e-Boks bliver læst. Derfor er det vigtigt at alliere sig med andre, hvis man sjældent følger med i mails på computer eller smartphone.

Hvis borgeren også ønsker dispensation for fx digital indgivelse af ansøgninger og klager, er mulighederne mere komplekse. Ofte skal der ansøges adskillige gange i vidt forskellige sammenhænge.

“Vi mangler en enkel løsning, hvor udsatte borgere eller deres pårørende enkelt kan markere, at de har brug for personlig hjælp, hvor man i højere grad vejleder og taler end taster,” siger Bettina Lemann Kristiansen.

- Har du svært ved at holde trit med informationerne på internettet, eller er du pårørende til en, så vær opmærksom på, at det er muligt at give flere adgang til at læse med i e-Boks. Henvend dig i Borgerservice eller se www.e-boks.dk.
- Du kan i visse tilfælde få en dispensation, så du modtager papirpost i brevkassen i stedet for mail i din e-Boks. Dispensationen gælder alene post, og ikke fx når du skal udfylde formularer på internettet. Du skal henvende dig personligt i Borgerservice for at blive fritaget for digital post.
- Hvis du grundet sygdom har vanskeligt ved at følge med i sagsbehandling og mails, er det med den nuværende lovgivning kompliceret at opnå dispensationer. Kontakt i første omgang kommunen, den lokale retshjælp eller en rådgivning som fx SINDs, hvis du har brug for hjælp.

Guide: Hvor går du hen, når det går galt i sundhedsvæsenet?



Hvis du har haft en dårlig oplevelse i sundhedsvæsenet, så start med at få rådgivning hos patientvejlederen i din region. Hvis I ikke får løst problemet, så kontakt Styrelsen for Patientsikkerhed. Alle borgere – både

patienter og pårørende – kan henvende sig til styrelsen. Læs mere om, hvordan du kan kontakte styrelsen, og hvad der sker efterfølgende, på Styrelsen for Patientsikkerheds hjemmeside: www.stps.dk

Vil du klage over en sundhedsperson eller et behandlingssted, eller vil du gøre opmærksom på noget, der ikke skal ske for andre? Har du oplevet noget, der bekymrer dig og bør blive undersøgt? Så skal du henvende dig til Styrelsen for Patientsikkerhed

AF KATRINE RAAHAUGE NYGAARD, KOMMUNIKATIONS RÅDGIVER, STYRELSEN FOR PATIENTSIKKERHED

Godt 72,2 mio. gange havde det samlede regionale sundhedsvæsen kontakt med patienter i 2015. Tallet er steget fra 67,9 mio. kontakter i 2009 og dækker over indlæggelser, ambulante besøg, skadestuebesøg, akutte ambulante besøg og kontakter med praktiserende læge. Nogle gange går kontakten galt, og det kan have alvorlige konsekvenser. Det kan også lede til en bekymring hos patienter og pårørende om, hvordan tingene foregår hos en sundhedsperson eller på et behandlingssted. Hvis du som patient eller pårø-

rende oplever fejl eller bekymrende hændelser i din kontakt med sundhedsvæsenet, så kan du henvende dig til Styrelsen for Patientsikkerhed og være med til at forebygge, at det samme sker for andre.

Alle henvendelser til styrelsen bliver behandlet og vurderet. Er der tale om en klage, får du en afgørelse. Er der tale om en fejl, bliver den brugt til læring – både lokalt, hvor fejlen er sket, og på nationalt plan. Hvis du har henvendt dig med en bekymring om en sundhedsperson eller et behandlingssted, bliver det

vurderet, om der er grundlag for et tilsyn. Alle henvendelser behandles og tælles med i den vurdering af risikoområder i sundhedsvæsenet, som styrelsen planlægger sine tilsyn ud fra. Henvendelser giver dermed styrelsens medarbejdere større kendskab til problemer i sundhedsvæsenet, så de mere præcist kan vurdere, hvor i systemet der er størst risiko for patientsikkerheden. Derfor er det vigtigt, at patienter og pårørende henvender sig til styrelsen, hvis oplevelser i sundhedsvæsenet giver bekymring, eller der er blevet begået en eller flere fejl.

Her er dine muligheder for at gøre opmærksom på dårlige oplevelser i sundhedsvæsenet til Styrelsen for Patientsikkerhed – fx via www.stps.dk:

- **Vil du undgå at det samme sker for andre?**
Hvis du har oplevet en fejl og gerne vil undgå, at det samme sker for andre, kan du rapportere en såkaldt utilsigtet hændelse.
- **Vil du dele en bekymring?**
Hvis noget i din kontakt med en sundhedsperson eller et behandlingssted gør dig bekymret, kan du kontakte Styrelsen for Patientsikkerheds tilsynsenheder eller indberette en bekymringshenvendelse. Før var denne mulighed rettet mod sundhedspersoner, men styrelsen opfor-

drer nu også patienter og pårørende til at indberette det, hvis oplevelser i sundhedsvæsenet giver anledning til bekymring for patientsikkerheden.

- **Vil du klage over sundhedsfaglig behandling?**
Du kan både klage over en eller flere specifikke sundhedspersoner, et behandlingssted eller begge dele. Processen afhænger af dit valg, men uanset hvad, går vejen gennem Styrelsen for Patientsikkerhed.
Du kan også klage, hvis dine patientrettigheder ikke er blevet

overholdt, eller anke afgørelser fra Patienterstatningen eller Det Psykiatriske Patientklagenævn via styrelsen.

- **Vil du anke en afgørelse fra Patienterstatningen?**
Ankenævnet for Patienterstatningen har til huse hos Styrelsen for Patientsikkerhed, og dem kan du klage til, hvis du er utilfreds med afgørelsen på din erstatnings sag hos Patienterstatningen.

- **Vil du anke en afgørelse om tvangsbehandling?**

Det Psykiatriske Ankenævn har til huse hos Styrelsen for Patientsikkerhed, og dem kan du anke til, hvis du er utilfreds med en afgørelse fra Det Psykiatriske Patientklagenævn.

- **Vil du klage over manglende overholdelse af patientrettigheder?**

Hvis du ikke mener, at dine rettigheder som fx dækning af kørselsudgifter eller ret til aktindsigt er blevet overholdt, kan du klage til Styrelsen for Patientsikkerhed.

Over 400 børn har deltaget i pårørenderådgivning

Sammen med fire kommuner har SIND Pårørenderådgivning siden 2015 hjulpet børn, unge og deres familier via samtaleforløb om det at være pårørende. Derudover har 3.500 elever og 300 medarbejdere fra folkeskolerne deltaget i undervisningsforløb om psykisk sygdom, som en del af projektet, der i disse uger evalueres

AF JIMMI CHOI BRINK JENSEN



4.000 skoleelever har deltaget i undervisningsforløb om psykisk sygdom. 400 har deltaget i et samtaleforløb. (Modelfoto)

Det er svært at være pårørende til en person med psykisk sygdom. Det gælder ikke mindst for de skolebørn, hvor det er et nært familie-medlem, der er ramt. Mange tanker og spørgsmål melder sig, men det kan være svært at tale om udfordringerne af frygt for, hvordan omgivelserne reagerer. Når det at være pårørende er et tabubelagt emne, kan det føre til en følelse af ensomhed og gøre det ekstra udfordrende at skabe mening i en hverdag, hvor både skole og fritidsaktiviteter også skal passes.

Med projektet "Psykelhjem – Når cykelhjem ikke er nok" har SIND Pårørenderådgivning sammen med fire kommuner siden

2015 hjulpet børn og unge pårørende ud af ensomheden ved at aftabuisere psykisk sygdom og fremme åbenhed.

Projektet har omfattet flere indsatsområder:

- Samtaleforløb med børn og unge under 18 år, der er pårørende, og deres forældre.
- Undervisning i folkeskolernes ældste årgange.
- Miniseminarer for fagpersoner, der har kontakt med børn og unge pårørende. Fx lærere, pædagoger og sundhedsplejersker.
- Udvikling af undervisningsmateriale.

Samtaleforløbene er blevet varetaget af en rådgiver fra SIND På-

rørenderådgivning. Projektleder Joan Stæhr fra SIND Pårørenderådgivning fortæller, at en stor del af de deltagende er familier, hvor børnene ikke har fået et kommunalt tilbud i forvejen. Hun tilføjer, at samtalerne i princippet har været et forebyggende tilbud eller en indgangsvinkel til de kommunale tilbud, men at det ikke har været formålet, at de skulle træde i stedet for.

Den første indledende samtale med familierne er foregået som en forældresamtale, hvor barnet ikke har været med. Her er der blevet talt om forældrenes egne tanker om barnets vilkår og trivsel og formålet har bl.a. været at understøtte involvering af forældrene.

Netop forældreinddragelsen har fra start været et vigtigt element for SIND Pårørenderådgivning. Joan Stæhr fortæller:

"Vi kan se, at forældreinddragelsen er med til at sikre en større positiv udvikling for barnet, end der hvor forældrene ikke har været med."

Det videre samtaleforløb har derefter bestået af enten individuelle samtaler eller gruppesamtaler for enten forældre, familie eller andre unge alt efter behov. Fælles for forløbene var, at børnene fik sat ord på deres følelser og fik værktøjer til at håndtere de tanker og situationer, de møder i hverdagen. Gruppeforløbene fungerede også som et frirum, hvor de unge

pårørende kunne tale frit om hverdagen og inspirere hinanden.

En positiv udvikling, der holder

Undervejs i projektet er erfaringerne løbende blevet dokumenteret og evalueret. Eksempelvis med spørgeskemaer ved forløbenes start og afslutning. Erfaringerne er entydigt positive, viser tallene.

“Vi kan se, der er en positiv udvikling i forhold til før og efter forløbet på de parametre, vi måler på: mestringskompetence, positiv selvopfattelse, psykisk trivsel og relationel trivsel.”

En del af de deltagende har yderligere besvaret et spørgeskema mindst seks måneder efter, de har deltaget i forløbet. Svarene viser, at den positive udvikling fortsætter, efter at samtaleforløbet er afsluttet.

“Man kunne måske have den antagelse, at den positive udvikling kunne skyldes, der var nogle særlige positive hændelser i børnenes liv i øvrigt. Men resultaterne er så sikre, at vi kan regne med, at de er en følge af samtaleforløbene. Og så kan vi se en tendens til, at den positive udvikling holder over tid,” siger Joan Stæhr.

Psykisk sygdom på dagsordenen i klasseværelset

Projektet har også omfattet undervisningsforløb for elever fra folkeskolens ældste klasser og ikke kun børn og unge, der er pårørende. Målet var at fremme åbenhed og hjælpe børnene til at tale om virkeligheden ved at oplyse

om bredden og omfanget af psykisk sygdom og det at være pårørende. Evalueringerne viser, at eleverne har fået talt om nogle ting, som de ellers ikke har talt om, og lært nyt om både deres klassekammerater og dem selv.

Også klasselærerne har lært noget nyt om deres elever. “Det viser sig, at når vi er ude, så får lærerne for første gang at vide, at der er en elev i klassen, som er pårørende. Og de har været overraskede over, hvor mange pårørende, der egentlig sidder i en klasse, uden at de har vidst det,” siger Joan Stæhr.

“Psykelhjem – Når cykelhjem ikke er nok” har også afholdt miniseminarer for fagpersoner, der har kontakt med børn og unge pårørende. Udgangspunktet har været, at det kan være svært at komme i dialog med forældrene om, hvad børnene oplever. På seminarerne er der bl.a. blevet talt om, hvad man kan gøre, og hvordan man bedst støtter børnene. En af hovedpointerne er, at det er vigtigt, at forældrene bliver inddraget.

110 til konference

Mens postbuddet omdeler denne udgave af SINDbladet, bliver resultaterne af “Psykelhjem – Når cykelhjem ikke er nok” præsenteret på en stor konference i Aarhus for 110 deltagere. De kommende måneder skal erfaringerne fra projektet formidles til endnu flere. Senere i december måned vil de samlede resultater blive behandlet og formidlet.

Desuden bliver erfaringerne fra projektet brugt til nye undervis-

ningsmaterialer, der kan være med til at skabe øget åbenhed i skolerne. Materialet er målrettet skolernes 5.-8. klassetrin. Der vil både være teori om metode og principper, viden om psykisk sygdom og en række konkrete øvelser, som eleverne kan lave. Derudover vil der være svar på de spørgsmål, projektet har vist, eleverne stiller om emnet.

Typiske spørgsmål er eksempelvis: Er mennesker med psykisk sygdom farlige? Hvordan behandler man psykisk sygdom? Kan du dø af psykisk sygdom? Efter projektet kender 4.000 skoleelever i Herning, Viborg, Skive og Aarhus kommuner nu nogle af svarene.



Foto: Privat

Projektleder Joan Stæhr, SIND Pårørenderådgivning



- “Psykelhjem – Når cykelhjem ikke er nok” er et samarbejdsprojekt mellem SIND Pårørenderådgivning og de fire kommuner Aarhus, Herning, Viborg og Skive.
- Den primære målgruppe for samtaleforløb er børn og unge under 18 år, der er pårørende til en forælder eller en søskende med psykisk sygdom.
- Samtaleforløbene består af op til otte samtaler. I skrivende stund er der over 400 børn og unge, som er eller har været i samtaleforløb.
- Ca. 4.000 elever fra folkeskolernes ældste klasser har deltaget i undervisningsforløb som en del af projektet.
- Godt 300 fagpersoner, der har kontakt med børn og unge pårørende, har deltaget i miniseminarer som en del af projektet.
- Du kan læse mere om projektet på www.psykelhjem.dk

Annonce

BenzoRådgivningen

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

Henvielse til anonym personlig rådgivning og støttegrupper.

Telefonrådgivning

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

Telefon 70 26 25 10

benzo@sind.dk www.benzo.dk



Set på www.sind.dk/webshop

T-shirt med SIND logo

Sort, str. S-7XL
Kr. 100,-

kan bestilles på
www.sind.dk/webshop



Psykisk sårbarhed går ikke på pension

For mange ældre danskere, der er blevet pensionister, fylder ensomhed og psykisk sårbarhed eller sygdom meget i hverdagen. Der kan være langt mellem de gode tilbud, som er skræddersyet til netop dem. I Glostrup Kommune er erfaringerne positive med en særlig seniorgruppe, hvor psykisk sårbare seniorer får livskvaliteten tilbage med yatzy og smørrebrød

AF ANJA KAMMACHER, UDVIKLINGSKONSULENT, CENTER FOR SOCIAL SERVICE, UDFØRERENHED PSYKIATRI OG HANDICAP, GLOSTRUP KOMMUNE. FOTOS: ANJA KAMMACHER



Samvær



Smørrebrød



Yatzy

Som i en scene fra tv-serien Sams Bar råber alle "Hej Christian!", da en af de sidst ankomne borgere træder ind til dagens seniorgruppe. I lighed med den amerikanske komedieserie er pladserne faste, men i modsætning til de store ølkrus er det her småkager, kaffe og aviser, der fylder på bordet, og stamgæsterne er en gruppe af kommunens ganske særlige borgere.

Siden efteråret har Glostrup Kommune udbudt dette seniortilbud til ældre psykisk sårbare borgere. Disse ældre befinder sig ofte i en gråzone, fordi de har vanskeligt ved at indgå i kommunens øvrige pensionisttilbud og har det til fælles, at de er i slutningen af livet og har oplevet mere end de fleste. I mange år har de levet med psykiske lidelser og sociale udfordringer, som har ført til ensomhed og social isolation.

"Her har alle noget, der driller i hverdagen," siger Heidi Dornfeldt, medarbejder i kommunen og ansvarlig for gruppen.

Derfor er en af gruppens vigtigste væremærker rummelighed og gensidig respekt, som da også gentagne gange bliver fremhævet, da deltagerne en onsdag formiddag stiller op til interview.

"Her kan vi snakke om ting og sager – også problemer. Det er godt for ens ve og vel, og man har det godt med sig selv, når man går herfra. Alle er søde og byder velkommen – ja, vi er kammesjucker hele bundtet," fortæller Solveig, der med gruppens ugentlige selskab samt lejlighedsvis udflugter har fået det meget bedre.

Før seniorgruppen havde Solveig ikke noget at tage sig til i hverdagen. Nu er hun og hendes rollator en fast del af gruppen, og hun nyder gruppens særlige omsorg.

"Jeg føler, at os, der er her, har nogle gode følelser, sådan føling med det hele. Det hjælper på ensomhed, hvis man normalt ikke ser så mange til daglig. Det er rigtig godt," fortæller Solveig.

Det kan lyde simpelt, næsten banalt. Men for en generation, der har levet med en eller flere psykiske lidelser gennem hele livet og har kæmpet mange svære kampe i søgen efter det normale, har det stor betydning at møde andre, der forstår og kan støtte hinanden. Derfor er målet her blandt andet at skabe et trygt rum for borgerne.

"Her bliver ualmindeligheden nemlig almindelig," uddyber Claus Wacker, den anden af de to gruppeansvarlige medarbejdere fra Glostrup Kommune.

"Her hører jeg til"

En anden af gruppens deltagere, Irene, har selv prøvet det med at føle sig ualmindelig. Flere gange har hun forsøgt at besøge et af kommunens almene aktivitetstilbud for ældre borgere, men har haft svært ved at skabe relation til de andre borgere og har ikke følt, at hun passer ind.

"Jeg bryder mig ikke om at komme der. Dem, der har været der i mange år, hænger sammen, og det er svært at komme ind," fortæller hun.

At Irene er ekstra sårbar, er blevet tydeligt for hende i disse situationer. Når hun møder modstand og har det svært, kommer hun til at skabe endnu mere afstand til de mennesker, der er omkring hende.

"Jeg bliver muggen og ked af det. Og irriteret. Men jeg siger ikke så meget," forklarer hun.

Derfor har Irene også oplevet ensomheden og ikke at have nogen at tale med. Med tiden er hun blevet glad for denne seniorgruppe, hvor rummelighed og følelsen af at alle kan være med, betyder meget. Derudover værdsætter hun at kunne være sammen med jævnaldrende:

"Jeg vil hellere være i seniorgruppen her, fordi jeg føler, at jeg hører mere til. Det betyder rigtig meget med alderen, for jeg har ikke noget til fælles med de yngre. Det er vigtigt for mig, man kan være sig selv, uden at der bliver set skævt til en."

Irene har fundet en ro i seniorgruppen og bliver i dag den uovertrufne yatzy-vinder. Noget der bringer et stort smil frem hos alle – og især hos Irene.

Smørrebrød og yatzy

Med netop yatzy som en af gruppens centrale aktiviteter har de to gruppeansvarlige Heidi og Claus lært meget om disse borgeres behov og ressourcer. Inden gruppen blev etableret, havde Heidi og Claus mange forestillinger om, hvad gruppen skulle tilbyde, herunder udviklings- og læringsprocesser og et højt niveau af aktiviteter – både i huset og ude af huset. Men

Husk vores læserundersøgelse på www.sind.dk/ditblad



Spændte miner før afsløringen af destinationen for det længe ventede kroophold, som borgerne med støtte fra medarbejderne har sparet op til i fællesskab

som dagens samtaler med deltagerne også afslører, viste det sig hurtigt, at socialt samvær, tryghed og rummelighed i kombination med smørrebrød og et slag yatzy var alt rigeligt.

For disse borgere har gået hånd i hånd med deres sygdomme hele livet, de kender deres egne grænser og ved, hvad de har brug for. De er godt med, når det kommer til sygdomserkendelse og -accept, og her er sårbarhed og psykiske lidelser ikke et tabu. I denne tredje alder af livet handler det ikke længere så meget om udvikling, men mere om livskvalitet og mental sundhed.

Livskvaliteten er tilbage

Og livskvaliteten er langsomt spiret frem hos flere, og i gruppen er der så småt ved at opstå venskaber på tværs af borgerne, som ellers ofte har udfordringer med socialt samvær med andre.

Bjørn, der på grund af social angst ikke tidligere i sit liv har haft mod til at deltage i kom-

munens tilbud, sidder nu og taler om dagens avisnyheder med Bent. Pensionsfradrag og det seneste terrorangreb bliver vendt og diskuteret.

Bjørn fortæller, at det sociale samvær er det bedste ved at komme her i gruppen.

“Jeg havde svært ved det i starten. At møde andre mennesker, det var jeg ikke meget for. Men nu kan jeg godt mærke på Solveig, at hun synes, at jeg er sjov,” griner Bjørn, inden han vender sig og laver aftaler med Christian, som han skal med hjem og hjælpe med noget IT senere i dag.

Det med social angst kan Claudine nikke genkendende til. Da hun først blev inviteret ind i gruppen, kom hun sjældent længere end til døråbningen, når hun ankom. Claudine er 62 år og har også oplevet lidt af hvert – og havde efter en periode med misbrug mistet troen på sig selv og omverdenen.

“Jeg troede først, at det ikke var noget for mig, for jeg er meget tilbageholdende – jeg er

ikke social. Jeg har angst for at møde mennesker. Når der er for mange mennesker, begynder jeg at trikke og vil gerne gå min vej,” fortæller Claudine.

Men efter en langsom proces, hvor Claudine begyndte med blot at være med i 15 minutter ad gangen, og med massiv støtte fra de to gruppeansvarlige, er hun nu en fast del af seniorgruppen. Ligesom alle de andre i gruppen bliver hun drillet kærligt og savnet, når hun en sjælden gang imellem ikke kan være med. Og som resten af flokken oplever Claudine, at hun endelig er havnet på sin rette hylde:

“Og nu kan jeg være her. Jeg kan snakke, og jeg føler mig fri.”

Næste onsdag formiddag gør de det igen. Mødes i gruppen, vender verdens gang og tager et nyt slag yatzy, som bliver skyllet ned med kaffe og småkager.

Set på www.sind.dk/webshop

Keyhanger og balloner

Prisen er 12,- for ti balloner.

Sorte keyhangere med logo. Kr 13,-

Du kan købe varerne i SINDs webshop: www.sind.dk/webshop





Uden musikken var jeg her ikke

Ole Falk og Jesper Runge er en fast del af bandet "De syngende kameler," som har øvelokale på SIND-værestedet Stoppestedet i Odense. De oplever en enorm livsglæde med og omkring musik og optrådte med stor fornøjelse på Sindets Dag i Odense

TEKST OG FOTO: MAIBRITT LUND PILGAARD

"Hvis din far gi'r dig lov," lyder ordene i Kim Larsens folkekære sang, men på Sindets Dag i Odense var det fire gæve gutter fra bandet "De syngende kameler," som leverede tonerne og sangene i et musikalsk indslag, hvor folk vipede med fødderne og sang med. Folk i salen klappede med på de kendte melodier, og "De

syngende kameler" bidrog til at løfte stemningen. Det lokale band hører til daglig hjemme på SIND-værestedet Stoppestedet i Odense, hvor der nu i over et år har været musik som en fast aktivitet.

Der er et øvelokale til rådighed for folk, som har glæden ved musik til fælles. Stoppestedet

ansatte i sin tid Anders Lundgaard, som har en musikalsk baggrund, og han fungerer som tovholder på den musikalske del af stedet.

"Vi øver fast hver torsdag, dog afhængigt af Anders' vagtplaner. Vi jammer meget med hinanden, og vi har afgjort vores yndlingsnumre, som vi ofte spiller, når vi optræder. Vi spiller

Bandets faste kerne er (fra venstre) Anders Lundgaard, John Larsen, Ole Falk og Jesper Runge



Ole Falk mestrer mange instrumenter – fra fløjte over trommer til klarinet



Jesper Runge er guitarist og forsanger i "De syngende kameler"





Stoppestedet

- Er et SIND-værested, hvor man kan mødes og være anonym
- Har åbent alle årets dage på nær 1. januar
- Der kan købes varmt måltid seks dage om ugen
- Holder til på Jernbanegade 24 B, 5000 Odense C
- Se mere på www.stoppestedet.dk

gerne rock. Favoritnumrene kommer fra Kim Larsen, Gnags, Johnny Madsen og Malurt. På Sindets Dag gik det jo helt fantastisk. Folk var med og vippede med fødderne, og tiden fløj afsted. Man bliver helt høj af at spille, især når publikum er med. Jeg får nok svært ved at sove i aften," fortæller Jesper Runge, som er fast medlem af "De syngende kameler." Bandet har for tiden seks medlemmer tilknyttet, hvoraf Ole Falk, Jesper Runge og John Larsen er fast med.

Glæde og bedre humør kan spilles frem
Ole Falk spiller på rigtig mange instrumenter og elsker især sin klarinet, som han da også havde med til bandets optræden ved Sindets Dag på Odense Rådhus.

"Min lejlighed er fuld af musikinstrumenter, da musik fylder meget i mit liv. Min kæreste og jeg spiller også musik sammen i en times tid hver aften. Jeg har sygdommen asperger, og hvor andre kan køreplaner udenad, har jeg en evne til at spore mig ind på næsten alle melodier. Det betyder, at andre faktisk får glæde af mit handicap. Hvis jeg er trist i humøret, spiller jeg blues og lidt andet melankolsk musik, men kan faktisk spille glæden frem og blive i bedre humør," siger Ole Falk. Og her er den 48-årige guitarist Jesper Runge fuldstændig enig. Han har spillet guitar, siden han var 12 år, men blev ramt af sygdom i 30'erne på et højskoleophold.

"Når jeg har været indlagt på sygehus, har jeg min guitar med, hvor jeg spiller på stuen. Det var lidt svært på et tidspunkt, da medicinen påvirkede, så jeg ikke kunne bevæge mine fingre ordentligt, men blev trænet op. En ansat her på Stoppestedet, Karina, lærte mig også at spille musik, når jeg ind imellem har svært ved at sove," fortæller Jesper Runge.

Han komponerer også sange, som Ole Falk er god til at falde ind på, og derved udvikler de numre sammen.

"Ja, vi kender faktisk hinanden musikalsk som et gammelt ægtepar," indskyder Ole Falk med et grin.

Folk blev bare hængende

Ole Falk og Jesper Runge mødtes egentlig for nogle år tilbage til Stoppestedets 20-års jubilæum. De jammede lidt sammen og endte faktisk den dag med at spille Lars Liholts "Kald det kærlighed." Anders Lundgaard blev siden ansat, og øvelokalet blev oprettet med forstærkere, højtalere, mikrofoner og forskellige instrumenter. For nogle uger siden optrådte bandet på et fritidscenter på Langeland.

"Vi spillede på en café på en markedsplads et par timer, og det var meningen, at folk bare lige skulle ind og have en kop kaffe. Men de blev altså bare hængende og havde absolut ikke travlt med at komme ud igen. Det var fedt," fortæller Jesper Runge.

"De syngende kameler" har indtil videre udelukkende optrådt på Fyn, men de er klar til at tage ud i hele landet, hvis der bliver bud efter dem.

En god og givende aktivitet

Musikken generelt og det at spille sammen betyder virkelig meget i de to musikeres liv.

"Kærligheden til musikken betyder alt for mig, og det giver en stor livskvalitet. Uden musikken var jeg her ikke," slår Ole Falk fast.

"Når vi spiller sammen, er det som en harmoni, der bygger sig op," supplerer Jesper Runge.

Selve navnet på bandet "De syngende kameler" opstod grundet cigarettene, som heder Camel og misvisende har en dromedar med en pukkel afbilledet på pakken. "Og vi er så de syngende kameler, men vi har så bare puklen på maven," griner Jesper Runge.

Både han og Ole Falk vil opfordre folk, som putter sig lidt og har lyst til at spille musik, til bare at komme forbi og være med. Derudover mener de, at andre væresteder rundt i landet med stor fordel kan oprette musik som en god og givende aktivitet til stor glæde for psykisk sårbare mennesker.

Hver anden fredag optræder bandet også gerne i SIND-værestedet Stoppestedets musikcafe. Her er de på scenen til Sindets Dag-arrangementet på Odense Rådhus



Har du tjek på din medicin?

Oskar mistede overblikket over sin



Foto: Ditte Peitersen



Foto: Ditte Peitersen

Dage med ADD og OCD var dage uden styr på medicinen. Det var resultatet af et kaotisk medicinforløb hos en privat psykiater for Oskar Hansen. Da han bliver henvist til et psykiatrisk ambulatorium, møder han farmaceuten Katrine, der får styr på medicinlisten og hjælper Oskar til at få den korrekte medicinske behandling. I Region Hovedstaden betyder et projekt, at farmaceuter kan hjælpe med at få styr på medicinen

TEKST OG FOTO: DITTE PEITERSEN, KOMMUNIKATIONSMEDARBEJDER, REGION HOVEDSTADENS APOTEK

Da Oskar går ud for at åbne hoveddøren sent om eftermiddagen, forventer han ikke at få flere gæster. Oskar og hans hustru, Sanne, sidder og drikker kaffe med nogle venner, og uden for døren står pludselig to politibetjente. Et kort øjeblik ser de afventende på ham, så trækker den ene betjent sit politiskilt frem: "Oskar Hansen, du er mistænkt for dokumentfalsk og videresalg af Ritalin..."

I 12 år er Oskar i behandling hos en privatpraktiserende psykiater, der forsøger at hjælpe Oskar med sin OCD og ADD. Her prøver Oskar forskellige typer medicin, men det er til tider et kaotisk forløb, som han ikke har overblik over:

"Navnene på medicinen skiftede, fordi apoteket skiftede til billigere produkter, hvilket ofte var ret forvirrende. Antallet af piller skiftede, dosis blev sat op og ned, der var så meget at huske, og blodprøver og vitaminer, der skulle tages," fortæller Oskar.

Det er hustruen Sanne, der undervejs i forløbet forsøger at hjælpe Oskar med at huske at tage medicinen. Dog mest når hun mærker, at hans humør skifter. Hun er hans følelsesmæssige kompas. Men denne tvivl. Har han

husket at tage sine piller? Nej, det har han nok ikke. Eller har han? "For der er de her huller i min hukommelse," siger Oskar og klapper sig på hovedet.

Et puslespil at kortlægge medicinen

Det ellers lange og trygge forløb hos psykiateren afsluttes, og Oskar bliver henvist til et psykiatrisk ambulatorium. Her kommer han til samtale hos farmaceut Katrine, der spørger ind til Oskars aktuelle medicin. Katrine har forinden samtalen orienteret sig i Fælles Medicinkort og set hvilke recepter, han har indløst. Dette er udgangspunktet for samtalen med Oskar. Sammen bruger de lang tid på at afdække, hvad Oskar anvender af medicin, og det er et puslespil for Katrine at få et overblik over hans mange ordinationer og recepter – ubrugte som brugte – nogle viser sig endda ikke længere at være aktuelle.

Katrine finder ud af, at der er flere ordinationer på det samme lægemiddel, at lægemidlets dosis er sat alt for højt, og kombinationen af flere forskellige præparater giver interaktioner og bivirkninger. Hun skriver alt dette

ind i Oskars journal sammen med sine input og anbefalinger til lægen, der kan inddrage det i sine overvejelser om Oskars samlede medicinske behandling fremover.

12 år med mareridt

Oskar fortæller om sine mareridt: "Jeg har ikke haft en god drøm i 12 år. Når jeg drømmer, får jeg mareridt, faktisk også i vågen tilstand, og det er yderst ubehageligt," forklarer Oskar. Undervejs i forløbet på ambulatoriet bliver det tydeligt for ham, at mareridtene kan være en bivirkning af medicinen.

Oskar fortæller også om den dag, mens han var i behandling hos sin tidligere psykiater, hvor han tager på apoteket og beder om at få udleveret alt på sine recepter med Ritalin. For Oskar er træt af, at han ikke har styr på medicinen, at han skal hente sin medicin i tide og utide på apoteket. Træt af at glemme, hvornår han skal tage sin medicin. Oskar er bare ikke klar over, at recepterne er på i alt 27 pakker Ritalin, hvilket apoteket finder højst mistænkeligt. Den dag, hvor politiet ringer på døren, får Oskar heldigvis fat i sin daværende psykiater,

Husk vores læserundersøgelse på
www.sind.dk/ditblad



Foto: Ditte Peitersen

Det mener SIND

SINDs næstformand Ingelise Svendsen påpeger, at forkerte medicindoser eller præparater er et stort problem. Ikke blot i psykiatrien, men fx også i somatikken og på ældreområdet. Hvis man ikke trives med sin medicin, er det vigtigt at opsøge hjælp – eventuelt allieret med en pårørende. Du kan se SINDs politik om medicinsk behandling på www.sind.dk/politik

der forklarer politiet, hvordan det hænger sammen. Betjentene lader ham til sidst slippe tilbage til kaffen med vennerne.

I gode hænder

På ambulatoriet begynder Oskar på et nyt forløb. Katrine har drøftet Oskars behandling med psykiateren, der inviterer Katrine med til den første samtale med Oskar. Katrines forarbejde og anbefalinger resulterer i, at psykiateren fjerner alle uaktuelle ordinationer, så det Fælles

Medicinkort afspejler Oskars aktuelle medicinske behandling.

Oskar trapper langsomt ud af sin uhensigtsmæssige medicin og bliver sat ned i dosis. Han tager færre piller, mindre D-vitamin, og Katrine taler med Oskar og Sanne om at få doseringsæsker til pillerne, så de får overblik over medicinen. Nu er det Sanne, der suverænt styrer, hvornår Oskar skal tage sin medicin.

Oskar føler sig i gode hænder hos Katrine i ambulatoriet: "Der er kommet ro på, og jeg føler, at der bliver passet på mig. Jeg er ikke bare

en brik, man kan flytte rundt på, jeg bliver taget seriøst her," siger Oskar og fortsætter: "Det er så vigtigt for os mennesker, der kommer her, at der kommer fokus på vores medicin, for vi kan jo ikke selv råbe op. Jeg kan ikke leve uden medicin, det er mit lod i livet. Når medicinen er i orden, kan vi klare hverdagen. Og nu drømmer jeg efterhånden også gode drømme."

Alle navne er opdigtede. Patienten ønsker at være anonym, men vil gerne fortælle sin historie.

- Region Hovedstadens Psykiatri har i samarbejde med Region Hovedstadens Apotek ansat otte farmaceuter i et 3-årigt satspulje-projekt. Samarbejdet forlænges efter projektets ophør i 2017, hvorefter der fortsat vil være fem farmaceuter tilknyttet Region Hovedstadens Psykiatri.
- Farmaceuterne laver medicingennemgang på patienterne og bidrager dermed til bedre og mere rationel lægemiddelbehandling.
- Rationel lægemiddelbehandling omfatter den rette medicin til den rette patient, bl.a. i forhold til pris, doser, tidspunkter og lægemiddelformer, færre bivirkninger, interaktioner og forbrug af medicin.
- Farmaceuterne af-dækker patienternes medicinefterlevelse (også kaldet compliance) og årsager til eventuelle afvigelser for at inddrage patienten i beslutninger om egen medicinske behandling.
- Medicingennemgangen indbefatter farmaceuternes konkrete input til lægerne med det formål at forbedre patienternes medicinske behandling.

Festlig vintermad



Foto: Privat

Hvis du har ideer til opskrifter, vi kan tage op i SINDbladet, så skriv til redaktionen@sind.dk.

Opskrifterne i SINDbladet skrives af Cille Holm, der er uddannet kostvejleder. Både privat og på jobbet elsker hun at være kreativ med lækre opskrifter. Cille læser til socialpædagog. Hun har tidligere arbejdet som køkkenkoordinator og

personlig assistent på værestedet Carlshuse i Søborg, hvor brugerne af værestedet ofte nød godt af Cilles kulinariske kreativitet, når de lavede mad alene. Vil du også prøve?

TEKST OG FOTO: CILLE HOLM

Så blev det december igen. En måned, der har det med at dele vandene: For mange er det en måned, man har glædet sig til, fyldt med traditioner og hygge, men for andre opleves den meget anderledes. En måned med travlhed, kulde og bekymringer. Jeg er personligt en de-

cember-ELSKER, men med alderen forstår jeg bedre dem, der ikke er.

Jeg ønsker at plante et lille frø med kærlighed i alles hjerter. Kærlighed til dig, kærlighed til sne og varme sokker, til et smil under en hue og en rød næse – og til ægte mad med mættende ingredienser, der breder sin varme i

både krop og sind. Glædelig december fra mig til dig.

Opskrifterne denne gang kan bruges til en 3-retters menu – eksempelvis til nytår, til varme middagsmad eller som et lækkert indslag til frokostbordet.

Vinterpostej



1 løg, hakket
4 fed hvidløg, hakket
2 spsk. olie (gerne raps)
250 g brune svampe, hakkes (jeg brugte portobello, men brune eller hvide champignon kan også bruges)
1½ tsk. tørret timian
1½ tsk. tørret oregano
Ca. 3 spsk. citrønsaft
50 g valnødder
2 spsk. soyasauce
1 spsk. sirup
Salt, peber og evt. lidt muskatnød
30 g havregryn

Start med at lægge valnødderne i en skål vand, så de kan bløde lidt op. Steg løg og hvidløg i olien, og tilsæt svampe. Lad det stege ved middelvarme til alt vandet er fordampnet. Hæld vandet fra nødderne, og tilsæt alt til skålen. Blend det hele til en lækker lind masse. Smag til med salt og peber. Sættes på køl til den skal spises.

Sød og spicy hokkaidosuppe, 2 portioner



Du kan med fordel fordoble opskriften, så passer den til et helt græskar og en hel dåse kokosmælk. Resterne kan sagtens fryses.

½ hokkaidogræskar
1 lille løg, skåret i tern
2 fed hvidløg, presset
1 stor sød kartoffel
½ tsk. timian
1 cm frisk chili, groft hakket
½ dåse kokosmælk
½ spsk. citrønsaft
Salt og peber
Olie til stegning

Skrub ydersiden af hokkaidogræskarret, halver det, og tag snask og kerner ud. Skær halvdelen i tern. Skræl den søde kartoffel, og skær den i tern. Kom det i en gryde sammen med løg og hvidløg, og steg det i 4 min. Dæk halvt op med vand, og kom chili og timian med. Sæt låg på og lad det koge i ca. 25 min. Blend suppen, tilsæt kokosmælk og citrønsaft, og smag til med salt og peber.

Smukke æblekage roser ca. 4 stk.



1 rødt æble
1 frisk pakke butterdej (250 g)
Syltetøj, ca. 4 spsk., brug den smag, du elsker
Kanel sukker
1 dl vand
1 spsk. sukker
1 tsk. citrønsaft
– Jeg har kommet marcipan i mine, det er ikke nødvendigt.

Vask æblet, halver det, og fjern midten. Skær i meget tynde skiver. Kom vand, citrønsaft og sukker i en lille gryde, og lad det koge op. Kog æbleskiverne heri i ca. 4 min. Skiverne skal kunne rulles uden et knække. Åben dejpakken, og skær den over på midten. Den ene halvdel kan fryses eller gemmes til en anden opskrift (evt. lommer med flødestuede svampe). Den anden halvdel skæres til fire lige tykke strimler. Æblebuerne placeres på den øverste del og skal stikke ud over kanten. De skal overlæppe hinanden hele vejen hen. Drys æblerne med kanel sukker, og smør syltetøj på den nederste del (se billede). Buk dejen op over bunden af æblestykkerne, og rul forsigtigt stimlen. Sæt dem i en muffinform. Bages ved 180 grader i en almindelig ovn i ca. 25 min.



Husk vores læserundersøgelse på www.sind.dk/ditblad

Guide til en god jul sammen med andre: Vi skal tale om forventningerne

Forventningerne til julen er store i mange familier, men vi må ikke glemme at forventningsafstemme med hinanden i god tid inden, stegen sættes i ovnen

AF FREDERIKKE HOLM KJÆRGAARD



Foto: www.colourbox.com

For dem, der ikke sidder alene den 24. december, er julen fyldt med samvær, nærhed og hygge. Det er en selvfølge i forestillingen om den højtid, der, som klicheen foreskriver det, er hjerternes fest. Men i familier med psykisk sygdom kan der være udfordringer, der gør det svært at leve op til glansbilledet af den lykkelige juletid.

“Vi har ofte meget store forventninger til julen. Det skal bare være hyggeligt og rart, og man må for guds skyld ikke blive uvenner,” siger Anne Margrethe Gad Jørgensen, der er medlem af SINDs pårørendeudvalg og tidligere i mange år har været leder af SIND Pårørenderådgivning.

“Problemet er, at hvis vi stiller alle de forventninger uden at snakke om, hvordan vi indfrier dem, så bliver det svært at leve op til.”

Det er ikke de samme hensyn, der skal tages i alle familier. Derfor er det vigtigt, at alle sætter forventningsafstemning på listen over juleforberedelser i så god tid som muligt.

Vigtigt med klare aftaler

Hvis man er ramt af psykisk sygdom, kan det være svært at åbne op omkring de bekymringer, julen fører med sig, men det er nødvendigt, for at bekymringerne ikke overtager tankerne.

“Mange bekymrer sig meget om, hvad de skal gøre, hvis de får det skidt. Man går jo ikke midt i stegen,” siger Sara Dunn, der er rådgiver ved SINDs telefonrådgivning.

Men hvis det er aftalt i forvejen, kan det i de fleste familier faktisk godt lade sig gøre, at et familiemedlem tager en pause og får et pusterum, forklarer hun. Også midt i stegen.

Det handler, ifølge Sara Dunn, om, at de tilstedeværende har lavet klare aftaler, så det ikke kommer som en overraskelse for nogen, og de pårørende ikke føler, at de også skal bryde op fra julebordet.

“Vi har alle sammen et billede af, hvordan juleaften foregår, så vi tror, vi ved, hvad vi kan tillade os, men det er slet ikke sikkert, at virkeligheden også er sådan,” siger hun.

Hensyn kan blive til overhensyn

Mange pårørende vil rigtig gerne hjælpe med at få julen til at forløbe så gnidningsfrit som muligt for den, der er ramt af psykisk sygdom, men det er vigtigt, at pårørende ikke ender med at tilpasse hele aftenen til sygdommen.

“Selvfølgelig skal pårørende hjælpe, men det skal være aftalt. Vi glemmer ofte at spørge, hvad der kan være svært og hvorfor,

fordi vi tror, at det er lettere, hvis vi bare ordner det,” siger Anne Margrethe Gad Jørgensen.

Men man kan let komme til at ordne for meget og simpelthen tage overhensyn.

“Problemet er, at der er en risiko for, at det i sidste ende skaber mere konflikt, fordi man ender med at tage hensyn til alt,” siger Anne Margrethe Gad Jørgensen.

Det kan skabe en trykket stemning hos resten af familien, og i sidste ende spænde ben for den hyggelige og lykkelige jul, som man havde forventninger til. Derfor er det vigtigt, at familien ikke ændrer på alle traditioner og sætter regler op for hele aftenen, men i stedet finder en måde at tage hensyn til den enkelte inden for de rammer, som julen sætter.

“Den, der er ramt af psykisk sygdom, ønsker jo heller ikke, at de andre skal sidde og hænge med næbbet,” siger Sara Dunn.

Husk at alt ikke behøver at være perfekt

Både Sara Dunn og Anne Margrethe Gad Jørgensen mener, at det er vigtigt at sænke ambitionsniveauet, så vi ikke kommer til at stille uopnåelige forventninger til julen.

“Det er okay, at alt ikke er godt og lykkeligt i løbet af julen. Sådan er det jo også resten af året,” siger Anne Margrethe Gad Jørgensen.

Godt at aftale inden jul



- Hvordan kommer man frem og tilbage fra festen? Hvem kører hvornår?
- Kan man holde en pause fra bordet og gå afsides, hvis man trænger til at være alene? Er der et godt værelse til det?
- Kan man tage tidligere hjem, fx fordi man føler sig træt?

Undgå ensomhed i julen



Hvis du gerne vil holde jul sammen med andre, men ikke har nogen planer endnu, så er der flere muligheder for at finde selskab.

Overvej, om der er nogen i dit netværk, som du kan holde jul sammen med. Måske har du en nabo eller en kollega, du kan slå dig sammen med.

Der findes også julearrangementer rundt omkring i landet, hvor du kan fejre jul med andre. Hvis du vil se, hvilke tilbud vi har i SIND, så tjek www.sind.dk/aktivitetskalender eller se et udpluk af lokale arrangementer bagerst i bladet.

Hvis du savner nogle at tale med, så ring til en rådgivning. Du kan for eksempel ringe til SINDs landsdækkende rådgivning på 7023 2750.

Poesi

Bugtaler

Dybt nede i maven
 har han gemt
 et lager af
 løsrevne ord
 på en affyringsrampe
 en mekanisme
 i hans organisme
 som kan presse
 ordene op og ud
 mave til stemmelæber
 med brug af viljen
 som med vilje
 spaltes i to
 i to personer
 i samtale med sig selv
 den ene siger
 grimme sandheder
 grænseoverskridende
 den anden prøver
 forgæves at ræsonnere
 at tale sær sund fornuft
 men kan umuligt
 få latteren på sin side

*Fra Peer Lunds digtsamling
 "Alting løst," som han netop
 har fået udgivet på Forlaget Gallo.
 Se mere på www.forlagetgallo.dk*

Hvor?

Hvor blev det af?
 Alt det jeg gerne ville have nået?
 Var mine arme for korte?
 Eller manglede jeg en stige?
 Kunne jeg ikke bare
 ha' stået på tæer?
 Rakt højere op?
 - kunne jeg ikke bare.....

Tænk lige:
 Jeg er ikke blevet højere
 men kan alligevel nå længere op.
 Er ikke blevet bredere
 men favner dog langt videre.
 Min lille krops fylde
 er ingenting
 i forhold til omfanget
 af det boblende liv
 der lever i mit indre.
 Vokser.
 Ændres.
 Udvides.
 Til grænseløse vidder
 rummelig, favnende
 altid i bevægelse
 og alligevel i ét
 med sin væren.

*Lagt på SINDs hjemmeside
 af Helle fra Tønder.*

Angreb

Den Lukkede
 fyldt med livløse fjender
 En panserrude nikker en skalle
 En dør sparker
 Et bordtennisbord
 brækker næsten min hånd
 med jernlamellerne
 på bagsiden af træet
 Alle grinende, hånlige
 spejlinger af min eksistens
 Jeg angribes – Jeg er

*Indsendt af Thomas Rysz.
 Han har netop udgivet digtsamlingen
 "Hilsener fra den lukkede."
 Forlaget Mellemsgaard.
 ISBN ISBN-13: 9788771907902*

Ja!

Så du vil gerne leve?
 Ja da!
 - Selv med selvmordstanker
 og tanker om selvskade....?
 Ja, for pokker da!
 Så du vil gerne leve?
 JA!
 Hvorfor spørger hun om det?
 Underligt spørgsmål!
 Selvfølgelig vil jeg det!
 For inde bagved
 er der liv
 en lille spire
 som blev trampet ned
 stampet på
 mast godt ned i muddret
 tværet ud
 splittet ad
 forsvundet under overfladen.
 En lille spire
 der pludselig igen
 finder vej gennem muddret
 der nu er tørret ud
 revnet, sprækket
 åbnet op for solen, lyset
 som den lille spire
 har hungret efter
 i den mørkeste vinter
 nogensinde.

*Lagt på SINDs hjemmeside
 af Helle fra Tønder.*

Depression

Et søvnigt skrig vækker mig
 i en oplyst nat.
 Jeg mærker usynlige hænder
 griber mine håndled oppefra
 Jeg åbner mine øjne
 Jeg står op
 Jeg ser intet
 Tårene blænder mit blik.
 Gårdsdagens sorg
 Morgendagens angst
 Bagage fanget i dagens spindelsvæv
 Jeg hører klagende, tunge stemmer
 som leger med tankerne
 Skrig i skoven
 Råb
 Gråd om natten
 Et kald der gentager sig i et ekko
 Et genkald fra en dyb afgrund
 Den hvide gift strømmer i mine årer
 Min klodsede, tunge krop
 falder igen over sengen
 Ved aftensbønnens tid
 slagter man de hvide svaner
 husker en barnlig stemme
 En hunds gøen
 forsvinder langsomt fra mit sind.....
 Slørede billeder i mit hoved
 Lagt på SINDs hjemmeside af M.L.P.

**Husk vores læser-
 undersøgelse på
www.sind.dk/ditblad**



SINDs Sommerhøjskole 2018

Brenderup Højskole:
Fra søndag den 24. juni til 30. juni 2018

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

FØRST TIL MØLLE

Første annoncering

Så er det tid til første annoncering af SINDs Sommerhøjskole 2018 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 ligesindede 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 pau-

ser. Det er et vigtigt led i opholdet på Sommerhøjskolen at blive bevidste om, hvordan I kan skabe et netværk. Ikke bare blandt deltagerne på højskolen, men også hvordan I derhjemme kan skabe et netværk af venner og bekendte omkring jer til jeres fælles bedste.

Rabat til SIND-medlemmer

SIND yder også i 2018 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 ansøgningskemaet, 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: leni-grund10b@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@brenderup-hojskole.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 2018

Brenderup Højskole, Stationsvej 54, 5464 Brenderup

Tlf: 6444 2414 – kontor@brenderuphojskole.dk

Højskoleophold fra søndag den 24. juni til 30. juni 2018

Navn _____

Adresse _____

Postnummer og by _____

Telefon _____

E-mail _____

Forplejning Diabeteskost Vegetar Andet

Betales med Girokort Netbank

CPR-nr.: _____

Medlem af SIND Nej Ja Medlemsnr.: _____



Foto: SIND

Nyt SIND-projekt: Farvel til ensomheden

Et nyt projekt skal hjælpe borgere i København og på Frederiksberg, som er ramt af alvorlige psykiske lidelser, med at vinke farvel til ensomheden gennem fysiske, kreative og sociale aktiviteter

AF ANDERS MICHAELSEN



Foto: SIND

Smil på SIND Sommerhøjskole

Ensomhed dræber. Det lyder barskt, men studier har vist, at ensomhed er lige så sundhedsskadeligt som rygning og alkohol og øger risikoen for fx Alzheimers, depression, nedsat kognitiv funktion samt hjerte-/karsygdomme. Vi ved, at psykisk sygdom

kan føre til ensomhed. I SIND får vi mange henvendelser fra folk, som gerne vil have en besøgsven, fordi de grundet deres sygdom har mistet kontakten til familie og venner. Så der kan altså være tale om en ond spiral, og for mange af de, som er hårdest ramt, kan det



Foto: Privat

Julie B. Andersen

være svært at få afprøvet nogle af de mange gode tilbud og aktiviteter, som findes derude.

Netop derfor er projekt "Farvel til ensomheden" stablet på benene i København og på Frederiksberg. Her skal en række frivillige, som selv har en baggrund

med psykisk sygdom, nemlig gå sammen med ensomme og psykisk syge borgere om at starte på en aktivitet, som begge parter kan lide. Helt konkret bliver en borger og en frivillig sat sammen på baggrund af fælles interesser, og sammen skal de finde ud af, hvad de gerne vil deltage i. Til at starte med besøger den frivillige borgeren i dennes eget hjem, og ambitionen er, at fællesskabet med den frivillige med tiden kan skabe netværk og tryghedsfølelse for borgeren i så høj grad, at denne selv kan fortsætte med aktiviteten og måske starte på nye. Det er op til borgeren selv at vurdere, hvornår det ikke længere er nødvendigt at have en frivillig med.

"Farvel til ensomheden" er finansieret af Helsefonden og gennemføres som et samarbejde mellem SIND, Fogedgården, Dansk Arbejder Idræt samt Frederiksberg Kommunes støtte- og kontaktpersonsordning.

Announce

Borderline netværket

Landsforeningen for Borderline personlighedsforstyrrelse

Vi søger frivillige ildsjæle

Vi oplever i foreningen Borderlinenetværket en støt stigende interesse for vores arbejde og indsats – og søger derfor flere frivillige til teamet.

Har du interesse for personlighedsforstyrrelsen Borderline, som fagperson, recoveret fra Borderline eller som pårørende, hører vi rigtig gerne fra dig.

Læs mere om Borderlinenetværket på www.borderlinenetvaerket.dk og skriv til os på info@borderlinenetvaerket.dk.

Muligheder for frivilligt arbejde

Administrative medarbejdere til kontorarbejde og research af terapi og tilbud.

Rådgivningsleder og telefonrådgivere til støtte og vejledning af pårørende, Borderline-ramte og fagfolk.

En blogredaktør til sammensætning af artikler + bogomtaler til Boghjørnet på www.borderlinenetvaerket.dk

Projekt

"Farvel til ensomheden" søger frivillige

Har du været gennem et forløb med psykisk sygdom? Kunne du tænke dig at hjælpe et andet menneske med at komme ud af den ensomhed, som kan følge med psykisk sygdom? Så er det måske noget for dig at blive frivillig i projekt "Farvel til ensomheden," for måske er det lige dig og din interesse, som en anden person mangler.

Du skal være parat til at besøge borgeren i dennes eget hjem. Og så skal du være parat til at følge personen i et stykke tid, indtil borgeren er tryk nok til at deltage alene.

Hvis du ønsker at blive frivillig i "Farvel til ensomheden" eller bare gerne vil høre nærmere, kan du kontakte Julie B. Andersen på sind-nettet@gmail.com.



Højt aktivitetsniveau på Sindets Dag

Foreningen for børn med angst byggede på Sindets Dag bro mellem politikere og familier ved et alsidigt debatarrangement i Roskilde. Dialogen fortsætter efter valget. Sindets Dag bød også på en afslappende introduktion til mindfulness for angstrammede børn og deres forældre

AF MIA KRISTINA HANSEN, FORMAND FOR FORENINGEN BØRN MED ANGST

Vi inviterede på Sindets Dag den 10. oktober teamet bag app'en "Drømmekvarteret" til at komme til Roskilde om eftermiddagen for at lave en drømmerejse for forældre og børn. I Foreningen for børn med angst oplever vi nemlig, at mange børn har brug for et pusterum grundet lange dage i skolen og institutionerne og en hverdag fyldt med mange indtryk. Drømmekvarteret laver eventyrlig mindfulness for børn. De fantasifulde drømmerejser giver en rolig pause i hverdagen og støtter samtidig børnene i at visualisere helt almindelige indtryk og skabe deres egne indre billeder.

Farnoush Bassri, som er skolelærer til daglig, førte voksne og børn igennem en eventyrlig rejse, mens Mikkel Nordsø fortryllede rejsen med sin musik. I de 20 minutter, det hele varede, kunne man glemme hverdagen udenfor og nyde den rolige stemning i rummet.

Bagefter var der tid til at familierne kunne tale sammen og udveksle erfaringer, mens børnene legede og hyggede sig sammen.

Behov for hurtig hjælp

Om aftenen havde foreningen inviteret lokale politikere, som stillede op til kommunalvalget i Roskilde Kommune, til en debat om, at forældre til børn med angst har brug for hurtig hjælp. Foreningen oplever nemlig, at der er alt for stor forskel på mulighederne for at få hjælp, når man som forældre til et barn med angst henvender sig i det offentlige system.

Det er svært at gennemskue, hvad der skal til for at få den rette hjælp. Forældre bliver fanget imellem sektorerne, blandt andet fordi samarbejdet ikke fungerer optimalt. Det kan føles som om, at man som forældre bliver sendt rundt i ring, og at ingen vil tage det endelige ansvar for at yde den hjælp, der er nødvendig.

Undgår skolen

Debatten blev indledt med, at Behandlingsskolerne – et uddannelses- og behandlingstilbud i København – fortalte om, at de børn, som blev visiteret af kommuner til deres tilbud, ofte var børn, som i meget lang tid ikke havde været i skole, og hvor angstniveauet var så højt, at første skridt for Behandlingsskolerne var at skabe kontakten til barnet i hjemmet.

Derefter fik kandidaterne mulighed for at give deres mening til kende. En del af kandidaterne fortalte, at de havde personlig erfaring med, hvor lang tid der kan gå, før man får den rigtige hjælp til sit barn. Mange forældre stillede spørgsmål og fortalte også om, hvor lang tid de havde prøvet at få hjælp. Der var blandt andre en forælder, hvis søn havde oplevet, at en børnelokker havde grebet fat i ham. Drengen slap væk, men efterfølgende havde han fået angst. Nu kæmper drengens mor så med systemet for at få hjælp til sin søn, som blandt andet er blevet bange for at gå i skole.

Kaffemøde efter valget

Der var ingen tvivl om, at alle kandidaterne, der var til stede, var berørte over at høre fort-

ællingerne fra de forældre, der deltog i debatten. Alle var enige om, at der skulle gøres noget for at sikre, at børn med angst kan få hurtig hjælp i Roskilde Kommune. Der var dog uenighed om, hvordan det skal gøres. Nogle af kandidaterne mente, at der skal forbygges, og at der skal være flere varme hænder for eksempel i institutionerne, så der er tilstrækkeligt personale til at give omsorg og skabe tryk for det enkelte barn. Andre kandidater mente, at det ikke nødvendigvis var løsningen at ansætte flere fagprofessionelle, men at man skulle se på om de ressourcer, der allerede er, kan bruges bedre, eksempelvis ved at fjerne unødige dokumentationskrav. Debatten gik også på, om man kunne skabe en indgang til kommunen, så man som forældre ikke selv skulle sendes rundt i ring mellem de forskellige afdelinger i forvaltningen.

Der kom ingen endelig konklusion på aftenens debat, men vi som forening oplevede, at politikerne fik noget at tænke over. Når kommunalvalget er vel overstået, vil vi invitere de valgte politikere til kaffemøde og minde dem om, at de skal arbejde for, at børn med angst og deres familier skal have hurtig hjælp.

På Facebook annonceres løbende arrangementer i flere byer





Kan en peer stå alene?

Peer-medarbejdere ses efterhånden i mange afskygninger, men ens for dem alle er, at de som enhver anden profession har brug for en faglig identitet og et socialt tilhørsforhold. Peer-Netværket Danmark arbejder for, at peers har et sted, de kan gå hen, for kollegial sparring samt faglig og social udvikling. Uden Peer-Netværket ville mange peers være alene om at definere peer-rolle og om at sætte klare grænser for peer-arbejdet

Peer-Netværket Danmark er et af fire peer-projekter, der fik del i en satspulje-bevilling for perioden 2015-2018. Projektet er netop forlænget frem til år 2020.

"I bund og grund er Peer-Netværket ikke meget mere end det, vores medlemmer er med til at gøre det til. Derfor er det også vigtigt, at vi er fælles om at være et Peer-Netværk," siger Ása Hrefnuddóttir, der startede som projektleder for Peer-Netværket den 1. september i år. Hun er 33 år og har med egne ord også været psykiatriramt, inden hun sidste år blev færdig på Copenhagen Business School med en kandidat i psykologi og erhvervsøkonomi.

"Jeg ser mange tilfælde, hvor et møde med psykiatrien ikke længere bør være det definerende. Til gengæld ser jeg en stor gruppe mennesker, der fra kanten af arbejdsmarkedet forsøger at finde mening og gøre en forskel gennem peer-arbejdet, og det har jeg meget stor respekt for."

Flere peers end jobs

"Erfaringer fra Peer-Netværkets medlemmer viser, at der er mange om budet til de relativt få peerstillinger, der slås op. Derfor har vi sat fokus på jobskabelse, hvor vi prøver at engagere vores medlemmer til at inspirere hinanden til at finde modet til at gå ud og slå dørene op for selv at skabe en jobmulighed," siger Ása og forklarer, at en af Peer-Netværkets kerneopgaver er at holde arrangementer om emner, der interesserer medlemmer og interessenter.

"Jobskabelse har været noget, der fylder meget for mange af vo-



Foto: Peer-Netværket

Læs mere på www.peernet.dk

res medlemmer, men i stedet for at hyre en ekspert til at fortælle om, hvordan man finder et job, har vi valgt en model, hvor dem, der har haft succes med selv at finde et job, giver deres erfaringer videre til andre. Det er helt i tråd med peer-arbejdets ånd, og det har ikke været svært at finde de gode historier. I virkeligheden er det ret kendetegnende for vores netværk, at de erfaringer, der efterspørges, findes derude et sted, og vores opgave er egentlig bare at øge muligheden for at de bliver fundet."

Uddannelse og medlemsinddragelse

Til februar afholder Peer-Netværket i samarbejde med Lars Holm-

tere og give hinanden sparring på fx rollen som peer-medarbejder, og hvordan man sætter grænser," siger Ása og tilføjer:

"Det er vigtigt ikke at glemme, at de fleste peers løfter en svær og vigtig opgave i forhold til relationsarbejdet, hvor de bruger sig selv og deres egne erfaringer. Det er i sig selv en kunst, og jeg synes, det er vigtigt at anerkende peer-medarbejderne for det store arbejde, de gør. Det er en opgave, som ingen bør stå alene med, og derfor er det så vigtigt, at vi fortsat har et Peer-Netværk. Peer-arbejdet er en fælles opgave, som vi skal være fælles om at løfte."



Se folderen på www.sind.dk

boe, seniorforsker hos Mentorlandet, endnu en tovholderuddannelse, der uddanner tovholdere for blandt andet netværksgrupper.

"Netværksgrupperne udgør en anden af vores kerneopgaver, og de er et vigtigt element til at kvalificere peer-arbejdet. Det er en mulighed for deltagerne til at reflek-

- Peer-Netværket har over 250 medlemmer, der lønnet eller frivilligt enten varetager peer-funktioner, er i gang med at tage en peer-uddannelse eller ønsker at gøre det snarest.
- Peer-Netværket består af en projektleder samt to projektkonsulenter. Grethe Kildegaard Nielsen er koordinator for Sjælland og Fyn. Thomas Ravn er ansat i et barselsvikariat og fungerer som koordinator og konsulent for Jylland.
- På Peer-Netværkets hjemmeside www.peernet.dk kan du læse mere om vores aktiviteter og det gratis medlemskab.

www.sind.dk/webshop



PJECER

- 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*
- Bestil eller bliv foredragsholder*
- Tag en bisidder med*
- Arvefolder*
- Valgfolder (kun download)*
- SINDs ønsker til udviklingen af peer-støtte*

ANDET

- Logoclip, pose med 20 stk. 25,-
- Regnponcho til engangsbrug, SIND-logo på for- og bagside 10,-
- Lykønskningskort og specialkuvert, A7-format 10,-

- Lykønskningskort, A6-format 10,-
- Taske med SIND-logo og plads til ringbind 25,-
- Sort T-shirt med SIND-logo. Str: S-7XL 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,-
- Hvid kuglepen 7,50
- Visitkort om SINDs landsdækkende telefonrådgivning Gratis
- Bogmærker Gratis
- Keyhanger 13,-
- Balloner, 10 stk. 12,-
- SIND-blokke, A5, 20 sider. 5 stk. 50,-

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



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.

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

SIND Nordjylland

www.sind.dk/region-nordjylland

SIND Frederikshavn

www.sind.dk/frederikshavn

Julekoncert med Kurt Ravn

3. december kl. 19.30-21.00

1. søndag i advent arrangerer SIND sin årlige julekoncert i Abildgård Kirke, Frederikshavn. I år synger Kurt Ravn og hans dygtige musikere julen ind.

Kurt Ravn er ikke blot kendt og anerkendt som skuespiller – bl.a. for rollen som "Røde" i Matador. Han er også en dygtig sanger, der bl.a. har haft stor succes i flere musicals.

Billetprisen er 225,- kr. Alt overskud fra koncerten går til SINDs aktiviteter i lokalområdet. Billetter kan købes på de lokale turistkontorer i Frederikshavn, Skagen og Sæby samt på www.billetten.dk/event/67237.

Læs mere på www.sind.dk/aktivitetskalender.

SIND Midtjylland

www.sind.dk/region-midtjylland

SIND Skive

www.sind.dk/skive

Juleaften 24. december kl. 16.00. Tilmelding senest 15. december via skive@sindhus.dk eller 9751 4707.

SIND Herning-Ikast-Brande

www.sind.dk/herning-ikast-brande

Foredrag om spiseforstyrrelser v. Hanne Kirkegaard

23. januar kl. 19.00-21.00

Et foredrag om hvad der sker, når vi i vores dagligdag kommer i den situation, at en i vores omgangskreds – fx et familiemedlem, en kollega eller en medstuderende – tilsyneladende ikke trives og lider af en spiseforstyrrelse. Hvad gør vi, når vi opdager dette? Danser vi om den varme grød? Eller tager vi kontakt og taler om det?

Mistrivsel kan bl.a. komme til udtryk i form af spiseforstyrrelse eller anden form for selvskade. I de tilfælde hvor vi holder os tilbage, er det ofte ud fra en følelse af magtesløshed, eller fordi vi mangler viden i forhold til de problemer, vi iagttager hos det menneske, som lider af en spiseforstyrrelse.

Sted: Herning Bibliotek.

SIND Syddanmark

www.sind.dk/region-syddanmark

SIND Tønder

www.sind.dk/toender

Herrebowling i Skærbæk

4. december kl. 18.50-22.00. Pris: 25,- kr.

Klubaften

6. december kl. 18.30-22.00

Klubaften m. æbleskiver

13. december kl. 18.30-22.00. Pris: 25,- kr.

Fællesbowling Tønder

14. december kl. 18.50-22.00. Pris: 25,- kr.

Klubaften m. julebanko

20. december kl. 18.30-22.00. Pris: 10,- kr. pr. plade.

Klubaften Skærbæk

3. januar kl. 18.30-22.00.

Herrebowling Skærbæk

8. januar kl. 18.50-22.00. Pris: 25,- kr.

Klubaften

10. januar kl. 18.30-22.00

Klubaften m. julefrokost

17. januar kl. 18.30-22.00. Pris: 80,- kr.

Klubaften

24. januar kl. 18.30-22.00

Fællesbowling Tønder

25. januar kl. 18.50-22.00. Pris: 25,- kr.

Klubaften Skærbæk

31. januar kl. 18.30-22.00

SIND Syd-Vest

www.sind.dk/syd-vest

Adventshygge i Huset

3. december kl. 14.00

Medlemmer af SIND Syd-Vest inviteres til adventshygge i Huset, hvor der vil blive serveret æbleskiver og gløgg.

Sted: Nørrebrogade 102, Esbjerg.

Kontaktperson Kirsten tlf.: 2615 0346.

Julebanko i Huset, Esbjerg

10. december kl. 14.00

Medlemmer af SIND Syd-Vest inviteres til julebanko i Huset.

Sted: Nørregade 102, Esbjerg.

Kontaktperson Dorthea tlf.: 3069 6963.

Julefrokost på Jerne Kro

17. december kl. 12.30-17.00

Medlemmer af SIND Syd-Vest (herunder medlemmer af Ny Sind Sport) inviteres til fælles julefrokost på Jerne Kro. Seneste tilmelding, deltagerantal og egenbetaling vil blive meddelt senere i aktivitetskalenderen og ved opslag i huset. Så følg med!

Kontaktperson Hanne tlf.: 2982 8077.

Sted: Fredensgade 28, Esbjerg Ø.

SIND Sjælland

www.sind.dk/regioner/sjaelland

SIND Køge Bugt

www.sind.dk/koegebugt

Oplæg om børn med angst v. Mia Kristina Hansen

8. januar kl. 18.30

Mød Mia Kristina Hansen fra Foreningen for børn med angst, som vil fortælle om sine erfaringer med at være mor til en dreng med angst. Der vil også være mulighed for at stille spørgsmål.

Sted: Det Røde Køkken, Sygehusvej 25 i Køge.

Tilmelding: Via hjemmesiden eller Inge Volder på honeybon.volder@gmail.com eller tlf.: 2258 2103.

Du kan læse mere om arrangementet på: www.sind.dk/aktivitetskalender.

Linedance

13. januar kl. 11.00-12.00

SIND Køge Bugt afholder linedance i Det Røde Køkken, Sygehusvej 25.

Prisen er 25,- kr. for SIND-medlemmer og 50,- kr. for ikke-medlemmer. Betaling sker ved indgangen.

Tilmelding: Via hjemmesiden eller Inge Volder på honeybon.volder@gmail.com eller tlf.: 2258 2103.

Linedance

20. januar kl. 11.00-12.00

Pris: 25,- kr. for medlemmer, 50,- kr. for ikke-medlemmer.

Linedance

27. januar kl. 11.00-12.00

Pris: 25,- kr. for medlemmer, 50,- kr. for ikke-medlemmer.

Debat m. Knud Kristensen og læge Peter Gøtzsche

27. januar kl. 13.30-15.30

SINDs landsformand Knud Kristensen debatterer med læge Peter Christian Gøtzsche.

Peter Gøtzsche er en dansk læge, dr. med., forsker og leder af Det Nordiske Cochrane Center på Rigshospitalet, som har gjort sig bemærket med en række kritiske skrifter mod medicinalindustrien.

Tilmelding: Via hjemmesiden eller Inge Volder på honeybon.volder@gmail.com eller tlf.: 2258 2103.

SIND Hovedstaden

www.sind.dk/regioner/hovedstaden

Stor og hyggelig juleaften



Foto: SIND Hovedstaden

24. december kl. 14.00-ca. 22.00

Har du lyst til at holde juleaften med os? Den 24. december holder vi en stor, hyggelig juleaften på Pension Kildegaard i Tisvildeleje.

De inviterede er dem, som af den ene eller anden grund har lyst til at deltage i den fælles jul på Kildegaard. Det kan være dem, som måske har et stramt husholdningsbudget, som måske ikke har nogen i nærheden at holde juleaften sammen med, eller som måske er nye i Danmark. Vi har plads til 50-60 børn og voksne. Arrangementet er gratis og båret af frivillige kræfter.

Tilmelding: 4870 7153 eller mail: info@kildegaard-tisvildeleje.dk.

Sted: Kildegaardsvej 5, 3220 Tisvildeleje. Pension Kildegaard ligger i hjertet af Tisvildeleje, lige over for Købmand Spar, og toget kører næsten til døren.

Du kan læse mere om arrangementet på: www.sind.dk/aktivitetskalender.

SIND Frederiksberg

www.sind.dk/frederiksberg

Malerworkshop i Klub 35+

2. december kl. 10.00-13.00

Kom til malerworkshop i Klub 35+. Du kan fx prøve kræfter med:

- Silhuet-malerier med farverige akrylmaling baggrunde
- Kinesisk inspirerede akvarelmalerier af fisk og blomster
- Foto-gåtur og akrylmaling af nogle af billederne bagefter i workshopen
- Mandalatægning

Alle er velkomne, og kendskab til maling eller tegning er ikke nødvendigt for at deltage.

Tilmelding: Via hjemmesiden eller på tlf. 6058 5818.

Sted: SIND Frederiksbergs lokaler på L.I. Brandes Alle 1, 1956 Frederiksberg.

SIND Rødovre

www.sind.dk/roedovre

Åbent onsdagsmøde med hyggeligt samvær

6. december kl. 19.00

Onsdagsmøderne finder sted i Huset, Rødovrevej 114, 2610 Rødovre og er arrangeret af SIND Rødovre. Se mere på i SINDs aktivitetskalender på hjemmesiden.

SIND Frederikssund-Egedal, SIND Hillerød-Allerød, SIND Halsnæs

www.sind.dk/frederikssund-egedal, www.sind.dk/hilleroedallerod, www.sind.dk/halsnaes

Julefrokost for SIND Frederikssund-Egedal, Hillerød-Allerød & Halsnæs

3. december kl. 12.30-18.00

Julefrokosten afholdes på Ølsted Kro, Hovedgaden 16, 3310 Ølsted, og indeholder bl.a. velkomstdrink, spisning, musik, sang, dans og bingo. Yderligere oplysninger ved tilmelding.

Tilmeldingsfristen var den 20. november, men du kan kontakte din lokalafdeling og spørge, om der stadig er ledige pladser. SIND Frederikssund-Egedal: Else Marie på tlf. 4717 5569/4197 5569.

Pris pr. deltager: 250,- kr. ekskl. drikkevarer, som man selv betaler ved siden af.

Bemærk, at arrangementet kun er for SIND-medlemmer.

Foredrag v. Stefan Rasmussen

13. januar kl. 14.30-17.00

Stefan G. Rasmussen kommer forbi Elværket lørdag den 13. januar 2018 for bl.a. at fortælle os om et havari og nødlanding af et SAS-fly i 1991. Stefan vil også spille nogle kendte jazz-melodier (eller standards) med sit mindste big band. Kom i god tid. Vi har kun plads til 50 personer. Vi trakterer med kaffe, te, kage, øl og vand. Vi har også inviteret SIND Halsnæs og SIND Hillerød/Allerød.

Du behøver ikke være medlem af SIND for at deltage. Det kræver dog tilmelding hos Else Marie på tlf. 4717 5569 eller 4197 5569.

Sted: Elværket i Frederikssund, v. Kirken 6.

Pris: 100,- kr. Ingen adgang uden tilmelding.

SIND Ballerup-Furesø-Herlev

www.sind.dk/ballerup-furesoe-herlev

Julefrokost for lokalafdelingens medlemmer

14. december kl. 16.00-21.00

Kom og vær med til at holde julefrokost sammen med andre medlemmer. Vi hygger om juletræet, spiser, synger, lytter til julehistorier og quizzer.

Sted: Frivilligcentret, Herlev Hovedgade 172.

Tilmelding via lokalafdelingens senest den 5. december. Pris: 100,- kr.

SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby

www.sind.dk/gladsaxe-gentofte-lyngby

Læseklubben Rødderne

6. december 17.00-18.30

Læseklubben 'Rødderne' mødes på Gladsaxe Hovedbibliotek, Søborg Hovedgade 220, 2. i Søborg. Læseklubben arrangeres af SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby og Frivillige for psykisk sårbare i Gladsaxe. Læs mere på hjemmesiden.

Julefrokost på Højgård for lokalafdelingens medlemmer

8. december kl. 18.00-21.30

Julefrokosten finder sted på Højgård, Bagsværd Hovedgade 274, 2880 Bagsværd, og er arrangeret af SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby.

Det koster 100,- kr. at være med, og der betales på Højgården.

Læs mere på hjemmesiden.

SIND Helsingør

www.sind.dk/helsingoer

Julefest

15. december kl. 13.00

Der er arrangeret julefest for brugerne i Svingleport fredag den 15. december på Kronborg Havbad. Julefesten starter kl. 13.00 og afholdes i stedet for café mødet den 21. december.

Tilmelding til Doris på tlf. 4921 8371 senest fredag den 8. december.

Cafémøder i 2018

17. januar kl. 13.30

Vi ændrer dagen for café møder fra januar til onsdag i den tredje uge i måneden: Den 17. januar, 21. marts, 18. april og 16. maj.

Sted: Svingleport 8A, 3000 Helsingør.

SIND Halsnæs

www.sind.dk/halsnaes

Juleaften med SIND Halsnæs

24. december kl. 16.30

Kl. 16.30 åbnes dørene til juleaften i Frivilligcentret Skjoldborg. Kl. 18.00 spiser vi julemiddag.

Vi danser om juletræet, og der vil være en julegave til alle. Arrangementet er gratis for deltagere. Du skal blot bidrage med en pakke til 10-20,- kr. til den fælles pakkeleg.

Tilmelding senest 20. december til: Linda Hansen tlf. 2164 8868 eller i SINDs søndags cafe. Tilmelding er bindende af hensyn til indkøb.

Medlemskab af SIND er ikke absolut nødvendigt for at deltage.

Vi har max. plads til 20 gæster, så tilmeld dig hurtigst muligt.

Sted: Frivilligcenter Skjoldborg, Valseværksstræde 5, Frederiksværk.

Husk vores læserundersøgelse på www.sind.dk/ditblad

Generalforsamlinger 2018

SIND HOVEDSTADEN

Region Hovedstaden

www.SIND-Hovedstaden.dk

Lørdag den 10. marts 2017 kl. 10.00-15.00
Foreningshuset, Vejlebrovej 45 b, 2635 Ishøj.

Alle SIND-medlemmer i Region Hovedstaden er velkomne. Kun delegerede fra SIND-lokalafdelinger har stemmeret. Bemærk: På mødet skal der bl.a. vælges delegerede til SINDs landsmøde september 2018. Læs mere om generalforsamlingen i SINDbladet februar eller på hjemmesiden efter årsskiftet. Frister og spørgsmål: Forslag til behandling på generalforsamlingen er 3. marts 2018. Frist for tilmelding til frokost er 1. marts 2018.

Send til Kirsten Hove: sindhovedstaden@gmail.com eller 2326 0310 (SMS).

Ballerup-Furesø-Herlev

www.sind.dk/ballerup-furesoe-herlev

Tirsdag den 20. februar 2018 kl. 18.00-21.30
Lille Værløsevej 36A, 3500 Værløse.

Fællesspisning kl. 18. Generalforsamlingen starter kl. 19. Forslag sendes til formanden bhf@sind.dk inden 13. februar 2018.

Bornholm

www.sind.dk/bornholm

Torsdag den 22. februar 2018 kl. 19.00

Rønne hospital, Ullasvej 8, 3700 Rønne, i det store mødelokale. Begrundede forslag bedes sendt til bornholm@sind.dk senest den 13. februar 2018. Knud Kristensen kommer og holder et oplæg om det at være landsformand for SIND.

Frederikssund-Egedal

www.sind.dk/frederikssund-egedal

Mandag den 12. februar 2018 kl. 19.00
"Frivillighedsstedet," Østergade 3 c, 3600 Frederikssund.

Vi gør status over det forløbne år og lytter gerne til kritik og ønsker fra forsamlingen. Efterfølgende vil der være et traktement og (om muligt) et musik indslag. Indkomne forslag skal være formanden Thomas Wester i hænde senest otte dage før.

Gladsaxe-Gentofte-Lyngby

www.sind.dk/gladsaxe-gentofte-lyngby

Torsdag den 1. februar 2018 kl. 18.30-21.30
Telefonfabrikken, lokale 204, Telefonvej 8, 2860 Søborg.

Aftenen vil begynde med oplæg fra en eller flere repræsentanter fra de psykosociale tilbud eller andre samarbejdspartnere, som vores lokalafdeling dækker. Forslag til formanden inden 25. januar 2018.

Gribskov

www.sind.dk/gribskov

Fredag den 2. februar 2018 kl. 11.00-13.00
Sognegården på Skolegade 4, 3200 Helsingør.

Af hensyn til traktementet bedes man tilmelde sig senest den 30. januar 2018 til formanden på SMS 2298 9325.

Halsnæs

www.sind.dk/halsnaes

Tirsdag den 6. februar 2018 kl. 17.00-20.00

Frivilligcenter Halsnæs, Skjoldborg, Valseværksstræde 5, Frederiksværk.

Ønsker du at deltage i spisning efter generalforsamlingen, er tilmelding nødvendig senest den 4. februar til formand Linda Hansen, tlf. 2164 8868.

Helsingør

www.sind.dk/helsingoer

Onsdag den 21. februar 2018 kl. 13.00

Svingelport 8A, 3000 Helsingør.

Begrundede forslag skal mailes til lokalformand Doris D. Hansen dorisdh@stofanet.dk senest 12. februar.

Hillerød-Allerød

www.sind.dk/hilleroed-alleroed

Mandag den 26. februar 2018 kl. 19.00

SIND-Huset, Milnersvej 13B, Hillerød.

Der er mulighed for spisning i SIND-klubben kl. 17.45 – tilmelding til olehagman@youmail.dk eller på telefon 6025 1078 (helst sms) senest onsdag den 21. februar. OBS! Vi har brug for nye frivillige både til bestyrelsen og til klubudvalget. Har det din interesse at kunne gøre en forskel til gavn for en gruppe mennesker, der har lidt ekstra at kæmpe med, kan du kontakte Ole Hagman, og høre nærmere om opgaverne mm. Mobil: 6025 1078, e-mail olehagman@youmail.dk

København

www.sind.dk/koebenhavn

Torsdag den 8. februar kl. 18.00-22.00

HK-Hovedstaden, Svend Aukens Plads 11, 2300 Kbh S.

Vi starter kl. 18 med et oplæg og en let anretning. Selve generalforsamlingen starter kl. 19.00. Dagsorden (jævnfør vedtægterne) samt andre bilag, sted og underholdning mv. kan findes på www.sind.dk/kbh-dokumenter efter årsskiftet. Ønsker du et let måltid, er der tilmeldingsfrist den 1. februar på trithode@hotmail.com. Begrundede forslag, der ønskes behandlet af generalforsamlingen, skal være formanden i hænde senest 1. februar på barpetri@gmail.com. For postadresse ring på 2215 7390.

Rødovre

www.sind.dk/roedovre

Onsdag den 21. februar 2018 kl. 19.00

"Huset," Rødovrevej 114, 2610 Rødovre.

Vestegnen

www.sind.dk/vestegnen

Tirsdag den 13. marts 2018 kl. 18.30

Vejlebrovej 45B, Ishøj.

SJÆLLAND

Region Sjælland

www.sind.dk/region_sjaelland

Tid og sted for regionens generalforsamling offentliggøres i næste blad og på hjemmesiden.

Holbæk-Ods herred-Kalundborg

www.sind.dk/holbaek-odsherred-kalundborg

Tirsdag den 20. februar 2018 kl. 19.00

Multihuset, Kalundborgvej 133, 4300 Holbæk. Efter generalforsamlingen er der oplæg om recovery og Peer-projekt. Alle er velkomne.

Køge Bugt

www.sind.dk/koege-bugt

Lørdag den 27. januar 2018 kl. 12.15-13.00

Sygehusvej 25 i det røde køkken, 4600 Køge.

Tilmelding til generalforsamlingen via hjemmesiden eller ved at kontakte Inge Volder på honeybon.volder@gmail.com eller tlf. 2258 2103.

Efter generalforsamlingen er der debatarrangement med læge Peter Götze og SINDs landsformand, Knud Kristensen. Du kan melde dig til debatarrangementet via aktivitetskalenderen på SINDs hjemmeside. Læs mere i vores forårsprogram på hjemmesiden eller på <https://goo.gl/riA4jj>

Ringsted-Sorø

www.sind.dk/ringsted-soroe

Lørdag den 24. februar 2018 kl. 14.00

Værestedet, Bjælken Østre Parkvej 2E, 4100 Ringsted.

Roskilde-Lejre

www.sind.dk/roskilde-lejre

Torsdag den 15. februar 2018 kl. 19.00

Frivilligcentret, Jernbanegade 21A, 4000 Roskilde.

Storstrøm

www.sind.dk/storstroem

Mandag den 26. februar 2018 kl. 19.30

Frisehuset, Frisegade 25, 4800 Nykøbing F.

SYDDANMARK

Region Syddanmark

www.sind.dk/region-syddanmark

Tirsdag den 20. marts 2018 kl. 19.00

Kolding Kommunes Uddannelsescenter, Ågade 27, 6000 Kolding.

Alle SIND-medlemmer i Region Syddanmark er velkomne. Kun delegerede fra SIND-lokalafdelinger har stemmeret. Bemærk: På mødet skal der bl.a. vælges delegerede til SINDs landsmøde september 2018. Du kan læse mere om generalforsamlingen i SINDbladet februar, på hjemmesiden efter årsskiftet eller henvende dig til regionsformanden. Begrundede forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen,

skal være regionsformand Anne Hvidbjerg Jørgensen i hænde senest otte dage før generalforsamlingen. Sendes til annehvidberg@mail.dk.

Fredericia

www.sind.dk/fredericia

Tirsdag den 27. februar 2018 kl. 19.00-22.00

Mødelokalet hos 50+, Gothersgade 12 – 1. sal, 7000 Fredericia.

Fyn

www.sind.dk/fyn

Tirsdag den 27. februar 2018 kl. 19.00-21.00

Stoppstedet, Jernbanegade 24 B, Odense.
Før generalforsamlingen uddeles årets fynske SIND-pris. Vi byder på et let traktement i forbindelse med uddeling af prisen.

Haderslev

www.sind.dk/haderslev

Tirsdag den 27. februar 2018 kl. 10.00-12.00

Kolibrien, Præstegårdsvej 20, 6500 Vojens.
Efter generalforsamling kommer Knud Kristensen, landsformand i SIND, kommer og holder et oplæg.

Syd-Vest

www.sind.dk/syd-vest

Tirsdag den 27. februar 2018 kl. 14.00

Huset, Nørrebrogade 102, Esbjerg.
Yderligere oplysninger følger, så følg med i aktivitetskalenderen på hjemmesiden.

Sønderborg

www.sind.dk/soenderborg

Tirsdag den 20. februar 2018 kl. 19.00

Skovvej 4, 6400 Sønderborg.
Efter generalforsamlingen er foreningen vært ved en bid mad.

Tønder

www.sind.dk/toender

Onsdag den 21. februar 2018 kl. 19.00

Medborgerhuset, Østergade, Tønder.
Efterfølgende snitter m. drikkevarer samt kaffe. Forslag til generalforsamlingen skal være formand Anne Hvidbjerg Jørgensen i hænde senest den 12. februar 2018. Sendes til annehvidberg@mail.dk eller med post til Leos alle 70, 6270 Tønder.

Vejle

www.sindvejle.dk

Lørdag den 24. februar 2018 kl. 15.00

Værestedet Husets lokaler, Vesterbrogade 13, 7100 Vejle.

Aabenraa

www.sind.dk/aabenraa

Tirsdag den 20. februar 2018 kl. 19.00

Aabenraa Frivillighedscenter, Sankt Nicolai Gade 5, 6200 Aabenraa.

MIDTJYLLAND

Region Midtjylland

www.sind.dk/region-midtjylland

Mandag den 5. marts 2018

Klokkeslæt og adresse offentliggøres i næste blad og på hjemmesiden.

Favrskov

www.sind.dk/favrskov

Tirsdag den 6. februar 2018 kl. 19.00-21.00

Kulturhuset InSide, Dalvej 1, 8450 Hammel.
Se vedtægterne på hjemmesiden. Der serveres kaffe, te og brød. Tilmelding er ikke nødvendig – bare mød op. Generalforsamlingen er for alle, men kun SIND-medlemmer har stemmeret.

Herning-Ikast-Brande

www.sind.dk/herning-ikast-brande

Tirsdag den 20. februar 2018 kl. 18.30-21.00

Norgesgade 15-17, 7430, Ikast.
Kl. 18.30: Vi starter med lidt mad. Kl. 19.00: Oplægsholder. Kl. 19.45: Pause. Kl. 20.00: Generalforsamling. Kl. 21.00: Afrunding, og tak for i aften.

Horsens-Hedensted

www.sind.dk/horsens-hedensted

Onsdag den 7. marts 2018 kl. 19.00

Borgergade 8, 8700 Horsens.
Følgende er på valg: Jens-Erik Agerskov, Marianne Jensen og Dorte F. Madsen.

Odder

www.sind.dk/odder

Søndag den 11. februar 2018 kl. 13.00

Rosenhuset, Lundevej 3, 8330 Odder.
Generalforsamlingen afholdes i forlængelse af arrangementet Motion & Brunch, der starter kl. 10.00 samme sted.

Silkeborg

www.sind.dk/silkeborg

Mandag den 19. februar 2018 kl. 19.00

Medborgerhuset, Bindslevs Plads, Silkeborg.

Skanderborg

www.sind.dk/skanderborg

Torsdag den 5. april 2018 kl. 19.30

Medborgerhuset, Vestergade 14A, Skanderborg.
Gratis kaffe/te og kage. Evt. kontakt via Skanderborg@sind.dk

Skive

www.sind.dk/skive

Torsdag den 1. marts 2018 kl. 16.30

Mødestedet, Resenvej 1, Skive.

Viborg

www.sind.dk/viborg

Tirsdag den 6. februar 2018 kl. 19.00

Fristedet, Fælledvej 9 st., 8800 Viborg.
Udover generalforsamling vil Nana Caroc fra Bedre Psykiatri komme og fortælle, hvordan det er at være pårørende til en person med psykisk sårbarhed. SIND Viborg er vært ved en kop kaffe og kage.

Aarhus-Samsø

www.sind.dk/aarhus-samsø

Tirsdag den 20. februar 2018 kl. 19.30

Dalgasskolen, Nr. Boulevard 1, 8000 Aarhus C.

NORDJYLLAND

Region Nordjylland

www.sind.dk/region-nordjylland

Mandag den 19. marts 2018 kl. 19.00

Bispensgade 5-7, 9000 Aalborg. Indgang i gyden op til Klostertervet.

Alle SIND-medlemmer i Region Nordjylland er velkomne. Kun delegerede fra SIND-lokalafdelinger har stemmeret. Bemærk: På mødet skal der bl.a. vælges delegerede til SINDs landsmøde 2018. Du kan læse mere om generalforsamlingen i SINDbladet februar, på hjemmesiden efter årsskiftet eller henvende dig til regionsformanden. Frist for forslag til behandling på generalforsamlingen er 11. marts 2018. Send til Jens Ibsen, ibsenjens@gmail.com, eller med post til Fridtjof Nansens Vej 2D, 01 0008, 9210 Aalborg SØ. Tlf.: 2327 0034.

Frederikshavn

www.sind.dk/frederikshavn

Tirsdag den 13. februar 2018 kl. 19.00

De Frivilliges Hus, Danmarksgade 12, 9900 Frederikshavn.
Umiddelbart efter SINDs generalforsamling afholder Lille-Skole for Voksne sin årlige generalforsamling.

Hjørring

www.sind.dk/hjoerring

Torsdag den 8. februar 2018 kl. 19.00

Cafeen, Østergade 9, Hjørring.

Morsø

www.sind.dk/morsoe

Mandag den 26. februar 2018 kl. 19.00-21.00

Skovvej 5, 7900 Nykøbing Mors.

Thy

www.sind.dk/thy

Onsdag den 7. februar 2018 kl. 19.00

Netværkscafeen, Nørre Alle 30, Thisted.

Aalborg

www.sind.dk/aalborg

Mandag den 26. februar 2018 kl. 19.00.

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

Tilmelding senest den 23. februar 2018. Husk, at vi vælger delegerede til regionskreds generalforsamlingen.

Aalborg SINDs Pårørende

www.sind.dk/aalborg-paaroerende

Onsdag den 18. april 2018 kl. 19.00-21.00

SINDs Pårørende afholder generalforsamling. Reserver datoen – dagsorden følger.

Husk vores læserundersøgelse på
www.sind.dk/ditblad



REGIONSFORMAND:

Jens Ibsen
2327 0034
ibsenjens@gmail.com

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

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

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

Thy
Børge Kristiansen
2041 4943
annegrethe@sol.dk

Morsø
Steen Jensen
9774 2251
sind@morsland.dk



REGIONSFORMAND:

Leif Gjørtz Christensen
2096 0339
leifgjortz@yahoo.dk

Favrskov
Søren Boelskifte
2178 2942
sb@boelplan.dk

Odder
Leif Gjörtz Christensen
2096 0339
leifgjortz@yahoo.dk

*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
Susan Steen
2329 0434
susanlethsteen@gmail.com

Skanderborg
Ellen Odgaard
2876 7262
skanderborg@sind.dk

Randers
Trine Juel
8640 5489 – efter kl. 16.30
trine.juel@elromail.dk

Aarhus-Samsø
Palle Eli Jensen
4280 9412
palle.eli@gmail.com

Horsens-Hedensted
Henning Busch Højberg
2748 3169
henning.hojberg@gmail.com

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



REGIONSFORMAND:

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

*Fyn (Kommunerne Mittel-
fart, Nordfyn, Kerteminde,
Assens, Odense, Nyborg, Få-*

*borg-Midtfyn, Svendborg,
Langeland og Ærø)*
Poul Skaaning
2960 4711
poulskaaning@hotmail.com

Sønderborg
Frede Petersen
3023 4164
soenderborg@sind.dk

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

Tønder
Anne E. Hvidberg Jørgensen
2461 2009
annehvidberg@mail.dk

Haderslev
Heidi Johansen
2252 4307
heidigirl@live.dk

Kolding
Lisbeth Bennedsen
3162 4209
lisbeth@bennedsen.dk

Fredericia
Bjørn Medom Nielsen
2684 4703
post@sindfredericia.dk

*Syd-Vest (kommunerne Es-
bjerg, Fanø, Varde og Vejen)*
Dorthea Rahbek Wehner
3069 6963
klaabygaard@mail.tele.dk

Billund
Anker Loft
2420 8670/7670 8083
loftanker@gmail.com

Veje
Flemming Leer Jakobsen
2018 8264
flemming.leer@sindveje.dk



REGIONSFORMAND:

Per Harvøe
4636 1339
perharvøe@webspeed.dk

*Regionen organiserer des-
uden kommunerne Slagelse
og Fakse*

Næstved
Gitte Dysted
2231 1982
gittedysted04@gmail.com

Storstrøm
Allan Claumarch
2573 1217
aclaumarch@c.dk

*Holbæk-Ods herred-Kalund-
borg*
Birte Bonde Bendixen
2033 2259
birte@bondebendixen.dk

Ringsted-Sorø
Kristian Sørensen
2095 4589
ringstedsoroe@sind.dk

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

Opdateret den 13. november

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 besøgs-
ven eller have besøg af en?
SIND-nettet findes i disse
kommuner:

AALBORG

Helle Aagaard Petersen
2533 8692
hellep@sindskole.dk

FREDERIKSHAVN-LÆSØ

Carina Holm
5124 4488
carinaholm484@msn.com

**ALBERTSLUND-BALLERUP-
LYNGBY-FREDERIKSBERG**

Julie Bock Andersen
5360 2200
sindnett@gmail.com

RØDOVRE

Kirsten Falster
3641 4904
kirsten.falster@mail.dk

ODENSE

Hanne Birthe Madsen
2749 8658
hbm1954@hotmail.com

SVENDBORG

landsforeningen@sind.dk

AARHUS

Gitte Troelsen
2173 0473
sindnetaarhus@sind.dk

SKANDERBORG-SILKEBORG

Lise Wendelin Lauridsen
5337 2032
wendelin.lauridsen@me.com
(Skanderborg tager for tiden ik-
ke imod flere, der ønsker at få en
besøgsven)

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

Kenny Volder
5170 5879
Honeybon.volder@gmail.com

Frederiksberg

Jesper Steen Andersen
2515 8862
sindfrederiksberg@frbsind.dk

Gladsaxe-Gentofte-Lyngby

Svend Balle
5045 6402
svendbax@hotmail.com

Gribskov

Karen Bente Rasmussen
2298 9325
aygo@fasttvnet.dk

**SKIZOFRENIFORENINGEN**

Holger Steinrud
2739 7770
holger@steinrud.dk
www.skizofreniforeningen.dk

**REGIONSFORMAND:**

Kirsten Elise Hove
2326 0310
sindhovedstaden@gmail.com

København (Kommunerne København, Dragør og Tårnby)

Michael Bjørn Svensson
2215 7390
barpetri@gmail.com

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

Helle Nees
3296 1019/5356 4104
helle.nees@klogesen.dk

Hillerød-Allerød

Hanne Gravgard
4824 5204
hgrdk@yahoo.dk

Halsnæs

Linda Hansen
2164 8868
halsnaes@sind.dk

Fredensborg-Hørsholm

Kim Wentzel Oxenlund
4095 2320
kim.wentzel@mail.dk

Bornholm

Morten Rasmussen
3026 4644
bornholm@sind.dk

**FORENINGEN FOR BØRN MED ANGST**

Mia Kristina Hansen
3089 5804
miahk@live.dk
www.boernmedangst.dk

Rødovre

Kirsten Falster
3641 4904
kirsten.falster@mail.dk

Rudersdal

Merete Elleboe
3060 0530
merete.elleboe@gmail.com

Frederikssund-Egedal

Thoms Ulrik Wester
4731 4030/2814 4031
thulwes@live.dk

Helsingør

Hanne Olsson
2250 0332
hanneolssondragoe@gmail.com

Ballerup-Furesø-Herlev

Randi Angelica Kristensen
2672 3102
sindballerup@gmail.com



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

SINDS LANDSDÆKKENDE RÅDGIVNING**RING 7023 2750**

60 timer om ugen kan du ringe gratis til SINDs landsdækkende telefonrådgivning. Åbningstiden er kl. 11-22 på hverdage og kl. 17-22 søn- og helligdage.

En lang række byer har desuden lokale rådgivninger, du kan kontakte.

SINDS LOKALE RÅDGIVNINGER**SIND Pårørenderådgivning (Region Midtjylland)**

Skovagervej 2, indg. 76
8240 Risskov
Aftale om samtale for pårørende kan træffes på den landsdækkende telefonrådgivning:
Tlf. 7023 2750
Mail: info@sind.dk

Tilbud til børn og unge, der er pårørende:

Tlf. 4268 1800 eller mail: js@sindspaa.dk

Randers

Åben rådgivning hver mandag kl. 13-17 i Psykiatriens Hus, Gl. Hadsundvej 3, indg. B, 8900 Randers
Tlf. 2047 4822
randers@sindspaa.dk

Silkeborg

Åben rådgivning og telefonrådgivning for pårørende hver tirsdag kl. 16.15-18.15
Frivilligcenter Silkeborg, Estrupgade 4, 1.
Tlf. 6053 6741
lbn@sindspaa.dk
mih@sindspaa.dk

Viborg

Åben rådgivning hver mandag kl. 16-18 i Viborg Sundhedscenter, Toldboden 1, 8800 Viborg
Tlf. rådgivning hver mandag kl. 16-18 på tlf. 5031 9025.
Yderligere information:
www.sindpaarørende.dk

SIND Randers

Anonym rådgivning efter aftale på tlf. 8640 5489 el. mail: trine.juel@elromail.dk
Mandage mellem kl. 16-18 i Randers Sundhedscenter, Thors Bakke, Biografgade 3, 8900 Randers C.
www.sindiranders.dk

Aalborg

SINDs Pårørende (Aalborg, Himmerland og Jammerbugt) tilbyder anonym rådgivning efter aftale i Foreningshuset, Galstersgade 3, Nørresundby.
Kontakt
Magda Bazuin mafic@mail.dk
Tlf. 2884 1464
Grete Tolstrup gt.kt@mail.tele.dk
Tlf. 9839 1384

STOPPESTEDET

Jernbanegade 24B, 5000 Odense C
Tlf. 6619 0326
www.stoppestedet.dk
info@stoppestedet.dk

PSYKOLOGISK RÅDGIVNING – SIND I KØBENHAVN

Rådgivning, samtaler og grupper for pårørende og psykisk sårbare.
Åben personlig og telefonisk henvendelse tirsdage og torsdage kl. 17-19.
raadgivningen@sind-kbh.dk
Åben rådgivning for pårørende mandage kl. 16-19.
Slotsgade 2, 2. tv., 2200 Kbh N.
Tlf. 3536 0904
www.sind-kbh.dk

BENZO RÅDGIVNING

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

ÅBEN ANONYM RÅDGIVNING HILLERØD

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

PSYKOLOGISK RÅDGIVNING FREDERIKSBERG

Onsdag 17-18
2349 0201

PSYKOLOGISK RÅDGIVNING HJØRRING LOKALAFDELING

Gratis anonym rådgivning hver torsdag kl. 16-18, Østergade 9 i Hjørring.
Tlf. 2383 1184.
Vores tilknyttede præst kan kontaktes på tlf. 9896 0398.
For aftale om bisidder eller besøgsven, kontakt:
Tlf. 2926 2053
Tlf. 2383 1184
Tlf. 9898 6242



Bliv **SIND**-medlem for kun **100 kr.**

Til og med 31. december kan du for 100 kr. blive medlem af SIND resten af året og hele næste år, hvis du møder op og betaler for indmeldelse ved et SIND-arrangement.

Sådan gør du

Udfyld blanketten nedenfor, og aflever den sammen med betalingen til en SIND-repræsentant ved et af de mange SIND-arrangementer i den sidste del af året. På www.sind.dk/aktivitetskalender kan du se, hvad der sker i nærheden af dig.

Få **rabat** på kontingentet, hvis du allerede er medlem af **SIND**

Hvis du allerede er SIND-medlem, er der også penge at spare ved at melde kontingentet til betalingservice, PBS. Så får du nemlig fra næste opkrævning en årlig kontingentrabat på 20 kr.

Du kan melde dit kontingent til PBS på www.sind.dk/pbs. Her skal du bruge dit medlemsnummer, som du finder i øverste højre hjørne på SINDbladets bagside.



- Ja tak, jeg bestiller hermed SIND-medlemskab for 100 kr. i 2017 og 2018.
- Ja tak. Jeg vil også gerne være medlem af Skizofreniforeningen som en gratis del af mit SIND-medlemskab.
- Ja tak. Jeg vil også gerne være medlem af Foreningen for børn med angst som en gratis del af mit SIND-medlemskab.

Navn _____
Adresse _____
Postnummer+ By _____
Fødselsår _____
E-mail _____
Telefon _____

- OBS: 1) Tilbuddet gælder kun nye medlemmer.
2) Blanketten skal senest den 31. december 2017 afleveres til en SIND-repræsentant sammen med betalingen.

**Giv kuponen til din lokale
SIND-afdeling, når du deltager
i et arrangement**



**Husk vores
læser-
undersøgelse
på
[www.sind.dk/
ditblad](http://www.sind.dk/ditblad)**