



SINDblad^{et}

Nr. 6 | DECEMBER 2018 | SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed

**Mathilde: Ingen unge med angst
skal føle sig forkerte**

Spinkel økonomi bag Psykiatriplan II

Landsmøde | Jul | Besøgsven

Landsmødet 2018 – SIND er godt rustet til det videre arbejde



Foto: Niels Åge Skovbo

Landsmødet resulterede i nyvalg til posten som 2. næstformand og fem nye medlemmer af hovedbestyrelsen. SIND er med de gen- og nyvalgte godt rustet til det fremtidige arbejde.

AF KNUD KRISTENSEN, LANDSFORMAND

Landsmødet bød både på nyvalg, genvalg og fortsat udpegede medlemmer af hovedbestyrelse og daglig ledelse.

Læs mere om landsmødet andetsteds i bladet (side 10-13, red.).

Efter det veloverståede landsmøde står landsforeningen særdeles godt rustet til at fortsætte arbejdet for at forbedre forholdene for mennesker med en psykisk lidelse og deres pårørende.

Psykiatriplan II

En af de første udfordringer, vi skal arbejde med som ny ledelse, er det nyligt fremlagte forslag til Psykiatriplan II.

Regeringen lover, at vi i fællesskab skal løfte psykiatrien. Helt præcist lover man, at der tilføres psykiatrien 2,1 mia. kr. de kommende fire år.

Som du kan læse andetsteds i dette nr. af bladet (side 8-9, red.), er en del af de 2,1 mia. kr. fantasi-penge, og løftet er slet ikke i nærheden af nok til at løse de akutte problemer, som årtiers udsultning af psykiatrien har skabt.

Som om dette ikke var slemt nok, så har et lille hjørne af psykiatriplanen skabt intern strid blandt psykiatriens medarbejdere/medarbejdernes faglige organisationer.

Det fremgår af planen, at specialpsykologernes kompetencer skal bedre i spil. Det siges bl.a. at Sundhedsstyrelsen – med inspiration fra Norge – skal undersøge på hvilken måde, specialpsykologer mest hensigtsmæssigt kan

få mulighed for at være behandlingsansvarlige i psykiatrien.

Dette har bragt Lægeforeningen op i 'det røde felt'.

I SIND er vi af den opfattelse, at der i høj grad er brug for både psykiatere og (special) psykologer i psykiatrien.

Vi er også af den opfattelse, at de to medarbejdergrupper i hverdagen arbejder fortrinligt og godt sammen på de psykiatriske afdelinger.

Vi i SIND gør nok klokt i at holde os ude af den faglige kamp mellem medarbejdernes faglige organisationer.

Personligt vil jeg opfordre til, at vi får 'ro på', og at vi skeler til Norge, hvor de tilsyneladende har en anden arbejdsfordeling, end vi har her i Danmark.

Hvis de kan finde ud af det i Norge, så kan vi vel også her i Danmark.

Valgret til personer under værgemål

Midt i al postyret om Psykiatriplan II har regeringen offentliggjort et lovforslag, der skal give valgret til mange af de, der i dag er frataget valgretten, fordi de er umyndiggjorte.

SIND, LEV og andre organisationer har gennem årene kæmpet en indædt kamp for at sikre, at også mennesker under værgemål med fratagelse af den retlige handleevne kan få lov til at stemme ved valg til Folketinget og ved folkeafstemninger.

Hidtil har vores bestræbelser været forgæves.

Nu ligger der så et lovforslag, der kommer os i møde.

Rent teknisk sker ændringen ved, at man ændrer ordlyden af værgemålsloven.

Personer, der er under værgemål, er myndige – medmindre de samtidig er frataget den retlige handleevne (hvilket betyder, at man ikke kan forpligte sig ved indgåelse af aftaler eller råde over sin formue).

Er man under værgemål, og samtidig frataget den retlige handleevne, er man umyndig og har derfor ikke stemmeret.

Lovforslaget åbner mulighed for, at man fremover kan fratages den retlige handleevne i begrænset omfang – og at værgemål kombineret med delvis fratagelse af handleevnen ikke gør en umyndig.

Kun værgemål i kombination med ubegrænset fratagelse af handleevnen vil fremover medføre umyndiggørelse – og tab af valgretten.

Hvis lovforslaget vedtages, vil mange af de ca. 1.900 personer, der i dag er frataget retten til at stemme ved folketingsvalget, kunne gøres myndige – og få mulighed for at stemme ved det folketingsvalg, der kommer i 2019.

En rigtig god milepæl at starte arbejdet i den nye ledelse med.

Vi vil følge lovforslagets gang gennem de politiske forhandlinger, så vi kan vejlede vores medlemmer om, hvad der skal gøres for det kommende valg. Vi vil også følge praksis fremover: Bliver de nye regler brugt?



SINDbladet
47. 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: Laurids Bæk Simonsen, Helene Kemp, Palle Eli Jensen, Mikkel Bonnesen, Rasmus Damkjær, Jimmi Choi Brink Jensen og Mia Kristina Hansen.

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.- Kvarstide: 3.900.- SIND-medlemmer får 15 pct. rabat. Se annoncepolitik på www.sind.dk/bladet.

Forsidefoto
Pia Konstantin Berg

Layout: SIND/bia

SINDs ambassadører

Foto: Lars Svankær
Poul Nyrup Rasmussenpressefoto: Cirkus Benneweis
Diana BenneweisFoto: 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.

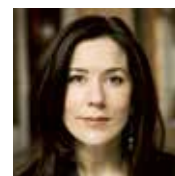
Bankforbindelse
Danske Bank, konto:
9541-0005403944

SINDs pressetalsmand

Landsformand Knud Kristensen,
4030 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 % biobryddeligt af KLS PurePrint A/S





8



12



21



22



23

I DETTE NUMMER

- /08 Handlingsplan for psykiatrien: Løfter vi i fællesskab?**
Regeringens plan "Vi løfter i fællesskab – En samlet handlingsplan for psykiatrien frem mod 2025" skal sætte retningen for en moderne psykiatri – gør den det?
- /10 Drivkraftsprisen til alsidigt fynsk ungdomsprojekt**
Siden 2013 har ungdomsprojektet "Åbent Sind" været en del af SIND Fyn og SIND-værestedet Stoppestedet i Odense, hvor kommunen i september tildelte gruppen en særlig pris.
- /11 Tilmeldingen er åben til Idrætsfestival for Sindet 2019**
- /12 Landsmødet: Styrket SIND satte kurs mod nye mål**
Flere medlemmer, stærkere økonomi, højere aktivitetsniveau og mere indflydelse. Sådant lød nogle af de positive resultater, som deltagerne i SINDs landsmøde den 22.-23. september kunne gøre status over. Målet er nu at fortsætte den positive udvikling de kommende år.
- /14 Nordjysk ildsjæl fik SINDs Brugerpris for at hjælpe tusinder ud af medicinafhængighed**
På 18 år er antallet af danskere, der tager vanedannende søvn- og angstmedicin, næsten halveret til 295.000 sidste år. Mange oplever problemer med abstinenser og bivirkninger og opsøger hjælp hos BenzoRådgivningen, hvis medstifter og leder siden år 2000, Kisten Midtgaard, har fået SINDs Brugerpris.
- /15 Nyskabende psykiatriansat med 5.500 Facebook-venner og følgere fik SINDs Samfundspris**
Samfundsprisen fra SIND – der uddeles hvert tredje år – gik i år til en særlig medarbejder i Region Hovedstadens Psykiatri. Projektleder Søren Magnussen skaber helt særlige oplevelser for psykiatriske patienter på lukkede sengeafsnit under Psykiatrisk Center København. SIND håber, at ideen kan blive udbredt til hele Danmark.
- /16 Psykiatritopmødet: Dialog, debat og en pludselig dans**
Traditionen tro samlede det årlige Psykiatritopmøde igen i år 1.000 deltagere om ønsket om at nedbryde tabu og fremme psykisk sundhed.

- /18 SINDs Sommerhøjskole 2018**
- /19 Betænk SIND – så får din familie mere ud af din arv**
En regel i arveloven gør det muligt både at give dine arvinger flere penge og samtidig betænke SIND.
- /19 Læs om fremtidsfuldmagter i ny udgave af SINDs folder om arv**
Fremtidsfuldmagter er nu også omtalt i SINDs arvefolder, som du kan downloade eller bestille på vores hjemmeside. Med en fremtidsfuldmagt kan du give andre ret til at handle på dine vegne, hvis du på et senere tidspunkt får svært ved at varetage dine egne interesser grundet sygdom.
- /20 På Mors begynder julen i august**
SIND Huset på Mors er ude i god tid, når det handler om julen. Allerede i august begynder forberedelserne til den julekalender, som er med til at finansiere forskellige aktiviteter op til jul.
- /21 Jul som i familiens skød**
For nogle kan julen være en svær tid at komme igennem. SIND-værestedet "Stoppestedet" i Odense holder hvert år juleaften for fynboer, der måske ellers ville sidde alene.
- /22 Min lidt specielle bonusmormor**
23-årige Samara Fog er 70-årige Inge Maries besøgsveninde og tilknyttet SIND-nettet i Frederiksberg Kommune. Her fortæller hun om de mange hyggelige stunder sammen, der giver noget helt specielt til dem begge.
- /23 Ensomhed dræber – du kan redde liv**
SIND-nettet, der er SINDs besøgsvenneordning, mangler lige nu frivillige besøgsvenner, der har overskud og omsorg i hverdagen at dele ud af.
- /24 Du kan godt have et godt liv, selvom du er psykisk sårbar**
Rundt om i landet har SIND frivillige, der gør en vigtig indsats. Men vi har stadig brug for endnu flere. Her kan du møde Karin fra SIND Storstrøm, der bruger sin egen historie som psykisk sårbar i sit arbejde som frivillig.
- /31 Generalforsamlinger**
- /02 Leder**
- /02 Kolofon**
- /04 SIND i medierne**
- /17 Støt SIND**
- /25 Bøger**
- /26 Digte**
- /27 Foreningen for børn med angst**
- /28 SIND Pårørende-rådgivning**
- /29 Skizofreniforeningen**
- /30 Webshop**
- /32 Lokalnyt**
- /34 Regions- og lokalformænd**
- /34 SINDs udvalgsformænd**
- /34 SIND-nettets koordinators**
- /35 Landsdækkende SIND-aktiviteter**
- /35 SINDs rådgivninger**

FASTE RUBRIKKER

SIND i medierne: Plads til personhistorier og politik

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.

Temaerne i medieomtalen fra midten af september til midten af november, hvor SIND er citeret, har været lidt anderledes end normalt, viser statistik fra medieovervågningsvirksomheden Retriever. Traditionelt fylder konflikter meget, men læserne har været optaget af noget andet: Ser man på, hvor mange gange læsere har delt eller kommenteret mediernes historier på sociale medier, så handler top3 om noget helt andet: Topscoreren er en artikel hos DR om peers den 5. oktober, omtalt på side 5 i dette blad. De to næste pladser handler om politik, nemlig SINDs indlæg på Altinget. Med andre ord har perioden siden sidste blad budt på interesse for positive personhistorier og for politiske perspektiver.

Husk, at du altid kan følge med i SINDs medieomtale via hjemmesiden eller Facebook. Du finder siden ved at klikke på linket øverst på forsiden af www.sind.dk.



Ekstra Bladet: Raser over svindelsigtede Britta

(31. oktober) Et af projekterne, som den tidligere medarbejder i Socialstyrelsen Britta Nielsen er sigtet for at stjæle penge fra, skulle hjælpe mennesker i akut psykisk krise, skrev Ekstra Bladet. SIND-formand Knud Kristensen beskrev det som utilstedeligt, hvis politiets sigtelser mod Britta Nielsen viser sig at være rigtige.

“Det her projekt har været rettet mod nogle af de allersvageste i samfundet, og det er ud over min fatteevne, at man kan finde på det. Det svarer jo til, at man går hen og stjæler fra en hjemløs, der sover på gaden,” sagde han til Ekstra Bladet.

Altinget: For få ressourcer til psykiatrien

(30. oktober) Økonomien i Psykiatriplan II rækker slet ikke til at løse problemerne i psykiatrien. Eksempelvis tvang, overdødelighed, genindlæggelser, for tidlige udskrivninger og nægtelse af indlæggelser i regionspsykiatrien samt elendige forhold på en række af de kommunale socialpsykiatriske botilbud. Det skrev SINDs formand Knud Kristensen i et indlæg på Altinget.

Han gennemgik de økonomiske perspektiver for næste år og konstaterede, at der fortsat er et stort efterslæb. Eksempelvis steg antallet af patienter 2001-2016 med 66 pct. I samme periode steg bevillingerne kun med 31 pct.

TV2 Østjylland: Nyt hospital er flot, men for småt

(29. oktober) I slutningen af oktober åbnede dørene til Danmarks nyeste psykiatriske hospital i Skejby ved Aarhus. SINDs landsformand Knud Kristensen fulgtes med TV2 Østjylland ved åbningen, hvor 8.000 gæster besøgte det 50.000 kvm. store byggeri.

I indslaget beskrev han hospitalet som flot, men desværre også for småt, fordi antallet af sengepladser, 257, svarer til det gamle hospital i Risskov. Der er ikke plads til udvidelser.

Knud Kristensen fremhævede, at byggeriet er moderne, flot og lyst, men understregede samtidig, at det med hospitalets meget store vinduespartier er vigtigt at være opmærksom på, at patienterne skal kunne have et privatliv.



Ugeavisen Odense: Fynsk saltvandsindsprøjtning til psykiatrien

(23. oktober) 43 mio. kr. blev der afsat ekstra til psykiatrien, da Region Syddanmark afsluttede budgetforhandlingerne for 2019. På Psykiatrik Afdeling i Odense blev det nye budget modtaget med tilfredshed. Også SINDs landsformand roste beslutningen, som han beskrev som et skridt i den rigtige retning.

Politiken: Politiet rykker oftere ud til personer ramt af psykisk sygdom

(22. oktober) 2009-2016 er der næsten sket en tredobling af antallet af hændelser, hvor politiet er rykket ud til personer, ramt af psykisk sygdom. Det viser en rapport fra Rigspolitiet fra september, skrev Politiken. Ifølge rapporten er der en sammenhæng mellem stigningen og de manglende sengepladser i psykiatrien.

SINDs landsformand Knud Kristensen påpegede, at det stigende antal hændelser er problematisk:

“Det handler om syge mennesker, som har brug for professionel hjælp, men som får enten meget lidt eller ingen støtte. Det er dem, politiet må rykke ud til. Og de fleste politibetjente

er gode, men det kan være skrækindjagende at møde nogen i uniform. Hvis du er psykotisk og tror, de vil slå dig ihjel eller putte dig i fængsel, kan det virke utrolig skræmmende.”

Ugeavisen Svendborg: Fællesskab for unge er på vej

(23. oktober) SIND Ungdom er godt på vej til at blive etableret i Svendborg. Foreningen efterlyste i oktober nye frivillige i de lokale medier.

“Vi arbejder for, at unge psykisk sårbare mellem 16 og 35 år kan få større håb, mening og engagement i hverdagen, ligesom de kan styrke og udvide deres kompetencer og sociale netværk ved at blive en del af et fællesskab,” sagde Galina Nordby fra SIND Ungdom til ugeavisen.

Altinget: Psykiatrien får ikke 2,1 mia. kr. som lovet

(11. oktober) I et debatindlæg på altinget.dk satte SINDs landsformand Knud Kristensen spørgsmålstegn ved, om psykiatrien står til det løft på 2,1 mia., som det blev lovet ved lanceringen af regeringens nye psykiatriplan.

Fratrækker man de allerede øremærkede midler til psykiatrien fra regeringens økonomiaftale med regionerne fra juni 2018 og de satspuljebestemmelser, der udløber, ser tallet helt anderledes ud.

“Det svarer til et samlet løft over fire år på 1,4 mia. kr. – altså ret langt fra de lovede 2,1 mia. kr. Igen kan man nok ikke direkte beskyldte ministeren for at vildlede, men vildledt er vi blevet,” skriver Knud Kristensen.

TV Midtvest: Medicinforgiftning kostede 26-årige Sofie livet

(8. oktober) Under en akutindlæggelse i Viborg døde 26-årige Sofie Aabling i foråret af medicinforgiftning. Hun havde fået to diagnoser, der blev behandlet på to forskellige afdelinger.

Efter den tragiske sag efterlyste SINDs landsformand Knud Kristensen bedre samarbejde i sundhedsvæsenet:

“Når man har flere forskellige behandlere i flere forskellige systemer, så er der en risiko for, at de ikke får talt ordentligt sammen,” sagde han.

Berlingske: SIND-samfundspris til en helt særlig person



Søren Magnussen

(22. september) Berlingske omtalte fremtrædende modtageren af SINDs Samfundspris, Søren Magnussen, som du også kan læse mere om på side 13 i dette blad.

I artiklen sagde SINDs landsformand Knud Kristensen blandt andet:

“Vi er meget imponerede over det, Søren har gjort. Han har skabt håb for en masse mennesker og har bragt lys og menneskelighed ind i den lidt dystre hverdag, der kan være på en psykiatrisk afdeling. Søren er i stand til at få et smil frem og en dialog i gang med syge mennesker, der har haft svært ved at tale med andre om deres liv. Vi håber, hans arbejde kan inspirere andre og udbredes, for Søren kan ikke være på alle landets psykiatriske afdelinger.”

DR: Vigtigt at bruge erfaringseksperter

(5. oktober) 47-årige Jan er en af de nye medarbejdere på landets psykiatriske afdelinger, der selv har personlige erfaringer med psykisk sygdom. For tre år siden blev han ansat på det psykiatriske hospital i Aarhus. Afdelingen er primært for patienter, der lider af skizofreni og psykoser. Jan hjælper andre med den type problemer, som han tidligere selv har kæmpet med:

“Det handler om at møde dem med ærlighed og noget ligeværd. Det er en slags professionelle venskaber,” sagde han til DR.

Brugen af erfaringseksperter, også kaldet peers, er i vækst i Danmark. Den udvikling støtter SIND. SINDs landsformand Knud Kristensen understregede dog, at det er vigtigt, at peers ikke erstatter sundhedsfaglige medarbejdere.

Vejle Amts Folkeblad: Mange markerede Sindets Dag

Mange af SINDs lokalafdelinger engagerede sig igen i år i markeringen af Sindets Dag, hvilket adskillige medier omtalte. Ikke blot i forbindelse med foramtale. Mange læsere fik også indblik i emner og stemning ved nogle af arrangementerne.

Fx omtalte Vejle Amts Folkeblad og Fredericia Dagblad, at 270 deltog i arrangementet i Vejle, hvor SIND var en af de ni arrangører. Her delte den tidligere håndboldspiller Lars Christensen sin personlige historie om et liv med angst og stress.

SINDs lokalformand i Vejle, Flemming Leer Jakobsen, påpegede i Vejle Amts Folkeblad, at det er godt, når kendte står frem:

“Det, at han er åben om sin psykiske sårbarhed, kan være med til at hjælpe andre med at leve med deres egne psykiske udfordringer.”

I Frederikshavn var lokalavens overskrift “gribende fortællekoncert”, efter SIND-ambassadør Mathilde Falch havde optrådt i den tæt pakkede foyer i Det Musikke Hus med både musik og meninger.

TV 2/Bornholm oplyste, at SINDs lokalafdeling rundede 40 år på Sindets Dag. SIND Bornholm uddelte i den anledning to priser, fortalte lokalformand Bente Helms.



Fotos: SIND



Sindets dag var begivenhedsrig i Frederikshavn og mange andre byer



To mio. kr. til SIND Ungdom

Smilene var meget store hos SIND Ungdom den 1. november. Her blev politikkerne på Christiansborg enige om, hvilke organisationer der skulle støttes via satspuljen. SIND Ungdom var en af de 14 organisationer, der fik et tilskud til driften.

SIND Ungdom modtager 500.000 kr. om året fra 2019 til 2022, altså to millioner kr. i alt.

Pengene falder på et tørt sted, og de kommer ikke til at samle støv. SIND Ungdom, der har åbnet eller forbereder klubber i 14 kommuner, var tidligere udfordret af, at en an-

den bevilling var udløbet. Foreningen var tæt på at tage tilløb til at drosle ned for tempoet. Med bevillingen fra satspuljen kan foden nu flyttes fra bremsen til speederen igen.

Du kan løbende følge SIND Ungdoms udvikling på Facebook eller på www.sindungdom.dk

/hhj

Theodor Gjerding er formand for SIND Ungdom, der har klubber i ti kommuner og forbereder nye klubber i fire byer



Foto: SIND Ungdom

Høring: Pårørende presses på arbejdsmarkedet

SIND var medarrangør, da 11 organisationer ved en høring i oktober på Christiansborg slog alarm: Pårørende til en ægtefælle, et barn eller en forælder, ramt af alvorlig sygdom eller handicap, oplever ofte problemer med at passe jobbet

Når et nært familiemedlem får brug for hjælp og støtte grundet handicap eller alvorlig sygdom, får mange pårørende svært ved at passe arbejdet. Akutte behandlinger, undersøgelser og vigtige samtaler kan gøre det svært at nå det hele og skabe frygt for at miste jobbet. Derfor skal samfundet blive bedre til at støtte de pårørende.

Sådan lød hovedbudskabet, da 11 organisationer – bl.a. SIND – i slutningen af oktober afholdt høring på Christiansborg. Orga-

nisationerne efterlyste bl.a. pårørendedage, så pårørende får ret til at holde fri, når der er brug for deres støtte.

Derudover pegede man på behovet for forbedringer af mulighederne for hjemmehjælp, orlov og afløsning i hjemmet, så pårørende kan tage hjemmefra med større tryk.

Forud for høringen offentliggjorde Parkinsonforeningen og Ældre Sagen en ny undersøgelse blandt pårørende mellem 18 og 70 år. Undersøgelsen viste bl.a. at:

- 61 pct. oplever, at de er nødt til at hjælpe med kontakt til myndigheder for at sikre den rette støtte til deres nærtstående.
 - 57 pct. oplever, at de er nødt til at hjælpe, fordi den offentlige hjælp ikke er tilstrækkelig.
 - 17 pct. overvejer at forlade arbejdsmarkedet grundet pårørendeopgaver.
 - 16 pct. har haft sygefravær grundet egne fysiske/psykiske problemer som konsekvens af deres pårørenderolle.
 - 9 pct. har været nødt til at melde sig syge for at tage sig af pårørendeopgaver.
- De 11 organisationer bag konferencen var Danske Handicaporganisationer, Hjernesagen, Hjerneskadeforeningen, Kræftens Bekæmpelse, Landsforeningen LEV, Parkinsonforeningen, Scleroseforeningen, SIND, Pårørende i Danmark, Ulykkepatientforeningen og Ældre Sagen.

/hhj

Adskillige politikere lyttede med på konferencen



Foto fra Parkinsonforeningen: Jeppe Bøje Nielsen

SIND-formand Knud Kristensen deltog i paneldebatten



Foto fra Parkinsonforeningen: Jeppe Bøje Nielsen

Mange ville møde **Diana Benneweis**

Jubilæumsgaven til SIND Pårørenderådgivning fra SIND-ambassadør Diana Benneweis var et foredrag, som samlede mange midtjyder

Også uden cirkustelt, store kjoler, adrætte heste og et veloplagt orkester formår Diana Benneweis hurtigt at fange publikums opmærksomhed.

Det beviste den tidligere cirkusdirektør endnu en gang i efteråret, da hun holdt foredrag i en af de store sale på Psykiatrisk Hospital i Risskov ved Aarhus. Alle stole var optagede.

Foredraget var en gave i anledning af SIND Pårørenderådgivnings 25 års jubilæum i 2016. Diana Benneweis har de seneste år boet mest i udlandet, så det er relativt sjældent, hun optræder på hjemmebane med foredrag om sit begivenhedsrige liv og om favntaget med psykisk sygdom og sårbarhed. Få minutter inde i foredraget var det klart for alle i salen, at trods en 71 år gammel

dåbsattest og en pause fra mikrofonen, så er engagementet, energien og fortælleglæden stadig på et niveau, hvor mange andre foredragsholdere skal gøre sig umage for at følge med.

Ved foredraget blev hun flankeret af Anne Margrethe Gad Jørgensen, SINDs Pårørendeudvalg, der supplerende satte fokus på rollen som pårørende.

Diana Benneweis var blandt de første kendte i Danmark, som åbent stod frem i medierne for at nedbryde tabuerne om psykisk sygdom. Hun har inspireret mange andre til selv at stå frem, hvorfor landsforeningen i 2006 udnævnte hende til ambassadør for SIND.

/hbj



Både eftertænksomme miner og store smil prægede publikum



Mange mødte frem til foredraget

Hæder til Lille Skoler for Voksne

Alle ved, hvad en aftenskole er. Færre kender Lille Skoler for Voksne, der dagligt tilbyder undervisning i stedet for behandling til mennesker med psykisk sygdom. Fem skoler fik i oktober en ærespris fra Dansk Selskab for Psykosocial Rehabilitering

For flere årtier siden opstod ideen til Lille Skoler for Voksne i SIND. Siden er mange skoler kommet til. Nogle er en del af SIND – fx Dalgas Skolen i Aarhus og SIND-skolerne i Aalborg – og andre står på egne ben. Fællesnævneren for alle skolerne er indsatsen – der har rødder i den danske højskoletradition – for at støtte og inspirere til personlig udvikling og læring i et miljø præget af ligestilling.

Fem af skolerne fik i oktober Danmarks Psykosociale Rehabiliteringspris, prisen kaldes også "Den Flyvende Gris".

Skolerne i Aalborg, Aarhus, Herning, Odense og Vanløse har indgående erfaring med brug af læring til at understøtte recoveryprocesser.

Prisen blev modtaget af Knud Birk Pedersen, leder af SIND-skolerne i Aalborg, og Mette, der er tidligere elev på Minihøjskolen i Herning. Hun sagde om sin tid på skolen:



Knud Birk Pedersen, leder af SIND-skolerne i Aalborg, og Mette, der er tidligere elev på Minihøjskolen i Herning, med prisen "Den Flyvende Gris"

"Jeg kom ikke og hed OCD eller angst eller tvangshandlinger. Jeg kom som Mette og blev også set som Mette. Jeg blev ikke set som et problem. Jeg blev set som en ressource, og det betød meget for mig over tid," fortalte hun.

"Det at lære noget har for mig betydet, at jeg fandt ud af, at jeg faktisk kunne noget, at jeg faktisk duede til noget, at jeg lige pludselig begyndte at drømme om en fremtid, troede på en fremtid, også selv om det tog et par gange, før jeg fik taget mod til mig til at komme videre på HF."

Dansk Selskab for Psykosocial Rehabilitering har siden 2012 årligt uddelt Den Flyvende Gris til en person eller organisation, der har ydet en særlig indsats indenfor psykosocial rehabilitering.

/hbj

Handlingsplan for psykiatrien: Løfter vi i fællesskab?

Regeringens plan "Vi løfter i fællesskab – En samlet handlingsplan for psykiatrien frem mod 2025" skal sætte retningen for en moderne psykiatri – gør den det?

AF KNUD KRISTENSEN

Den 21. september 2018 offentliggjorde regeringen sit længe ventede forslag til Psykiatriplan II. Planen bærer titlen "Vi løfter i fællesskab – En samlet handlingsplan for psykiatrien frem mod 2025."

Forud var gået en lang proces, hvor faglige organisationer og interesseorganisationer – som fx SIND – blev inviteret med helt ind i maskinrummet, hvor vi blev hørt, set og inddraget.

Planen blev da også modtaget positivt. Også jeg var – på vegne af SIND – ude med roser til regeringen.

Vi kvitterede for, at der var blevet lyttet til organisationernes ønsker. Blandt de 43 konkrete initiativer kunne de fleste af os genkende et eller flere af vores egne pejlemærker.

Samtidig lagde regeringen op til at løfte indsatsen med mere end 2,1 mia. kr. i løbet af de fire år, som planen dækker.

Men ret hurtigt begyndte tvivlen at indfinde sig.

Sundhedsministeren, statsministeren samt børne- og socialministeren ved lanceringen af Psykiatriplan II den 21. september 2018

De 2,1 mia. kr. var vist alligevel ikke 2,1 mia. kr. Når pengene ydermere skulle fordeles ud på 43 initiativer, fire år, 98 kommuner og fem regioner, var leverpostejnen vist alligevel blevet smurt for tyndt ud.

Måske var der ikke så meget løft i planen alligevel?

Her kommer nogle af hovedpunkterne vedrørende planen.

Indholdet

Planen dækker den samlede indsats på tværs af de fem ministerier sundhedsministeriet, børne- og socialministeriet, justitsministeriet, undervisningsministeriet og uddannelses- og forskningsministeriet.

De nævnte 43 initiativer er fordelt på seks indsatsområder. Initiativerne bygger blandt andet på et fagligt oplæg fra Sundhedsstyrelsen.

Indsatsområderne er:

- Flere gribes med en tidligere og lettilgængelig indsats.
- Personalets kompetencer styrkes og bruges bedre.

- Kvaliteten i indsatsen i socialpsykiatrien styrkes til gavn for mennesker med psykiske vanskeligheder.
- De mest syge patienter får bedre og mere intensiv behandling.
- Bedre sammenhæng i borgernes indsatser.
- Mere forskning og innovation til gavn for mennesker med psykiske problemer.

Initiativerne er hver for sig gode og rigtige. På nogle områder (som fx den sociale indsats i kommunerne) virker ambitionsniveauet ikke imponerende. Forbedring af udbud og kvalitet i de kommunale botilbud til mennesker med psykiske lidelser var der ikke rigtigt noget bud på. Det blev i stedet foreslået, at der skulle udarbejdes et indsatskatalog om god kvalitet på socialpsykiatriske botilbud.

En af de udfordringer, som rigtig mange har peget på, nemlig den voldsomme stigning i antallet af retspsykiatriske patienter, blev 'spist af' med et forslag om at igangsætte endnu en analyse.

Fint nok, men hvorfor var der ingen konkrete forslag til forbedringer?

En af de indsatser, som mange glædede sig over, var forslaget om etablering af nye intensive sengeafsnit i voksenpsykiatrien.



Foto: SIND

66 pct. flere patienter, 31 pct. flere ressourcer og 28 pct. færre senge i hospitalspsykiatrien fra 2001 til 2016

Ved nærlæsning viste det sig imidlertid, at der ikke var tale om etablering af nye senge, men om konvertering af allerede eksisterende senge til intensive sengepladser.

En detalje som fik mange – herunder undertegnede – til at føle sig vildledt.

Sammenfattende er konklusionen, at de 43 initiativer er gode, og alle peger i den rigtige retning. Men ambitionsniveauet er visse steder – og især i forhold til den sociale indsats – for lavt, og pengene rækker slet ikke til at indfri ambitionerne.

Godt – men altså ikke godt nok!

Løser planen så regionspsykiatriens problemer?

I perioden fra 2001 til 2016 kom der 66 pct. flere patienter i regionspsykiatrien. I samme periode blev der kun tilført 31 pct. flere ressourcer. Udgiften pr. patient faldt derfor med 21 pct.

Dette er jo fantastisk. Det er lykkedes at behandle 66 pct. flere patienter for bare 31 pct. flere penge.

Problemet er desværre, at det netop ikke er lykkedes. Regionspsykiatrien har bare måttet tilpasse behandlingen til de krummer fra de riges bord, der er blevet fejtet vores vej – og det har hverken været nok eller rimeligt.

Resultaterne kender vi.

Tvang anvendes igen i stigende grad. Patienter nægtes indlæggelse, eller de udskrives for tidligt. Dette fører til, at antallet af genindlæggelser stiger, og at antallet af tvangsindlæggelser stiger.

Antallet af retspsykiatriske patienter er tredoblet og langt over niveauet i vores nabolande.

Mennesker med psykiske lidelser dør stadig 15-20 år tidligere end gennemsnitsbefolkningen, og udviklingen går desværre den forkerte vej.

Allerede i 2001 var hospitalspsykiatrien underfinansieret. Ser vi bort fra det, så skulle der i 2016 (hvis bevillingerne var fulgt med stigningen i antallet af patienter) have været 11 mia. kr. til rådighed for den regionale hospitalspsykiatri. Der var kun 8,7 mia. kr.

Altså manglede der i 2016 2,3 mia. kr. årligt.

Nu er det naturligvis ikke givet, at udgiften pr. patient i 2016 skulle være lig med udgiften pr. patient i 2001.

I den somatiske del af sundhedsvæsenet faldt udgiften pr. patient i perioden 2001-2015 med 5,7 pct.

Hvis prisen pr. patient i psykiatrien skulle følge udgiftsudviklingen på de somatiske sygehusafdelinger, skulle de samlede udgifter i psykiatrien være på i alt 10,4 mia. kr. Der var som nævnt 8,7 mia. kr. Altså en manko på 1,7 mia. kr.

Hullet i kassen er altså et sted mellem 1,7 og 2,3 mia. kr. årligt.

Regeringen lover at løfte indsatsen med 2,1 mia. kr. – over fire år. Det svarer til 525 mio. kr. årligt.

Løftet dækker altså betydeligt under en tredjedel af det hul, der er i kassen.

De 2,1 mia. kr. skal fordeles mellem regioner, kommuner og civilsamfundet. Hertil kommer, at langtfra alle pengene er permanente.

Så det er helt klart, at Psykiatriplan II ikke løser hospitalspsykiatriens problemer.

Løftet er et plaster på såret, men der er stadig betændelse i såret.

Er de 2,1 mia. kr. reelle nye penge?

De 2,1 mia. kr. er som sagt bedre end ingenting, men er der nu også 2,1 mia. nye friske danske kroner til indsatsen?

Det korte svar er nej!

For det første er de 800 mio. kr. af dem slet ikke nye penge. Det er 'genbrug' af de penge, der blev givet til psykiatrien ved økonomiaftalen mellem regeringen og regionerne tidligere i år. Retfærdigvis skal det siges, at de 800 mio. kr. heller ikke indgår i finansieringen af psykiatriplanens 43 initiativer.

Reelt er der altså med planen tale om at tilføje 1,3 mia. kr. – og det er stadig mange penge.

De 1,3 mia. kr. svarer til 325 mio. kr. om året. Desværre 'glemmer' regeringen, at der 31. december 2018 udløber gamle satspuljebevillinger til psykiatri på tilsammen 173,5 mio. kr.

Reelt er der altså kun tale om 151,5 mio. kr. i nye penge. Stadig mange penge, men ikke så mange som hævdet.

Det lovede løft på 2,1 mia. kr. skrumper altså ind til et løft (forstået som nye penge) på 151,5 mio. kr. om året – eller 0,6 mia. kr. over fire år.

Her har jeg så ikke taget højde for, at der også udløber satspuljebevillinger ved udgangen af 2019, 2020 og 2021. Disse bevillinger vil måske – måske ikke – blive erstattet af nye satspuljebevillinger i de kommende år. Vi ved det ikke.

Man kan (inspireret af Lars Løkkes tale om regeringens skattepolitik i Folketinget i juni 2010) sige, at psykiatrien får lidt mere, men at den får lidt mindre mere, end der er blevet lovet – og hvis det ikke havde været for planen, så ville psykiatrien have fået meget mindre mere.

Satspuljeaftalerne

Efter offentliggørelse af planen er der indgået aftale om fordeling af satspuljepengene på sundhedsområdet og på børne- og socialområdet.

I planen var der lagt op til, at der via satspuljen skulle findes 943,6 mio. kr. over de fire år. De nævnte 2,1 mia. kr. bestod af 800 mio. kr. fra økonomiaftalen 2019, 400 mio. kr. fra forslag til finansloven for 2019 – og altså 943,6 mio. kr. via satspuljen for 2019-2022.

I alt blev der afsat 917,6 mio. kr. i aftalen om satspuljen. Yderligere 26 mio. kr. er tilsyneladende forsvundet et sted på Christiansborg.

I forbindelse med indgåelse af aftalen om satspuljen er der flyttet om på en række af posterne, så det er svært at se, hvor der reelt skæres i forhold til planens oprindelige 43 initiativer.

Det er dog klart, at der er skåret betydeligt på tilskud til Headspace (-22,5 mio. kr.), den strategiske omlægning og udvikling af indsatserne i socialpsykiatrien (-20,1 mio. kr.), kompetencecentre for behandling af dobbeltbelastning (-22,6 mio. kr.) og forskning (-36,5 mio. kr.).

Til gengæld har man givet mere til indsatsen for børn og unge.

Det skal understreges, at den nævnte besparelse på 26 mio. kr. ikke er en besparelse i forhold til nu. Det er en reduktion af de lovede ekstra midler.

Altså endnu mere mindre mere end før!

Permanente midler?

Af planen fremgik det, at en stor del af satspuljemidlerne skulle være permanente. Dette fremgår ikke af aftalen. Er de permanente midler forsvundet? Vi ved det ikke.

Drivkraftsprisen til alsidigt fynsk ungdomsprojekt

Siden 2013 har ungdomsprojektet "Åbent Sind" været en del af SIND Fyn og SIND-værestedet Stoppestedet i Odense, hvor kommunen i september tildelte gruppen en særlig pris

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN



Foto: Frivillig gala

Glade frivillige modtog prisen

Flere end 250 gæster klappede og smilede ved Odense Kommunes Frivillig-galla 2018, da SIND Fyn og SIND-værestedet Stoppestedets ungdomsprojekt, "Åbent SIND", i slutningen af september fik årets drivkraftspris. Prisen går til en frivillig forening eller organisation, der i særlig grad har formået at skabe engagement og virkelyst blandt frivillige. Og netop det har siden 2005 været typisk for Åbent Sind, der skaber varme oplevelser, smil og venskaber blandt unge i Odense.

Oprindelig mindede projektet om et særdeles aktivt græsrodsinitiativ. Flere og flere unge fandt sammen i foreningen om fx kulturtilbud, koncerter, fællesspisning og meget mere. Men sam-

men med væksten fulgte mere administration og meget mere konkurrence fra andre om opmærksomheden hos de fonde, virksomheder og foreninger, som Åbent Sind søgte økonomisk støtte hos. I 2013 blev foreningen derfor en del af SIND, så man først og fremmest skulle bruge tiden på at bygge bro mellem unge mellem 18 og 35 år. Status i dag er, at aktivitetsniveauet fortsat er højt.

Relationer

Åbent Sind rummer i dag flere aktiviteter. Dels matcher man unge med de samme fritidsinteresser som følgenner, dels arrangeres hygge og oplevelser. Enten på onsdage på Stoppestedet eller som arrangementer et par

gange om måneden i Odense. Eksempelvis udendørs koncerter og brætspil på cafeer. Omdrejningspunktet for koordineringen af aktiviteterne er enten samværet på Stoppestedet eller en flittigt besøgt lukket gruppe på Facebook. Deltagerne kan løbende skrue op og ned for deres engagement i takt med, hvor meget tid de har.

"Relationer og nærvær er super vigtigt. Uanset hvordan du har det. Hos os er der en stærk tradition for at finde sammen på en god måde," fortæller 27-årige Camilla Ellegaard Olesen. Hun er koordinator hos Åbent Sind ved siden af universitetsstudierne på kandidatuddannelsen i Socialt Arbejde.

Relationer

Fællesskabet, der opstår i foreningen, styrkes blandt andet af, at man kommer som sig selv. Der skelnes kun mellem værter – der koordinerer dagens arrangement – og gæster. Ingen spørger til, om man fx er enten ensom, sårbar, frivillig med ressourcer eller føler sig som noget fjerde. I praksis er grænserne også flydende. Fx kan man sagtens blive vært – og stå bag en god aften ved en koncert

– selvom man måske føler sig udfordret af psykisk sårbarhed. Også ressourcestærke frivillige kan i perioder føle sig pressede. Åbent Sind er et frirum for alle.

"Uanset baggrund er det givende for alle at mødes. Her er en rummelighed og opmærksomhed på hinanden, som ellers kan være sjælden i den danske ungdomskultur. Alle unge mærker presset for at lykkes, at ville en masse og at præsentere sig godt online. Unge i dag har ikke mange steder i deres liv, hvor de trygt kan vise den tvivl og de fejl, alle har. Men hos os er der plads til at geare ned. Vi mangler flere steder i Danmark, hvor man trygt kan øve sig på livet, mens man har det rart," understreger Camilla.

Du kan læse mere om Åbent Sind på Facebook og på www.stoppestedet.dk/aabentsind-ungegruppe/



Hjælp til medicin nedtrapning for patienter med skizofreni

Så du artiklen i SINDbladet oktober om medicin til mennesker, der er ramt af skizofreni? Responsen til redaktionen viser, at mange har været interesserede i historien.

På www.sind.dk/bladet kan du læse eller genlæse artiklen om fordele og ulemper ved medicin, som det opleves af to skizofreniramte, der begge understreger, at man ikke skal ændre medicin uden professionel vejledning. I artiklen fortalte vi også om et særligt projekt i Region Hovedstadens Psykiatri, der hjælper skizofreniramte til et liv med mindre eller slet ingen medicin. Det kan du læse mere om på www.psykiatri-regionh.dk/medicinnedtrapning



Tilbud: Jubilæumsplakat af Leif Sylvester

SIND runder 60 år i 2020. Ved 50 års-jubilæet i 2010 stod multikunstneren Leif Sylvester bag en særlig plakat, som SIND nu har sat på tilbud: Prisen er i december og januar 150,- for en signeret plakat og 25,- for plakater uden autograf.

Stavefejlen med det manglende "s" i plakatteksten "Sindsygt godt at vi stadig er her" er et bevidst valg. Den skæve stavemåde er en af fødselshjælperne på de overvejelser, man i sin tid ønskede at inspirere til med plakaten: Accepterer man skævhed og anderledes detaljer, opstår der automatisk åbenhed overfor nye indtryk.

Plakaten kan købes på www.sind.dk/webshop



Tilmeldingen er åben til Idrætsfestival for Sindet 2019

Mange SIND-medlemmer deltager hvert år i Idrætsfestival for Sindet, hvor de 260 pladser plejer hurtigt at blive udsolgt

AF MIKKEL BONNESEN, DANSK ARBEJDER IDRÆTSFORBUND

Der er lagt op til tre dage med non-stop idræt, når Idrætsfestival for Sindet skydes i gang den 25. juni 2019. Der er 260 pladser, og der plejer at være rift om dem. Festivalen er både for dem, som presser sig selv helt til kanten, og for dem, der kun er ved at tage de første skridt ind i idrættens verden.

Mange SIND-medlemmer deltager på festivalen som aktive i idrætsforeninger, men man er også meget velkommen til at tilmelde sig som enkeltperson eller som en lokalafdeling. Sidste år besøgte en begejstret landsformand for SIND Knud Kristensen festivalen, og SIND har gennem de seneste to år været økonomisk samarbejdspartner.

Peer-to-peer skal udvides

Som sædvanlig følger festivalens program de nye tendenser, som rører sig i idrætsdanmark, og derfor er der i år også blevet plads til bakketræning på cykel og gå-fod-



Foto: DAI



Foto: DAI

Der er mange forskellige sportsgrene at vælge imellem

bold. Et af de nye tiltag i 2018 var, at to tidligere deltagere på festivalen var med som frivillige officials og hjalp med at afvikle turneringer og discipliner på festivalen. Den slags peer-to-peer inddragelse håber festivalen, at kunne fortsætte næste år.

“Vi synes, at det var en succes i 2018, så vi vil gerne udvide antallet af tidligere deltagere på festivalen, der nu optræder som frivillige. Det er meget udfordrende for dem, men vi kan heldigvis se, at det giver dem en masse, og at det også betyder noget for delta-

gerne, at de frivillige kender deres verden,” siger Mogens Damgaard, som er administrativ koordinator på festivalen.

Festivalen er også et socialt samlingspunkt, hvor udøvere fra hele Danmark mødes og udveksler high-fives, tacklinger og smil. Undervejs er der festaften, som plejer at være et stort tilløbsstykke – men selvom det sociale er vigtigt, så er det idrættens, som er omdrejningspunktet.

Tilmelding

Tilmeldingen til Idrætsfestival for Sindet 2019 åbner den 1. december på www.idraetsfestival.dk.

Prisen for at deltage i tre dage med idræt og socialt samvær er blot kr. 1.500 pr. person. Detaljerne findes på hjemmesiden.

Idrætsfestival for Sindet 2019

Festivalen afvikles fra den 25. til 27. juni på Vejle Idræthøjskole, hvor programmet byder på volleyball, 100 meterløb, bakketræning på cykel, crossløb, triathlon, trekamp, turneringer i fodbold, cachiball, volleyball, krolf og en masse andet. En af de centrale arenaer på festivalen, svømmesøen, bliver fuldstændig moderniseret med udendørs saunaer, klatrereb, net og andre tiltag for vandaktiviteter og udspringstårn – der er altså ekstra meget at komme efter, hvis du gemmer på en indre vandhund.

Ny forskning: Hvorfor påvirker beskæftigelsessystemet det mentale helbred?

SIND har økonomiske midler, der er øremærket til at støtte særlig forskning. Et af de seneste projekter zoomer ind på beskæftigelsessystemet. Forskningen, der bl.a. omfatter 1.000 svar på spørgeskemaer, er netop sat i gang

Næsten 400.000 mennesker i Danmark var på sygedagpenge i 2016, og dertil kommer mennesker med sygdom på kontanthjælp, ressourceforløb og jobafklaringsforløb. Hvorfor påvirker afklaringsforløbet i beskæftigelsessystemet deres mentale helbred? Hvilke mekanismer har betydning for det? Og hvilke dele af målgruppen bliver påvirket af de belastende faktorer? Det vil cand.scient.soc. Anne Marie Kaae, Psykiatrifonden, nu gennemføre et studie af. Studiet er finansieret af en bevilling på 150.000 kr. fra SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed.

Der vil blive gennemført en spørgeskemaundersøgelse med svar fra minimum 1.000 respondenter. Respondenterne bliver hvervet gennem et samarbejde med flere store fagforbund.

Projektets mål er at sætte psykisk sundhed for denne gruppe på dagsordenen – både for politikere, fagpersoner og i den brede of-

fentlighed. Studiets resultater har potentiale til at hjælpe med at forebygge både forekomst og forværring af psykisk sygdom for en stor gruppe mennesker.

For fagpersoner og beslutningstagere vil undersøgelsens resultater især være relevante i forhold til at kunne tilrettelægge beskæftigelsesindsatser, så de ikke skaber eller forværrer psykiske lidelser hos målgruppen. Ambitionen er at sætte psykisk sundhed på dagsordenen, når statens og kommunernes beskæftigelsesindsatser skabes og revideres.

Læs mere om SINDs forskningslegater på www.sind.dk/forskningslegater



Foto: www.colourbox.com



Landsmødet: Styrket SIND satte kurs mod nye mål

Flere medlemmer, stærkere økonomi, højere aktivitetsniveau og mere indflydelse. Sådan lød nogle af de positive resultater, som deltagerne i SINDs landsmøde den 22.-23. september kunne gøre status over. Målet er nu at fortsætte den positive udvikling de kommende år

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN. FOTOS: SIND

Flertallet af danskerne kender SIND, halvdelen kommer på et tidspunkt i berøring med psykisk sygdom, og cirka 7.000 er medlemmer af landsforeningen. På vegne af alle disse menneskers forventninger drøftede 106 tillidsvalgte SIND-medlemmer den 22.-23. september SINDs fremtidige udvikling.

Landsmødet, der blev afholdt i Horsens, var præget af mange smil, livlig debat, ganske få afstemninger og stort set ingen uenigheder.

Beretningen og gennemgangen af økonomien viste, at SIND er i topform. Udgifterne til aktiviteter i SIND har aldrig været højere end i sidste landsmødeperiode. Også medlemstallet ligger på det højeste niveau nogensinde. Sam-

tidig er egenkapitalen – og dermed styrken til at driftssikre den positive udvikling – fordoblet.

Organisatorisk og politisk kunne SINDs landsformand Knud Kristensen og de delegerede, der tog ordet, glæde sig over positiv udvikling på flere områder. Eksempelvis har SIND opnået mere synlighed i medierne og styrket dialogen med politikere og andre organisationer. Internt er flere aktiviteter, projekter og lokalafdelinger kommet til. Desuden er Skizofreniforeningen og Foreningen for børn med angst blevet en del af SIND.

13 politiske fokusområder

Fremadrettet arbejder SIND politisk set for en markant forbedring af psykiatrien og af vilkå-

rene for mennesker, der selv eller som pårørende har psykisk sygdom tæt inde på livet. I landsmødeudtalelsen efterlyses bl.a. flere ressourcer, bedre forebyggelse, stærkere samarbejde om indsatsen samt mindre brug af tvang og medicin. Desuden understreges behovet for netværksinddragelse og levevilkår, der fremmer mulighederne for at komme sig.

Organisatorisk er målet at fortsætte den positive udvikling. Det skal først og fremmest ske ved at gøre SIND stærkere lokalt. Derudover intensiveres indsatsen for at løfte antallet af lokalafdelinger og SIND-medlemmer.

Du kan læse alle vedtagelserne fra landsmødet på www.sind.dk/fm2018



Nye ansigter i SINDs hovedbestyrelse

Medlemmerne af hovedbestyrelsen er enten landsmødevalgte eller repræsentanter for SINDs regioner og landsdækkende aktiviteter. Desuden er SINDs daglige ledelse med i HB. Hovedbestyrelsen består nu af (fra venstre): *Bjørn Meddom Nielsen, Per Harvøe, *Morten Pilgaard Kristensen, Anne Hvidberg Jørgensen, Jens Ibsen, *Kirsten Hove, Leni Grundtvig Nielsen, Nina Löwe Krarup, Knud Kristensen, *Mia Kristina Hansen, Kristian Bennedsen, Ingelise Svendsen, Kim Kjelgaard, Leif Gjørtz Christensen og Palle Eli Jensen

(*=nyvalgt)



Nyt medlem af SINDs daglige ledelse

Nina Löwe Krarup blev på landsmødet ny 2. næstformand og nyt medlem af SINDs daglige ledelse, hvor landsformand Knud Kristensen og 1. næstformand Kristian Bennedsen fortsætter.

SINDs nyvalgte næstformand Nina Löwe Krarup har været med i SINDs Uddannelsesudvalg siden 2016 og har gennem mere end 20 år i både arbejdstiden og fritiden været særdeles tæt på afsættet for SINDs mærkesager.

På visitkortet står der direktør for en almennyttig fond siden 2009. På eksamensbeviserne står der jurist med flere tilvalg, bl.a. psykiatret, og en mastergrad i socialt entreprenørskab. På CV'et nævnes ledelse i kommuner som bl.a. jobcenterchef og inden for socialpsykiatri samt frivilligt engagement i flere rådgivninger, bestyrelser og sundhedsfremme. I tidligere SINDblade har hun bl.a. været omtalt som engageret mødeleder på SINDs medlemskonferencer. Summen af det hele er, at Nina har indgående erfaring med at hjælpe andre. Ikke blot når man sidder overfor et menneske, der har det svært, men i høj grad også – og især – når det handler om strategier, uddannelse, metoder og ideer, der kan styrke frivillige og medarbejderes muligheder for at skabe positive forandringer.

“Jeg glæder mig til at være med til at styrke SIND og til at arbejde for en politisk ud-



Knud Kristensen, Nina Löwe Krarup og Kristian Bennedsen

vikling i Danmark, hvor mennesker med psykisk, fysisk eller social sårbarhed får bedre vilkår. Man bliver ikke rask af at være fattig,” siger hun.

Knud Kristensen genvalgt

Nina afløser SINDs hidtidige 2. næstformand Ingelise Svendsen, som har været med i SINDs

ledelse siden 2001 og aktiv i SIND siden 1980. Ingelise fortsætter som medlem af SINDs hovedbestyrelse.

Knud Kristensen, der har været landsformand siden 2009, blev genvalgt for en ny treårig periode. Landsmødet bød også på genvalg af SINDs 1. næstformand, 59-årige Kristian Bennedsen, Kolding.



Gribende toner fra den lukkede afdeling

Som frivillig i projekt “Frirum i psykiatrien” (se omtalen side 13 – red.) har Heidi Lindahl spillet en lang række koncerter på lukkede psykiatriske sengeafsnit i København. SINDs landsmøde blev en af hendes første koncerter foran et stort publikum, men næppe den sidste. Heidi sang med en indlevelse og smittende empati, der gjorde stort indtryk på publikum. Både hendes personlige sange og hendes nyfortolkninger af kendte klassikere viste, at repertoiret fra psykia-

trien og den respons, hun er inspireret af, har grundlagt en helt særlig musikoplevelse.

“Jeg holder meget af at spille musik med menneskerne på de psykiatriske afdelinger. Det er ganske enkelt hamrende hyggeligt og rart. Og trist og av-i-brystet. Og smukt og fantastisk,” fortæller hun.

Du kan lytte med, hvis du klikker ind på SINDs side på Facebook under videoer og finder videoen med Heidi. Her er også link til yderligere oplysninger.

Nordjysk ildsjæl fik **SINDs Brugerpris** for at hjælpe tusinder ud af medicinafhængighed

På 18 år er antallet af danskere, der tager vanedannende søvn- og angstmedicin, næsten halveret til 295.000 sidste år. Mange oplever problemer med abstinenser og bivirkninger og opsøger hjælp hos BenzoRådgivningen, hvis medstifter og leder siden år 2000, Kirsten Midtgaard, har fået SINDs Brugerpris

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN



Foto: SIND

SINDs afgående næstformand Ingelise Svendsen (til højre) fremhævede ved overrækkelsen af SINDs Brugerpris til Kirsten Midtgaard, at hun og BenzoRådgivningen har haft væsentlig indflydelse på faldet i danskernes forbrug af vanedannende søvn- og angstmedicin

Alborgensiske Kirsten Midtgaard fik på landsmødet et særligt skulderklap. SINDs Brugerpris, der uddeles hvert tredje år på landsmødet, gik til Kirsten Midtgaard for hendes engagement i BenzoRådgivningen, som hun var med til at stifte for 18 år siden.

SINDs BenzoRådgivning, der årligt får 2.000 opkald og desuden står bag støttegrupper i flere byer, hjælper de danskere, der mærker problemer grundet vanedannende søvn- og angstmedicin med såkaldte benzodiazepiner. Medicinen bør kun tages i kortere perioder, op til fire uger. Forbrug gennem længere tid kan medføre meget kraftige symptomer. Tusinder af danskere oplever, at abstinenser og bivirk-

ninger – fx angstanfald og forringet hukommelse – kan gøre afhængighed og udtræpning invaliderende svært. Heldigvis er forbruget i dag faldet markant.

Undgå langtidsbrug

BenzoRådgivningen var blandt de første i Danmark til at opsøge dialog med sundhedsvæsenet og politikere om, at mange danskere oplever store problemer med afhængighed af vanedannende søvn- og angstmedicin.

I dag er læger og hospitaler mere opmærksomme på at undgå langtidsbrug. Ifølge Sundhedsstyrelsen gik 295.000 danskere sidste år på apoteket med en recept på et lægemiddel med benzodiazepiner eller lignende stof-

fer. Det er 53 pct. af niveauet i år 2000, hvor BenzoRådgivningen blev stiftet. Her købte 550.000 medicinen.

Faldende forbrug

“Kirsten har utrætteligt siden år 2000 arbejdet for at udbrede kendskabet til projektet og med at skaffe økonomi til dets drift. Kirsten skal have en stor del af æren for, at politikerne har fået øjnene op for problematikken og har handlet på det, så forbruget af benzodiazepiner er faldet markant, og mennesker kan få den rette hjælp til at komme ud af afhængigheden,” hed det bl.a. i begrundelsen fra SIND, som SINDs afgående næstformand Ingelise Svendsen overrakte.

SINDs Brugerpris gik i 2015 til Leni Grundtvig Nielsen, SINDs Uddannelsesudvalg og SIND Roskilde-Lejre.

Du kan læse mere om BenzoRådgivningen på www.benzo.dk og på www.sind.dk/brugerpris

Annonce

BenzoRådgivningen

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



Nyskabende psykiatriansat med 5.500 Facebook-venner og følgere fik SINDs Samfundspris

Samfundsprisen fra SIND – der uddeles hvert tredje år – gik i år til en særlig medarbejder i Region Hovedstadens Psykiatri. Projektleder Søren Magnussen skaber helt særlige oplevelser for psykiatriske patienter på lukkede sengeafsnit under Psykiatrisk Center København. SIND håber, at ideen kan blive udbredt til hele Danmark

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Dagligdagen er ofte monoton på psykiatriske afdelinger i Danmark. Men med modtageren af SINDs Samfundspris Søren Magnussens projekt "Frirum i psykiatrien" brydes monotonien med aktiviteter som fx musik, maleri, spil, kagebagning, havearbejde og meget, meget mere. Måske så du den fremtrædende omtale af projektet i SIND-bladet februar?

Sørens projekt er siden blevet bemærket af mange andre. Fx skrev Berlingske et stort portræt samtidig med SINDs landsmøde, hvor prisoverrækkelsen blev nævnt.

Glæde og håb

SINDs landsformand Knud Kristensen fremhævede på landsmødet, at projektets mange forskellige aktiviteter bringer aktivitet, glæde og håb ind på afdelingerne. Derudover nuancerer Søren Magnussen flere gange dagligt omverdens billede af hverdagslivet på de lukkede psykiatriske afdelinger. Foreløbig følger ca. 5.500 med på Facebook.

Søren Magnussens projekt har desuden engageret mange mennesker udenfor de lukkede



Foto: SIND

Knud Kristensen og Søren Magnussen på SINDs landsmøde. Mange følger dagligt Søren og hans projekt på Facebook. Da han omtalte prisen, kvitterede 544 med likes og 115 kommenterede opslaget, der blev delt 26 gange

psykiatriske sengeafsnit, der gerne vil være med til at give håb til nogle af de allermost syge. Fx har flere end hundrede musikere stillet eller lovet at stille gratis op til de to ugentlige koncerter på de lukkede afdelinger. Andre hjælper med planter til haverne, hunde der skal luftes eller garn til strik og hækling. Aktiviteterne drives af ansatte og af patienter, der har fundet kræfter til at hjælpe andre.

Solstrålehistorier

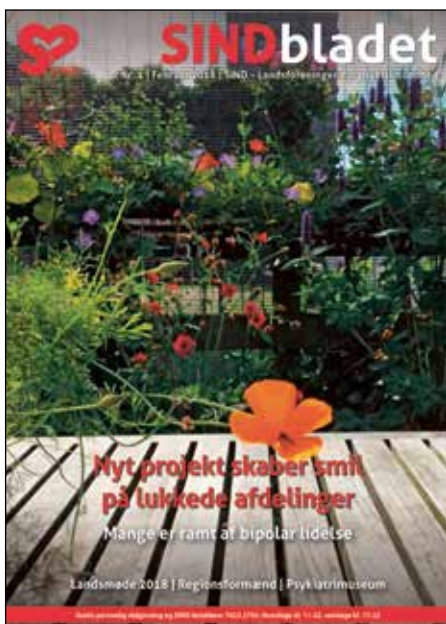
SINDs landsformand Knud Kristensen sagde:

"Søren har bogstavelig talt formået at finde ind til det smukke og det dejlige i de mennesker, han møder. Søren har på fornem vis forstået at formidle de mange solstrålehistorier til en meget stor og særdeles bred kreds af danskere, der følger, liker og nyder de mange opslag på Facebook, hvorigennem Søren giver et indblik i livet på afdelingerne. Selvom tonen altid er lys og munter, fornemmes alvoren også, og ingen lades i tvivl om de smerter, der også udledes på de psykiatriske afdelinger."

SINDs Samfundspris gik i 2015 til tv-værten Anders Lund Madsen.

SINDbladet februar 2018 med tre siders reportage fra projekt

"Frirum i psykiatrien" kan læses eller downloades fra www.sind.dk/bladet



Pernille Rosendahl



Mange tilhørere fik en tåre i øjenkrogen under Pernille Rosendahls poetiske tolkninger af Kim Larsens "Langebro" og Leonard Cohens "Halleluja"



1.000 deltog i Psykiaritopmødet i Imperial

Psykiaritopmødet: Dialog, debat og en pludselig dans

Traditionen tro samlede det årlige Psykiaritopmøde igen i år 1.000 deltagere om ønsket om at nedbryde tabu og fremme psykisk sundhed

AF LAURIDS BÆK SIMONSEN, DET SOCIALE NETVÆRK, OG HENRIK HARRING JØRGENSEN. FOTOS: LARS SVANE OG SIND

De årlige psykiaritopmøder, som Det Sociale Netværk og en lang række organisationer samarbejder om, er altid meget ordrige og inspirerende. Det 10. møde i september i København blev ingen undtagelse. Men i år kom musikken til at spille en særlig rolle, fordi artisterne i sjældnen grad bevægede alles følelser.

Dagen før hele Danmark stod op til nyheden om, at nationalskjalden Kim Larsen var gået bort, fortolkede Pernille Rosendahl – der selv er pårørende – sangen "Langebro" så skrøbeligt, sanseligt og smukt, at samtlige 1.000 deltagere blev fuldstændig stille – flere sad med en tåre i øjenkrogen. Nogle timer senere trykkede det legendariske og netop gendannede 1970er-band Røde Mor speederen helt i bund. Sprudlende af livs- og spilleglæde

skabte bandet med "Jeg er på rekreation" og andre numre smil, latter og spontan kædedans i den 57 år gamle Imperial-biograf, hvor der næppe nogensinde før er spillet så høj rockmusik. Reaktionen på Rosendahls pulssænkende poesi og Røde Mors smittende energi betød, at det solide fællesskab, der altid har præget publikum ved psykiaritopmøderne, i år i høj grad også kunne føles. Det var ikke kun noget, man talte om, ved de mange debatter.

Trods de mange problemer og udfordringer med psykisk sygdom og sårbarhed, som psykiaritopmøderne altid afdækker, så bød mødet også på optimisme.

Netværkets protektor, tidligere statsminister Poul Nyrup Rasmussen, der også er SIND-ambassadør, påpegede, at udviklingen begynder at gå i den rigtige retning: Psykiatrien har

de seneste år fået to handlingsplaner, og området får mere og mere opmærksomhed fra politikere og medier.

Er vi tilfredse?

Psykiaritopmøderne kombinerer hvert år debatter på hovedscenen med mindre workshops samt masser af tid og plads til dialog mellem arrangementerne.

På hovedscenen supplerede SINDs landsformand Knud Kristensen bl.a. de øvrige talere med et indlæg under overskriften: Er vi tilfredse?

"Flere mistrives i sådan en grad, at de får brug for hjælp i vores psykiatri. Problemet er, at kvaliteten ikke er god nok. Vi ved, hvad der skal til. Vi gør det bare ikke", sagde Knud Kristensen og pegede på en række problemer i psyki-

SINDs landsformand Knud Kristensen efterlyste flere ressourcer til psykiatrien



atrien, der kræver handling, udover manglen på ressourcer.

“Der er for meget tvang og for meget fokus på den medicinske del af behandlingen. Det, man byder folk på botilbud, er alt for ringe. Det er forhold, som man ikke kan være bekendt at byde mennesker. Der er alt for mange retspsykiatriske patienter, og der kommer flere og flere af dem. Og når man har brug for indlæggelse, kan man ikke altid blive indlagt.”

Knud Kristensen påpegede bl.a., at psykiatrien har et stort økonomisk efterslæb i forhold til somatikken.

“Hvis stigningerne skulle følges ad, så mangler der 2,3 mio. kr. i den regionale psykiatri,” konkluderede Knud Kristensen fra talerstolen og understregede, at økonomien i regeringens forslag til ny psykiatriplan slet ikke fylder det hul, der er. Antallet af patienter i den regionale psykiatri steg med 66 pct. 2001-2016. Budgetterne blev blot løftet med 31 pct.

Efterlyses: Flere sengepladser

SIND bidrog på Psykiaritopmødet også med to workshops. Begge zoomede ind på behovet for bedre samarbejde og flere ressourcer i psykiatrien.

Debatten om de mest udsatte borgere med psykiske lidelser og misbrug viste, at der på bostederne – trods de seneste års politiske fokus på området – fortsat mangler mulighed for at hjælpe. Også her viste både oplæg og spørgsmål fra tilhørerne, at der mangler ressourcer, og at borgerne møder medarbejdere, der har travlt, hvilket kan skabe risiko for konflikter.

Du kan læse mere om Psykiaritopmødet og se videoer på Det Sociale Netværks hjemmeside og side på Facebook: www.psykisksaarbar.dk og www.facebook.com/detsocialenetvaerk/



SINDs stand på Psykiaritopmødet husede en velbesøgt debat om de mest udsatte borgere med psykiske lidelser og misbrug. Bag mikrofonen stod (fra venstre) SINDs landsformand Knud Kristensen, Mia Kristina Hansen, formand for Foreningen for børn med angst, Gitte Ahle, Formand for Dansk Psykiatrisk Selskab, og Mogens Seider, Dansk Selskab for Psykosocial Rehabilitering

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



I 2018 kan du højest få fradrag for 15.900 kr. årligt. Ægtefæller kan hver især fratælle det nævnte beløb.

Skaf en gave

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

Betænk SIND i dit testamente

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

Kontakt sekretariatet

Hvis du påtænker at give os et gavebeløb, eller eventuelt at betænke SIND i dit testamente, så kontakt sekretariatet for yderligere informationer. SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed
Blekinge Boulevard 2
2630 Taastrup
Tlf.: 3524 0750
landsforeningen@sind.dk



SINDs Sommerhøjskole 2019

Fra søndag den 23. juni til 29. juni 2019 holder SIND sommerhøjskole på Brenderup Højskole. Er du medlem, kan du deltage for næsten halv pris. Tilmelding efter først til mølle-princippet, så skynd dig



Hver morgen starter vi med morgensamling, og vi slutter dagen med fælles middag og en aktivitet, fx bål under bøgen. Det øvrige program er en blanding af foredrag, udflugter og kreative værksteder – fx om drama, kurveflet og om at realisere sine drømme. Knud Kristensen, landsformand i SIND, holder bältalen sankt-hansaften. Midt på ugen er der udflugt. Se hele programmet på www.sind.dk/sommer-

hoejskole eller bestil det hos Brenderup Højskole, Stationsvej 54, 5464 Brenderup, Tlf. 6444 2414, e-mail: kontor@brenderuphojskole.dk

Sommerhøjskolen er aktiv ferie. Det forventes, at man deltager i undervisning, foredrag og aktiviteter. Der er sat god tid af til pauser og til at skabe nyt netværk.



Foto: SIND

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, rullator eller andet), så bedes du kontakte højskolen for at aftale nærmere. Du kan anføre dine særlige behov i ansøgningsskemaet, men vi anbefaler, at du kontakter højskolen, inden tilmeldingen udfyldes og indsendes.

Kontakt

For yderligere oplysninger om kursets indhold, så kontakt venligst SINDs repræsentanter Leni Grundtvig Nielsen, 4241 0034, e-mail: leni-grund10b@gmail.com eller Jens Ibsen, 2327 0034, e-mail: ibsenjens@gmail.com.

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.



Foto: SIND



TILMELDING TIL SOMMERKURSUS PÅ BRENDERUP HØJSKOLE I 2019

Brenderup Højskole, Stationsvej 54, 5464 Brenderup
Tlf.: 6444 2414 – kontor@brenderuphojskole.dk
Højskoleophold fra søndag den 23. juni til 29. juni 2019

Navn _____
 Adresse _____
 Postnummer og by _____
 Telefon _____
 E-mail _____
 Forplejning Diabeteskost Vegetar Andet _____
 Betales med Girokort Netbank _____
 CPR-nr.: _____
 Medlem af SIND Nej Ja Medlemsnr.: _____

Betænk SIND – så får din familie mere ud af din arv

En regel i arveloven gør det muligt både at give dine arvinger flere penge og samtidig betænke SIND

AF HELENE KEMP

Den såkaldte "30 pct.-løsning" er en regel, hvor både din familie og SIND får mere ud af din efterladte formue.

30 pct.-løsningen er en ordning, hvor SIND indsættes i testamentet til at arve 30 pct. af boet på betingelse af, at organisationerne betaler bo- og tillægsboafgifter for de øvrige arvinger. De øvrige arvinger modtager så 70 pct. af boet og skal ikke betale afgifter. Da velgørende organisationer ikke selv betaler bo- og tillægsboafgift, betyder det, at familien får lidt mere i arv, og der bliver

samtidig et beløb til SIND eller andre velgørende organisationer.

Et konkret eksempel

Uden 30 pct.-løsningen: Du indsætter din niece til at arve alt efter dig. Din formue er 1 mio. kr. Din niece arver 1 mio. kr. Af dette beløb skal din niece betale 330.707 kr. i afgift (2017-tal). Din niece får derfor udbetalt 669.293 kr. i arv.

Med 30 pct.-løsningen: Du indsætter din niece til at arve 70 pct. og en eller flere velgørende organisationer til at arve 30 pct. mod at betale bo- og tillægsboafgifter. Din formue er 1 mio. kr. Din niece arver 700.000 kr. Organisationerne

arver 300.000 kr. men skal betale afgift for din niece. Afgiften udgør nu 221.957 kr. (2017-tal). Or-

ganisationerne får derfor udbetalt 78.043 kr.

Kilde: Det Gode Testamente

SIND betaler advokaten

Hvis du ønsker at betænke SIND i dit testamente, betaler landsforeningen advokaten. Uanset om det er hele din formue eller dele af dele formuen, der går til SIND. Det kræver blot at:

- SIND er direkte betænkt i testamentet.
- Advokatudgiften kan holdes under eller omkring 5.000 kr.
- Du kontakter SIND, så vi kan aftale detaljerne med advokaten.

Vil du vide mere, så kontakt SINDs organisationskonsulent Helene Kemp på telefon 3524 0750 eller landsforeningen@sind.dk. Du kan også læse mere på www.sind.dk/testamente. SIND kan også hjælpe med at finde en advokat.

Læs om fremtidsfuldmagter i ny udgave af SINDs folder om arv

Fremtidsfuldmagter er nu også omtalt i SINDs arvefolder, som du kan downloade eller bestille på vores hjemmeside. Med en fremtidsfuldmagt kan du give andre ret til at handle på dine vegne, hvis du på et senere tidspunkt får svært ved at varetage dine egne interesser grundet sygdom

AF PALLE ELI JENSEN, SIND AARHUS-SAMSØ

Den nye udgave af SINDs arvefolder rummer også information om loven om fremtidsfuldmagter, der trådte i kraft sidste år. Du kan bl.a. også læse mere om fremtidsfuldmagter på Civilstyrelsens hjemmeside.

Formålet med loven er at styrke den enkeltes ret til selvbestemmelse. Det nye er, at denne selvbestemmelse godkendes og registreres af det offentlige. Borgerens beslutninger om, hvem der skal træffe hvilke beslutninger om borgeren hvornår, hvis man ikke længere kan varetage sine egne interesser, skal således respekteres af andre borgere, banker og offentlige forvaltninger.

Man kan give fuldmagt om såvel økonomiske som personlige forhold. Foruden beslut-

ningen om, hvem der skal varetage ens økonomiske forhold, kan man altså også beslutte, at en anden person skal træffe beslutning om fx indlæggelse til behandling eller ophold på plejehjem.

Statsforvaltningen

Den praktiske fremgangsmåde er, at man laver en fuldmagt på det særlige skema, der ligger på Civilstyrelsens hjemmeside, og får den godkendt ved notaren (dommerkontoret) og tinglyst i personbogen.

Det er Statsforvaltningen, der træffer beslutning om ikrafttrædelsen, når fuldmægtigen eller fuldmagtsgiver anmoder om det. Statsforvaltningen vil ved denne vurdering oftest ind-



hente lægelig vurdering af fuldmagtsgiverens mentale tilstand. Statsforvaltningen fører tilsyn med, at fuldmægtigen varetager fuldmagtsgivers forhold på forsvarlig måde.

Hvis du overvejer at få en fuldmægtig til at varetage dine interesser i en uvis fremtid, vil jeg anbefale at søge råd og vejledning. Eksempelvis på Civilstyrelsens hjemmeside, hos retshjælpen, SIND Pårørenderådgivning eller hos en advokat.

SINDs folder om arv kan downloades på www.sind.dk/brochurebibliotek og bestilles på www.sind.dk/webshop.

Juleforberedelser handler ikke kun om indkøb og dekorationer. Forberedelserne handler i høj grad også om i god tid at overveje, afklare og aftale, hvad der skal ske hvor og hvordan den 24. december. At være

i god tid med planlægningen skaber tryghed. Uanset om du er alene, sammen med familien eller deltager i et af de julearrangementer, som SIND og mange andre foreninger står bag.

På Mors begynder julen i august

SIND Huset på Mors er ude i god tid, når det handler om julen. Allerede i august begynder forberedelserne til den julekalender, som er med til at finansiere forskellige aktiviteter op til jul. Aktiviteter, der hygger om brugerne og forebygger ensomhed

AF RASMUS DAMKJÆR



Julefrokost, julebægning og Sankta Lucia-optog er bare nogle af de aktiviteter, som gør ugerne op til jul til en ekstra travl tid for SIND Huset på Mors. Men forberedelserne til julen begynder langt tidligere.

“Hvert år i august begynder vi at forberede årets julekalender. Kalenderen koster 20 kroner, og overskuddet fra den går til at støtte op om arrangementer hele året rundt – en stor del af pengene går dog til at afholde julearrangementer i løbet af december måned,” fortæller Betina Pedersen, der er daglig leder af SIND Huset på Mors.

Julekalenderen er en lågekalendar, hvor man kan vinde præ-

mier som fx håndklædesæt, biografbilletter, vin og chokolade. Det er frivillige, der står for salget, som begynder i slutningen af november.

Som et andet hjem

Når julen så nærmer sig, begynder en perlerække af de arrangementer, der er med til at skabe en hjemlig familiestemning for de brugere, der måske ikke har så nært et forhold til deres egen familie.

“Vi lægger ud med en julefrokost i slutningen af november, som vi holder ude af huset på en restaurant. Ellers står december blandt andet på Luciaoptog med den lokale børnehave, julebanko,

pakkeleg, og så bager vi og pynter op til jul. Nogle af brugerne har ikke kontakt til deres familie, så de er glade for at kunne komme her og opleve en familie-julestemning,” siger Betina Pedersen.

For nogle er det ok at være alene

Med de mange julearrangementer gør Betina Pedersen, hendes kollegaer og de mange frivillige deres til at forebygge, at brugerne sidder alene i julen. Men for nogle er det et bevidst valg at være alene selve juleaften.

“Personlig synes jeg ikke, at nogen skal sidde alene juleaften. Men jeg har haft nogle snakke med brugerne om, hvordan de

skulle holde jul. En skulle fx sidde sammen med sin mor – og den dag, hun ikke var her mere, ville hun gerne sidde alene. En anden skulle holde jul med sin datter – de to alene. Hun fortæller desuden, at hvis hun ikke skulle det, ville hun helst sidde alene – frem for at være sammen med nogen, hun ikke kendte. Det ville give hende tryghed,” siger Betina Pedersen.

SIND Huset på Mors holder åbent de fleste dage i december – dog ikke juleaften, hvor de henviser til KFUM's arrangement.

Jul som i familiens skød

Flæskesteg, andesteg, risengrød, gaver og dans om juletræ. Det hører til en god dansk familie jul, men for nogle kan julen være en svær tid at komme igennem. SIND-værestedet "Stoppestedet" i Odense holder hvert år juleaften for fynboer, der måske ellers ville sidde alene

AF RASMUS DAMKJÆR

"Julen er familiens tid, og for nogle kan det være en meget sårbar tid. Vi oplever, at nogle virkelig får det dårligt, når julen nærmer sig – derfor giver det meget mening og glæde for mig, at jeg kan glæde andre ved at holde juleaften for dem," siger Rhonda, som i mange år har afviklet juleaften i SIND-værestedet "Stoppestedet" i Odense.

Typisk deltager 25-30 personer i et juleaftensarrangement. Nogle kommer kun juleaften, mens andre også deltager i husets andre aktiviteter i løbet af året.

SIND er som en familie

Rhonda fortæller, at brugerne har mange forskellige udfordringer med i bagagen. Det kan både være den højtuddannede, der lider af angst, og som måske er ensom. Eller det kan være ham eller hende, der aldrig har været på arbejdsmarkedet, og som måske lider af en bipolar lidelse. Men juleaften er alle lige.

"Vi begynder typisk om eftermiddagen med gløgg og æbleskiver. Så sidder vi og snakker og hygger og prøver at skabe en stemning af en rigtig familie jul, hvor vi spiser julemad, uddeler gaver og danser om juletræet. Og det er noget, som de sætter stor pris på. Brugerne fortæller os, at de er glade for at vide, at de har et sted at gå hen juleaften, og at vi nærmest er som en familie for dem. Det betyder meget, og det er en af grundene til, at jeg bliver ved år efter år," siger hun.

Det er forskelligt, hvornår folks juleaften slutter. Nogle har brug for at komme hjem hurtigt – andre bliver hængende til ved 22-tiden, hvor arrangementet slutter.

Kun muligt ved hjælp af de frivillige

Juleaften i "Stoppestedet" kan kun lade sig gøre takket være de mange frivillige kræfter, der år efter år står klar til at hjælpe. En af dem er Michael Aarup, der til daglig arbejder som læge på et sygehus.

"Jeg føler både, at jeg kan gøre noget for andre – men jeg får også selv nogle spændende nye input. For eksempel kommer brugere fra mange forskellige kulturer, og det er noget helt særligt at være med til at skabe en familiestemning på tværs af kulturer," siger han.



Foto: Privat

Rhonda, Stoppestedet

Et fristed

Michaels arbejde som frivillig bestod først og fremmest i at gå til hånd med det praktiske som fx at koge kartofler, skære steg og dække bord – men efterhånden som brugerne ankom, begyndte snakken om løst og fast.

"Mange af brugerne har ikke andre relationer end SIND, så for dem er det helt naturligt at komme. Nogle har måske ingen familie – eller også har de mistet kontakten med den. Så ser de SIND som et fristed, hvor de kan være sig selv og ikke skal stå til ansvar for nogen – og hvor de kan glemme deres sygdom for en stund. På sådan en aften er tonen fri – vi snakker om alt mellem himmel og jord, og de spørger også ind til, hvorfor jeg kommer. Det eneste, vi ikke snakker om, er deres sygdom," siger han.

Michael havde sin debut som frivillig juleaften i julen 2017, men han regner med at tage endnu en tårn den kommende jul.

"Sidste år passede det så fint: Jeg havde ikke mine børn, og så havde jeg alligevel en dagvagt på mit arbejde. Jeg oplevede det som en rigtig god aften, så jeg regner bestemt med at gøre det igen i år," siger han.

Hvis du ønsker at deltage i julefesten på "Stoppestedet," enten som bruger eller frivillig, så kontakt stedet på tlf. 6619 0326 eller 6619 0265.

Godt at aftale inden jul med familien

- Afstem i god tid forventninger om fx pauser, opgavefordeling og andet, så I forebygger tidspres og fremmer tid til hygge og øjenkontakt.
- Lyt til hinandens ønsker og giv plads til at være forskellige, fx hvornår man ankommer og tager hjem.
- Er der et rum, hvor man kan gå af sides, hvis man trænger til at være alene noget tid? Er transporten hjem afklaret?

Godt at afklare inden jul uden familien

- Hvis du ikke ønsker at være alene juleaften, så husk at mange andre er i samme situation. Overalt i Danmark er der arrangementer, man kan melde sig til. Søg fx på begivenheder på Facebook. Der er også enkelte julearrangementer i SIND, som du bl.a. finder på vores hjemmeside. Måske får du nye venner juleaften på den måde.
- Man behøver ikke være i familie for at hygge juleaften. Måske har du naboer, bekendte, kolleger eller andre, der gerne vil se dig. Det vigtige er at tage hul på snakken i god tid.
- Føler du dig ensom, findes der flere telefonrådgivninger, du kan kontakte. Nogle af dem er nævnt på SINDs hjemmeside.



Foto: Privat

Min lidt specielle bonusmormor

Samara (th) er Inge Maries besøgsveninde. Begge sætter pris de livlige samtaler og de mange kopper te

23-årige Samara Fog er 70-årige Inge Maries besøgsveninde og tilknyttet SIND-nettet i Frederiksberg Kommune. Her fortæller hun om de mange hyggelige stunder sammen, der giver noget helt specielt til dem begge

AF HELENE KEMP

I de sidste to år har Samara som besøgsveninde besøgt Inge Marie hver anden uge. På trods af en aldersforskel på knap 50 år går snakken livligt, når de mødes.

"Inge Marie er blevet min lidt specielle bonusmormor. Hun fortæller historier fra hendes ungdom, og så fortæller jeg, hvordan det er at være ung i dag," oplyser Samara. "Inge Marie er fra Grønland og taler dansk, men blander indimellem grønlandske ord ind i samtalen. Det synes jeg er sjovt, for så lærer jeg også noget nyt. Jeg har familiemedlemmer fra USA, Tyskland og Brasilien, så jeg er vant til, at andre sprog bliver blandet ind i samtalen. Det meste af tiden drikker vi te og snakker. Indimellem spørger Inge Marie, om jeg vil hjælpe med hendes nye telefon eller med at ringe til apoteket. Vi har også været på cafe og gået en tur til bageren sammen," fortæller Samara.

God karma

Inge Marie lever med psykisk sygdom og har derfor fået mulighed for at få en besøgs-

ven via et projekt, der er støttet af Helsefonden. "Farvel til ensomheden", hedder projektet, som SIND driver, og hvis formål er at give mennesker, der både lever med psykisk sygdom, og som føler sig ensomme, et nyt netværk.

"Jeg kontaktede SIND, fordi jeg gerne ville have noget relevant frivilligt arbejde, der kunne forbedre mine chancer for at blive optaget på et studie. Dengang ville jeg altså gerne opnå noget. Nu er jeg startet på et studie og har i princippet ikke brug for at arbejde frivilligt. Men jeg kunne ikke drømme om at stoppe mine besøg hos Inge Marie. Det tager kun fem minutter at cykle hen til hende, og besøgene gør også mig glad. Inge Marie er altid så energisk og roser mig ofte. Sidst jeg besøgte hende, lærte hun mig at sige: "Jeg elsker dig" på grønlandsk, og så sms'er hun jule- og påskehilsner. Desuden føles det godt at gøre noget for andre. Det er god karma," konstaterer Samara.

Lidt speciel

Først da vi spørger, om det betyder noget, at Inge Marie lever med en psykisk sygdom, nævner Samara, at hun første gang syntes, at Inge Marie måske var lidt speciel.

"Men jeg tænker ikke over det længere. Det betyder intet i den relation, vi har til hinanden," siger Samara og tænker lidt, inden hun fortsætter: "Der var en periode, hvor jeg ikke kunne få fat i Inge Marie. Jeg blev nervøs for, om der var sket hende noget, så jeg kontaktede Julie, der koordinerer besøgsvenneordningen, og hun kontaktede kommunen. Det viste sig, at Inge Marie havde fået ny telefon, og at hun ikke kunne høre, når jeg ringede uanmeldt på døren. I den forbindelse var det rart, at jeg var en del af et projekt.

Som frivillig får Samara tilbudt supervision og relevante kurser. "I starten brugte jeg det meget, især for at finde ud af, hvad jeg skal gøre, hvis der sker noget."



Ensomhed dræber – du kan redde liv

SIND-nettet, der er SINDs besøgsvenneordning, mangler lige nu frivillige besøgsvenner, der har overskud og omsorg i hverdagen at dele ud af. Julie B. Andersen er koordinator for SIND-nettet i kommunerne Albertslund-Ballerup-Lyngby-Frederiksberg. Her fortæller hun om, hvordan du kan blive besøgsven og være med til at hjælpe et medmenneske ud af ensomheden og dermed nedsætte risikoen for en tidlig død

AF HELENE KEMP

Ensomhed kan være livstruende. Hvert år dør 770 flere ensomme danskere sammenlignet med resten af befolkningen. Det svarer til to dødsfald om dagen. Man dør ikke direkte af ensomheden, men ensomhed øger risikoen for flere livstruende sygdomme, som for eksempel hjertesygdomme, diabetes, kræft, ulykker og selvmord.

“Er man først ramt af ensomhedsfølelsen, starter det en ond cirkel, hvor det bliver vanskeligere og vanskeligere at tage kontakt til andre. Derfor er det så svært at hjælpe sig selv ud af ensomheden. Til gengæld kan andre gøre en afgørende forskel,” fortæller Julie B. Andersen, der er projektkoordinator i SIND. “Lidt kontakt er langt bedre end ingen kontakt. Og mange små samtaler kan give den ensomme overskuddet til selv at indlede samtalen næste gang,” siger Julie.



Foto: Privat

Julie B. Andersen

Venteliste på at få en besøgsven

Mennesker, der lever med psykiske sygdomme, har større risiko for at blive ensomme end resten af befolkningen. Det viser tal fra Sundhedsstyrelsen.

“Flere har haft vanskeligt ved at bevare kontakten til venner og bekendte, mens sygdommen var værst. Når der så kommer stabile perioder, kræver det et stort overskud at opbygge et nyt netværk. Derfor har SIND en besøgsvenneordning, hvor frivillige besøger mennesker, der lever med psykisk sygdom,” fortæller Julie og fortsætter: “Men vi mangler besøgsvenner. Især på Frederiksberg og i København, hvor vi har været nødt til at lukke for ventelisten for borgere, der gerne vil have en besøgsven. For vi kan slet ikke imødekomme efterspørgslen.”

Fra besøgsven til følgeven

Man behøver ikke frygte, at man forpligter sig et livslangt bekendtskab. Formålet med besøgsvenneordningen, der er støttet af Helsefonden, er nemlig at gøre besøgsvennen overflødig.

“Når besøgsvennen og borgeren har fået en god relation, opfordrer vi besøgsvennen til at gå med borgeren til et af de mange tilbud, der findes til mennesker, der lever med psykisk sygdom. For eksempel har SIND København og SIND Frederiksberg flere sociale tilbud. Når man har en at følges med, er det ofte lettere at komme afsted. Efter et stykke tid kan borgeren ofte komme alene i tilbuddet. Venskabet behøver ikke at slutte af den grund, men den ensomme har fået et større og mere blivende netværk,” forklarer Julie.

Vil du være frivillig besøgsven eller have besøg af en?

- SIND-nettet, der koordinerer SINDs frivillige besøgsvenner, findes flere steder i landet, men kun i byer, hvor kommunerne støtter ordningen.
- For tiden løber ordningen i følgende kommuner: Aalborg, Frederikshavn, Læsø, Albertslund, Ballerup, Lyngby, Frederiksberg, Rødovre, Odense, Svendborg, Aarhus, Skanderborg og Silkeborg.
- Du kan læse mere om SIND-nettet på SINDs hjemmeside: www.sind.dk/sind-nettet. Her finder du den relevante information, hvis du selv vil være frivillig besøgsven, eller hvis du gerne vil have besøg af en. Du kan også finde kontaktoplysningerne til SIND-nettets koordinører her i bladet på de gule sider på side 34-35.

Har du lyst til at blive besøgsven i SIND København eller SIND Frederiksberg?

Vil du være med til at hjælpe et menneske ud af ensomheden? Og bor du i nærheden af København eller Frederiksberg? Så bliv frivillig besøgs- og følgeven i SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed.

I første omgang skal du besøge den, du bliver frivillig for, i hans/hendes eget hjem. Når I har fået en god relation, skal du hjælpe personen med at starte i en aktivitet, der giver din nye ven et større og blivende netværk.

Bliver du frivillig, får du tilbudt gratis supervision samt relevante kurser. Udgifter til transport og lignende bliver også dækket.

Interesseret? Så kontakt projektkoordinator Julie Andersen, 53 60 22 00 eller sind-nettet@gmail.com

Dette projekt er støttet af Helsefonden.

Du kan godt have et godt liv, selvom du er psykisk sårbar



Rundt om i landet har SIND frivillige, der gør en vigtig indsats. Men vi har stadig brug for endnu flere. Her kan du møde Karin fra SIND Storstrøm, der bruger sin egen historie som psykisk sårbar i sit arbejde som frivillig. Du kan også finde kontaktoplysninger, hvis du selv overvejer at blive SIND-frivillig eller gerne vil i kontakt med en

AF JIMMI CHOI BRINK JENSEN



Foto: Privat

Karin er en af SINDs mange frivillige, der bruger sine egne erfaringer til at hjælpe borgere med krise i sindet

“Jeg har selv gået vejen, vil du med?”. Et både simpelt og imødekommende spørgsmål. Men selvom det lyder simpelt, så betyder det rigtig meget for Karin. Spørgsmålet er faktisk hele grundlaget for hendes imødekommende tilgang til det frivillige arbejde, som hun brænder så meget for. Karin har selv kæmpet med diagnoserne ADHD og borderline som følge af, at hun med sine egne ord oplevede massivt omsorgssvigt som barn. Derfor er hun også frivillig i flere forskellige sammenhænge udenfor SIND, bl.a. i foreningerne ADHD-LGV, Landsforeningen Social Anstændighed, og har været peer-støtte i Guldborgsund Kommune.

Karins SIND-historie begyndte for ca. tre år siden, da hun mødte sin kæreste, der var medlem af SIND. Han havde også et sygdomsforløb bag sig, og hos ham mødte hun en forståelse for sin situation, hun ikke havde oplevet før. “Psykisk sårbare mennesker har nogle gange svært ved at sætte ord på, men en ligsindet kan sætte ord på efter bare en halv sætning,” siger hun om mødet. Kærestens forstående tilgang til hende inspirerede Karin til selv at blive frivillig for SIND, så hun kunne bruge sine egne erfaringer til at hjælpe mennesker med krise i sindet.

Glæden ved at se andre få et glimt i øjet

Karin fortæller, at arbejdet som frivillig ikke kun har givet hende muligheden for at være der for andre – det har også haft en positiv indflydelse på hendes eget liv. Hun har tidligere været ude som bisidder i anden sammenhæng end for SIND, og her har hun fået både styrke og glæde ved at se andre få et glimt i øjet, når de er blevet mødt af en udstrakt hjælpende hånd: “Der skal ikke meget til, at folk tager fat i hånden, for de bliver forstået uden, at de skal selv skal bruge kræfter på at blive forstået,” siger hun og kommer med et eksempel: “Jeg er bisidder for en borger, der har massiv social angst og er fysisk ødelagt. Men når jeg er sammen med hende, så ved hun, at jeg står standby bag hende. Hun får flyttet nogle grænser, og det er så sejt. Jeg ser nogle gange et lys i hendes øjne, som om det er juleaften.”

Flere optikker på psykisk sårbarhed

Tiden som frivillig har også lært Karin om forskellige psykiske diagnoser, og hvorfor hjernen reagerer, som den gør. Det er viden, hun har fået gennem forskellige kurser, bl.a. nogle af dem, SIND har arrangeret. Den viden har både hjulpet hende med at forstå hende selv og givet hende flere optikker på det at være ramt af

psykisk sårbarhed. For mennesker med psykisk sårbarhed kan nemlig bidrage med noget helt særligt, som hun selv siger: “Du kan godt have et godt liv, selvom du er sårbar. Du kan være mere værd for andre, for du kan tænke ud af boksen og se anderledes på tingene, end almindelige mennesker kan.”

Hvis man sidder og overvejer at blive frivillig i SIND, men ikke ved, hvor man skal starte, har Karin nogle gode råd: “Man kan fx gå på nettet og læse om psykoedukation, man kan tage til forskellige foredrag om emnet, eller man kan tage til et SIND-arrangement og møde andre psykisk sårbare,” siger hun. Og selvom det for nogle kan være en stor udfordring at deltage i arrangementer med en masse fremmede mennesker, så skal man ikke lade sig afskrække, forklarer hun. Hvis man fx er til et kursus hos SIND, så er det ok, hvis man undervejs enten får brug for en pause eller bliver nødt til at gå tidligt, når det hele bliver lidt for meget. Det er en følelse Karin selv kan genkende: “Jeg går fra, når jeg får behov for det. Og hvis man tænker “Nu kan jeg ikke mere”, så gå hjem og søg noget mere information på nettet. Selvom jeg kun er der en halv time, så har jeg fået noget med hjem. Og hvis du ikke kommer, så får du slet ikke noget med hjem,” fastslår hun.

Vil du hjælpe andre?

- Bliv frivillig i SIND.
Du kan være frivillig i SIND på mange måder. Har du erfaringen, energien, ekspertisen eller empatien, der gør dig til en god hjælper? Flere hundrede frivillige gør i dag en vigtig indsats, og du kan også være med. Du kan læse meget mere om at blive frivillig på SINDs hjemmeside: www.sind.dk/frivillig_i_sind
- Bliv SIND-bisidder.
Hvis du gerne vil være SIND-bisidder kan du læse mere om kursustilbud, forventninger og krav på SINDs hjemmeside: www.sind.dk/frivillig. Du finder oplysningerne under punktet “Bisidder” på siden.
- Mangler du en SIND-bisidder? Så er du velkommen til at ringe til SINDs landsdækkende telefonrådgivning på 7023 2750, man-fredag 11.00-22.00 og søndag 17.00-22.00. Du kan også skrive til mail: bisidder@sind.dk. Du kan også læse mere om SINDs bisidderordning på hjemmesiden: www.sind.dk/sind-bisiddere.



Anmeldelse

Gitte Winter Graugaard og Stine Hæk:

Monstermanualen

– til børn med mange bekymringer

AF MIA KRISTINA HANSEN, FORMAND FOR FORENINGEN FOR BØRN MED ANGST

Jeg kunne godt have brugt en bog som Monstermanualen dengang, min søn begyndte at udvikle angst. Bogen er både for bekymrede børn og deres forældre.

Jeg oplever, bogen indeholder det, som jeg søgte efter dengang. Jeg kan godt lide, at bekymring og angst bliver beskrevet som naturlige og sunde følelser. Jeg synes, at bogen er anerkendende overfor de følelser, man har som forældre til et barn med angst og bekymringer. Bogen indeholder øvelser, der kan hjælpe forældre med at få skabt overskud og energi.

Det ville have været en stor hjælp for mig, hvis jeg havde haft de redskaber, som bogen giver i forhold til at hjælpe sit barn. Jeg er sikker på, at min søn ville have kunnet bruge øvelserne, der er til børnene, og at han ville have haft stor glæde af børnemeditation.

Fortællingen om pigen Simone giver et godt indblik i, hvilke tanker et barn kan have, når det bekymrer sig for meget. Man hører om, hvordan Simone arbejder med sine tanker, når hun begynder at bekymre sig. Det enkelte barn kan spejle sig i Simone og få oplevelsen af ikke at være den eneste, der har mange bekymringstanker.



Gitte Winter Graugaard og Stine Hæk
Monstermanualen
 – til børn med mange bekymringer
 Isbn: 9788793210233
 120 sider, 249 kr.
 Forlaget Room for Reflection

Merete Nordentoft

Hvordan skaber vi fremtidens psykiatri?

Formatet i bogserien "Moderne ideer" er lommevenligt, lynlæst og lettilgængeligt. Når det gælder professor Merete Nordentofts bidrag til serien næres inspiration og eftertanke på niveau med meget mere omfangsrige bøger.

Merete Nordentoft er speciallæge i psykiatri og overlæge på Psykiatrisk Center København. Hun har bl.a. arbejdet med selvmordsforebyggelse, tidlig og intensiv behandling af unge med psykose og har desuden været involveret i undersøgelser af overdødelighed hos mennesker med psykiske lidelser. I bogen kritiserer hun, at psykiatrien er stærkt underfinansieret sammenlignet med behandlingen af fysiske sygdomme og peger på en lang række områder, hvor vi som samfund kan blive meget bedre.

Merete Nordentoft
Hvordan skaber vi fremtidens psykiatri?
 80 sider, 49,95 kr.
 ISBN: 978-87-7514-5829
 Informations Forlag



Bo Hejlskov Elvén

Kort & godt om konflikter & low arousal

Hvordan kan du håndtere og forebygge konflikter på en god og menneskelig måde? Hvis du til daglig har med mennesker at gøre som ansat eller frivillig, så er Bo Hejlskov Elvéns nye bog en god introduktion til en pædagogisk tilgang, der lægger vægt på retten til selvbestemmelse og respektfuld behandling, uanset alder og funktionsniveau. Som udgangspunkt gør alle mennesker, hvad de kan for at opføre sig ordentligt og bevare selvkontrollen. Men stiller vi for store krav, opstår der let konflikter.

Bogen om konflikthåndtering beskriver fx, hvordan du evaluerer situationer og ændrer din tilgang med low arousal-baserede strategier, hvis der er optræk til konflikter.

Bo Hejlskov Elvén
Kort & godt om konflikter & low arousal
 80 sider, 199 kr.
 ISBN: 978 87 7158 6930
 Dansk Psykologisk Forlag



Digte

Redaktionen modtager ofte digte. Her er et udpluk. Husk, at du også kan læse, præsentere og diskutere poesi på SINDs hjemmeside: www.sind.dk/digte_noveller_mv

Storebror

Min storebror
Selvudnævnt kong gulerod
Med sammenknæbne øjne og harme i stemmen
Uddeler han sin dom
Over min gøren og laden

Jeg er fem år, syv år, teenager
Jeg er for lidt, for meget
For nærig, for underlig
Jeg er for ego, en løgner
Griner for højt, for længe

Hva' siger du?
Siger du fra?
Sætter du en grænse?
Det er din egen skyld.

Nu er jeg voksen
Nu ser jeg ikke min storebror længere.
Hvem er jeg?
Who knows.

Lagt på SINDs hjemmeside af Eriksen

Nylavet Te

Jeg betragter verden
Over kanten af mit krus
Varmen fra min te skvulper stille
Fra mine hænder til mit hjerte
Det stilner og åbner en dør på klem
Dampen fugter mine øjne
Mit blik bløder op
Nuet sagtner farten
For det er nemmere, og tilladt
At tale eftertænksomt
Mellem slurke
Af nylavet te.

Lagt på SINDs hjemmeside af Eriksen

Jeg er klar

Klar til at give slip.
Klar til at sige farvel.
Klar til det sidste kram.
Klar til ikke at vende tilbage.
Klar til at indånde luften en sidste gang.
Klar til at tage skridtet.
Klar til at kigge rundt en sidste gang.
Klar til at forlade jer.
Klar til at leve og ikke bare overleve.
Klar til en fremtid.
Klar til at give slip på psykiatrien.
Jeg er klar.

Sendt til redaktionen af Clara

Ude & Inde

Jeg er ude,
i blikke,
han er ude
i succes

Jeg er ude,
i angst,
han er ude
i rus

Jeg er ude,
i skuespil,
han er ude
i spotlight

jeg er ude,
i tilbage,

han er ude

Lagt på SINDs hjemmeside af Lars

Mix Fix

med tørt poset
Café Noir

lidt skivet ost,
og knækket brød

med tomt papir,
og flydende blæk

alene med mig,
og mig selv

så lever jeg,
gemmer mig,

bag maskede spil,
og skæve smil

Lagt på SINDs hjemmeside af Lars

Indelukket

Jeg er Indelukket
Helt lukket inde.
Tankemylder udelukker
Udelukker mine kærester.
Hvem kan komme ind
Hvis ind er udelukket?
Er man indelukket
Har man udelukket verden.

Lagt på SINDs hjemmeside af Hanne

En mors "kærlighed"

Jeg havde ikke set den komme
knytnæven der ramte
mig baghovedet
det var altid der hun ramte
lige ovenfor hårgrænsen
så der ikke blev blå mærker

Hun slog også med flad hånd
somme tider stod jeg med
aftrykket af tre fingre
på min ene kind flere
minutter efter
det er den slags, der
giver ar på sjælen
og en adfærd, der til
stadighed mærker
en for livet.

Sendt til redaktionen af Steen



Mathilde har det godt igen: Ingen unge med angst skal føle sig forkerte

At være ramt af angst kan komme til udtryk på mange forskellige måder. Her fortæller 18-årige Mathilde – som du også kan møde i en video på Foreningen for børn med angst's hjemmeside – sin historie om at være ramt af angst for sæbe, hvordan ønsket om et normalt ungdomsliv hjalp hende på rette vej, og hvordan hun arbejdede sig ud af angsten. I dag lever Mathilde et liv som mange af sine jævnaldrende

AF JIMMI CHOI BRINK JENSEN

Når man taler med Mathilde, er det tydeligt, at hun er en ung kvinde, der brænder for sin sag:

“Ingen unge skal føle sig alene, og ingen unge skal føle sig forkerte grundet angst,” siger hun med beslutsomhed i stemmen. Gennem store dele af sit barne- og ungdomsliv har Mathilde selv kæmpet med flere diagnoser. Hun kender derfor til nogle af de fordomme, man bliver mødt med, og ved hvor ensomt, det kan være, når man er et ungt menneske, ramt af fx angst.

18-årige Mathildes historie om kampen med angst tog sin begyndelse, da hun var helt lille. I starten gik hendes angst på forskellige ting. Hun var bl.a. angst for, at moren skulle gå fra hende, at parasollerne udenfor blæste væk, eller reolerne i stuen væltede. Da hun blev ældre, kredsede følelsen af angst sig mere og mere ind omkring sæbe. “Først var det svært bare at vaske fingre, og jeg skyllede mit hår mere og mere. Jeg fik også flere og flere ritualer, så et almindeligt bad tog fem timer,” fortæller hun.

Sæben var overalt

Som 11-årig var Mathilde ikke længere i stand til at tage et almindeligt bad, men måtte vaske sig ude på græsplænen med vand fra have-slangen. Hun kunne heller ikke gå ude på gaden, fordi hun følte, der var sæbe overalt, hvor hun befandt sig. Hun var bange for, at den blev overført til hende fra et andet menneske, der lige havde vasket hænder, hvis hun rørte ved et dørhåndtag, eller hvis bilerne, der kørte forbi, brugte sprinklervæske. “Det var som om, jeg var inde i en ond sæbecirkel, jeg ikke kunne komme ud af,” fortæller hun.

Når andre fortalte hende, at sæbe var uskadeligt, var hun ikke i stand til at lytte: “Jeg ville



Foto: Pia Konstantin Berg

Mathilde har også en blog på Facebook

ikke give slip på tanken, for jeg troede, jeg var den eneste, der vidste, at sæbe var farligt,” siger hun i dag. Det påvirkede også hendes skolegang, da hun ikke kunne holde ud at passe en normal skolegang og derfor måtte droppe ud i 8. klasse.

Fokus på de gode oplevelser

Vendepunktet kom i januar 2016, da Mathilde startede i en behandlingsskole. Her var der anderledes plads og tid til, at hun kunne få hjælp og støtte til at håndtere alt det, der stressede hende. Det blev startskuddet til, at hun fik lyst til at tage kampen op mod angsten. Hun indså også, at der var et socialt liv, som hun ikke ville gå glip af: “Jeg fik øjnene op for et ungdomsliv, jeg gerne ville være en del af uden at være bange,” fortæller hun.

Sammen med moren begyndte hun derfor at måle på sin angst hver dag, hvornår den steg, og hvornår den faldt. Derudfra kortlagde de nogle mål, som Mathilde kunne opnå. For familien var det vigtigt at samle på succesoplevelser og fejre sejrene i hverdagen. Fx da hun kunne gå forbi en Matas ude på gaden eller være i huset med køkkendøren åben. Selvom det for andre kunne virke som småting, så

var det kæmpesejre for hende, for hun havde ikke været i stand til nogen af delene i flere måneder.

Man kan godt blive rask

I dag kan Mathilde godt tage et almindeligt bad og lever et liv ligesom mange af hendes jævnaldrende. Hvis hun er stresset eller presset i en længere periode, kan angsten godt komme snigende tilbage, men hun er blevet bedre til at håndtere den.

Hun tager også ud og holder foredrag om sin egen historie for at fortælle, at man godt kan have angst for almindelige ting som sæbe, selvom det virker mærkeligt. Og så giver hun sit vigtigste råd, hvis man er et ungt menneske, ramt af angst: “Man skal være klar til at arbejde med sig selv, for andre kan ikke gøre det. Man skal fokusere på stressreducing og huske, at det er ok at være stolt over sig selv, når noget lykkedes,” siger hun og understreger, at man ikke skal skamme sig over sin angst. For man er ikke alene, og selvom processen kan tage tid, skal det nok blive bedre: “Lige meget hvor sort det ser ud, kan man blive rask. Det kræver meget af én og familien, men det kan lykkedes. Det skal nok komme,” slår Mathilde fast.

Udover at holde foredrag hos organisationer og på skoler har Mathilde en blog på Facebook, “Mit liv med angst og autisme”, der også handler om hendes historie med diagnoserne autisme, OCD og ADHD. Siden følges af mere end 4.000 brugere, og her kan du finde kontaktoplysninger, hvis du gerne vil booke hende til at holde foredrag.

Projektevvaluering: Peer-guides kan gøre en stor forskel



Erfaringerne er positive, viser evalueringerne af projektet "Ligestillet støtte – en vej til recovery", som SIND Pårørenderådgivning har været en del af. Projektet har uddannet omkring 90 peer-medarbejdere og har tildelt peer-guides til 100 borgere, ramt af psykisk sårbarhed

AF JIMMI CHOI BRINK JENSEN



Foto: Peer-Netværket



Foto: Privat

Foto fra efterårets landstræf i Peer-Netværket

Både de gode resultater og de vigtige erfaringer er mange, når man læser evalueringerne af projektet "Ligestillet støtte – en vej til recovery". Under projektperioden på næsten fire år har man udviklet og afprøvet en peer-uddannelse og fået erfaringer med forløb, hvor ny-udskrevne borgere med psykisk sårbarhed fået tildelt en peer-guide. Omkring 90 borgere har gennemført peer-uddannelsen på 13 uger, mens 100 har deltaget i forløb med peer-guide på ca. fire måneder.

Projektet er nu evalueret og har høstet gode resultater, men arbejdet med inddragelse af peer-støtte fortsætter fremadrettet:

"Projektet har i den grad givet et godt afsæt. I Region Midtjylland har det ført til, at man har ansat 15 lønnede peer-medarbejdere, og det har haft stor prioritet. Der er også en positiv tendens til, at man vil skabe flere lønnede peer-stillinger," fortæller Jens Thomsen, der er udviklingskonsulent og involveret i projekter hos SIND Pårørenderådgivning.

Peer-støtte gør en forskel

Peer-støtte tager sit udgangspunkt i recovery-tanken: At det er muligt for mennesker, ramt af psykisk sårbarhed, at komme sig og opbygge et meningsfuldt og tilfredsstillende liv. Disse mennesker kan bruge deres erfaringer aktivt til at støtte andre i lignende situationer til gavn for recovery-processen hos begge parter. Det er dette, man betegner peer-støtte, eller på dansk: "ligestillet støtte".

Evalueringerne viser, at størstedelen af de borgere, der har fået tildelt en peer-guide oplever positive ændringer i deres liv. Jens Thom-

sen fortæller, at de gode tilbagemeldinger fra meget sårbare mennesker viser, at de tildelte peer-guides kan gøre en stor forskel.

"Det virker fantastisk i mange situationer. Peer-guides kan være rollemodeller – hålsbærere – ved deres blotte tilstedeværelse, og den autentiske kontakt med borgeren opstår meget hurtigt. I forhold til andre faggrupper kan peer-guides noget andet, og de kan have et lille forspring, fordi de kan opnå tillid hurtigere."

Ser man på evalueringerne fra deltagerne i peer-uddannelsesforløbet, tegner det samme positive billede sig. SIND har lagt rigtig meget energi i at være med til at skabe en uddannelse, der kunne give deltagerne de rigtige kvalifikationer og gøre dem reflekterede og dygtige til at arbejde med mennesker. Størstedelen af deltagerne fortæller, at uddannelsen har givet dem redskaber til at arbejde med egen recovery og gjort dem bevidste om, at de kan bruge deres erfaringer til at hjælpe andre.

I løbet af projektperioden har SIND Pårørenderådgivning også fået vigtige erfaringer med de udfordringer, der kan være i forbindelse med peer-støtte som frivilligt arbejde.

"Rigtig mange har søgt ind på uddannelsen for at finde et arbejde, fordi de har haft brug for penge. Det har vi undervurderet," siger Jens Thomsen.

"Det har derfor været vanskeligere at fastholde folk i frivillige forløb end først antaget. Flere har også følt, at det kunne virke undergravende at arbejde meget frivilligt, fordi det kunne signalere, at peer-støtte skal være gratis. Der bliver netop arbejdet for, at peer-gui-

Jens Thomsen, udviklingskonsulent

des skal sikres en rimelig løn for deres kompetencer," understreger Jens Thomsen.

Peer-støtte bliver mere udbredt

Projekt "Ligestillet støtte" er netop blevet afsluttet hos SIND, men at sætte punktum kan være svært, især for et projekt, som med Jens Thomsens ord har været en "kæmpesucces". Det gode arbejde fortsætter dog, bl.a. i Region Midtjylland, hvor man har forpligtet sig på at arbejde videre med peer-støtte.

Han vil også gerne opfordre SIND til at være med fremadrettet i arbejdet.

"Vi har hele tiden vidst, peer-guides kan noget andet, men vi er nu ved at blive kloge på, hvad det vil sige. Projektet har vist kvaliteten af peer-støtte, og det her bliver mere udbredt," fastslår han.

Projektet "Ligestillet støtte – en vej til recovery" løb fra december 2014 til juni 2018 og er netop blevet evalueret.

Projektet er et samarbejde med Randers, Aarhus og Viborg Kommune samt Region Midtjylland og SIND Pårørenderådgivning.

Projektet har sin egen hjemmeside: www.peermidt.dk. Her kan du finde information om peer-støtte og læse evalueringerne.

Du finde mere information på Peer-Netværket Danmarks hjemmeside: www.peer-net.dk

Skizofreniforeningen barsler med politiske mål

Bedre behandling, et tryggere hverdagsliv og lettere adgang til arbejdsmarkedet er hjørnesteenene i de nye politiske mål fra Skizofreniforeningen, der siden 2015 har været en del af SIND

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Ordsproget "al begyndelse er svær" gælder i høj grad også for sygdommen skizofreni, hvor symptomerne hos de fleste ramte bryder ud i 15- til 35-års alderen. Men ifølge Skizofreniforeningen er det ikke kun sygdommen, der skaber udfordringer. En lang række regler og rutiner i regioner og kommuner udløser nemlig ekstra belastninger for den ramte og de pårørende, som kan medføre yderligere problemer og måske konflikter. Derfor vil foreningen, der siden 2015 har været en del af SIND, nu i dialog med politikerne om at reformere samfundets tilgang til mennesker med skizofreni. Skizofreniforeningens erfaringer og anbefalinger er sammenfattet i 11 politiske mål, som netop er lanceret.

"Ved første øjekast vil nogle politikere sikkert mene, at vores politiske ønsker vil kræve væsentligt større budgetter. Sådan ser vi ikke på det. Det er bestemt ikke sikkert, at udspillet vil koste flere penge. Tværtimod er der i dag en lang række følgeomkostninger, som vi mener, kan undgås, hvis medarbejdere, rutiner og lovgivning tager mere højde for de særlige forhold omkring skizofreni," siger foreningens formand, Bente Friberg.

Hun minder om, at en væsentlig andel af de skizofreniramte får et godt hverdagsliv på trods af skizofrenien. Det gælder i runde tal en tredjedel af de cirka 30.000 skizofreniramte i Danmark. Mange af de øvrige har med hjælp og støtte fået en god tilværelse, mens der også er borgere med væsentlige udfordringer.

Skizofreniforeningens nye udspil er målrettet alle tre grupper. Essensen af de 11 punkter, der kan læses på foreningens hjemmeside, er, at man efterlyser bedre behandling, et tryggere hverdagsliv og lettere adgang til arbejdsmarkedet.

Bedre behandling

Når det gælder behandling, arbejder Skizofreniforeningen for mindst mulig brug af medicin. Men for nogle skizofreniramte kan regelmæssig medicin være afgørende, selvom



Foto: Lars Svane / Det Sociale Netværk

Skizofreniforeningen – her bestyrelsesmedlem Holger Steinrud – flankerede politikere og andre organisationer på hovedscenen ved årets Psykiatritopmøde

mange er bekymrede for at tage den. Med de nuværende regler skal de betale for medicin efter to år. Foreningen ønsker gratis medicin og mere oplysning om depotmedicin, der blot skal tages 1-2 gange om måneden. Udover den medicinske behandling efterlyser foreningen bl.a. flere aktivitetstilbud, der forebygger den isolation og passivitet, mange skizofreniramte oplever.

Tryk økonomi

Anstrengt økonomi og usikkerhed om fremtidige levevilkår kan forstærke belastningen af den skizofreniramte. Oveni kan skizofreniramte opleve at blive trukket i overførselsindkomst, hvis de overser et møde med sagsbehandleren. Skizofreniforeningen arbejder for at sikre økonomisk tryk, indtil sygdommen er stabilise-

ret, og man kan fokusere på fx revalideringsforløb, flexjob, førtidspension eller andet.

Specialiserede jobcentre

Siden Skizofreniforeningen blev stiftet i 2012, har medlemmer ofte diskuteret ideer til forbedringer af spillet mellem jobcentrenes ofte automatiserede rutiner og mange skizofreniramtes særlige reaktionsmønstre og individuelle behov. Fem af punkterne i Skizofreniforeningens nye politiske mål beskriver, hvordan dialog, afklaringer og samarbejde kan forbedres til gavn for alle parter. Foreningen efterlyser især en specialisering på jobcentrene, så de enkelte sagsbehandlere har viden om netop denne gruppe borgere.

Du kan læse hele udspillet på www.skizofreniforeningen.dk.

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*
- Bipolar lidelse hos voksne

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*
- Børn og unge pårørende

ANDET

- Logoclips, 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, hvide 10 stk. 12,-
- SIND-blokke, A5, 20 sider. 5 stk. 50,-
- Antistressbold 15,-
- Sort A4-mappe med SIND logo 20,-
- SIND bolcher, 500 gr. 100,-
- Jubilæumsplakat af Leif Sylvester, Tilbud: signeret uden autograf 150,- 25,-

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.

Generalforsamlinger

SIND Nordjylland

www.sind.dk/region-nordjylland

SIND Frederikshavn

www.sind.dk/frederikshavn

13. februar kl. 19.00

De Frivilliges Hus, Danmarksgade 12, Frederikshavn.

Efter SIND's generalforsamling afholder "Lille-Skole for Voksne" deres årlige generalforsamling.

SIND Hjørring

www.sind.dk/hjoerring

7. februar kl. 19.00

Cafeteriet i Forsamlingsbygningen, Østergade 9, Hjørring.

Generalforsamlingen er offentlig, men kun medlemmer har stemmeret. Efter generalforsamlingen er SIND vært ved en kop kaffe og et par håndmadder.

Tilmelding: Af hensyn til traktementet er det nødvendigt med tilmelding senest mandag den 4. februar på mail fru.larsen@gmail.dk, mobil 2982 9229 eller mail erikchristof@has.dk.

SIND Midtjylland

www.sind.dk/regioner/midtjylland

SIND Herning-Ikast-Brande

www.sind.dk/herning-ikast-brande

14. februar kl. 18.30-21.00

Hotel Corona Skolegade 1. Herning.

18.30: Vi starter med en bid mad.

19.00: Oplægsholder.

19.45: Pause.

20.00: Generalforsamling.

21.00: Afrunding og tak for i aften.

SIND Skanderborg

www.sind.dk/skanderborg

28. februar kl. 19.00

Medborgerhuset, Vestergade 14A, Skanderborg.

SIND Viborg

www.sind-viborg.dk

20. februar kl. 18.30

Fristedet, Fælledvej 9 st. i Viborg.

Kom og få en snak med SINDs landsformand Knud Kristensen. Efter generalforsamlingen er SIND Viborg vært med kaffe og kage.

Eventuelle spørgsmål, eller hvis man vil have tilsendt vedtægterne, kan man rette henvendelse til lokalformand Orla Annexgaard på tlf. 2178 9864 eller familien.annexgaard@mail.dk.

SIND Syddanmark

www.sind.dk/region-syddanmark

SIND Aabenraa

www.sind.dk/aabenraa

5. februar kl. 18.00

Frivilligcenter Aabenraa, Sankt Nicolai Gade 5, 6200 Aabenraa.

Generalforsamlingen starter kl. 19.00.

Kl. 18.00 serveres et par stykker smørrebrød, hvorfor tilmelding til spisning er nødvendig på tlf: 6133 7479 eller 6127 5109.

Tilmeldingsfrist: Søndag den 3. februar.

Dagsorden ifølge vedtægterne. Under dagsordenens punkt e) fremsætter bestyrelsen følgende forslag: "Dersom det ikke lykkes at danne en ny bestyrelse på mindst tre medlemmer, nedlægges SIND Aabenraa Lokalforening. Der henvises til vedtægternes §13 stk.2 og stk.3."

SIND Haderslev

www.sind.dk/haderslev

21. februar kl. 10.00-12.00

Brugerhuset, Clausensvej 25, 6100 Haderslev.

Der er gratis kaffe og rundstykker.

SIND Tønder

www.sind.dk/toender

20. februar kl. 19.00

Medborgerhuset, Østergade, Tønder.

Efter generalforsamlingen serveres snitter m. drikkevarer samt kaffe.

Forslag til generalforsamlingen skal være formanden i hænde senest den 12. februar 2019. Evt. kontakt til Anne Hvidberg Jørgensen, Leosalle 70, 6270 Tønder. 2461 2009 eller annehvidberg@mail.dk.

SIND Sjælland

www.sind.dk/regioner/sjaelland

SIND Holbæk-Odsherred-Kalundborg

www.sind.dk/holbaek-odsherred-kalundborg

26. februar kl. 19.00

Aksen, Centervejen 91, 4550 Asnæs.

Se i øvrigt hjemmeside ift. oplægsholder.

SIND Køge Bugt

www.sind.dk/koegebugt

31. januar kl. 18.30

Det røde køkken på Pedersvænge, Sygehusvej 25 a, Køge.

Lokalafdelingen omfatter Faxe, Solrød, Greve, Stevns og Køge kommuner. Har du lyst til at være i bestyrelsen, så kom til vores ekstraordinære generalforsamling. Der vil være kaffe, the og kage. På dagsordenen er også forslag til vedtægtsændring om afholdelse af generalforsamling fra hvert 2. år til hvert år.

SIND Slagelse

www.sind.dk/slagelse

6. marts kl. 19.00-21.00

Kongehavecenteret i Slagelse.

SIND Storstrøm

www.sind.dk/storstroem

11. februar kl. 18.30

Friserhuset, Frisegade 25, 4800 Nykøbing F. Efter generalforsamlingen foredrag af Ole Sørensen (Rebellen fra Langeland).

SIND Hovedstaden

www.SIND-Hovedstaden.dk

16. marts . Kaffe og morgenbrød kl. 9.30. Generalforsamling kl. 10.00-15.30

DH-Huset, Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup.

Alle SIND-medlemmer i Region Hovedstaden er velkomne til regionskredsens generalforsamling. Kontakt din lokalafdeling eller regionskredsformanden, hvis du vil være delegeret med stemmeret til regionskredsens generalforsamling eller kandidat til bestyrelsen.

Tilmelding af delegerede gerne inden 1. marts. Forslag til behandling på generalforsamlingen og tilmelding til frokost før 8. marts. Send til: sindhovedstaden@gmail.com eller 2326 0310 (SMS).

SIND Frederikssund-Egedal

www.sind.dk/frederikssund-egedal

11. februar kl. 19.00

"Frivillighedsstedet", Østergade 3. c, 3600 Frederikssund.

Vi gør status over det forløbne år. Vi lytter gerne til kritik og ønsker fra forsamlingen. Efterfølgende vil der være et traktement (smørrebrød, øl/vand, kaffe/te) og (om muligt) et musik indslag. Vi håber, at mange af vores medlemmer møder op til en god aften blandt ligesindede.

Bemærk: Indkomne forslag skal være formanden i hænde senest otte dage før.

Arrangementet er gratis, men kun for medlemmer af SIND.

SIND Halsnæs

www.sind.dk/halsnaes

5. februar kl. 17.00-20.00

Frivilligcenter Halsnæs, Skjoldborg, Valseværksstræde 5, Frederiksværk.

Endvidere forslag til vedtægtsændring om afholdelse af ordinær generalforsamling hvert 2. år. Efter generalforsamlingen inviteres SIND medlemmer på smørrebrød.

Tilmelding: Nødvendig og senest den 30. januar til formand Linda Hansen, Tlf. 2164 8868.

SIND Helsingør

www.sind.dk/helsingoer

21. februar kl. 13.00.

Svingelport 8 A, 3000 Helsingør.

SIND Rødovre

www.sind.dk/roedovre

"Huset" Rødovrevej 114, 2610 Rødovre.

Se mere information på hjemmesiden.

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 Anne Linnet og trio

2. december kl. 19.30



Pressefoto: Eframe/SIND Frederikshavn

Det er tradition, at Anne Linnet gæster de danske kirker ved juletid, og i år lægger hun igen vejen forbi Frederikshavn Kirke. Anne Linnet holder af den særlige stemning, som opstår i kirkerummene ved denne højtid. Til koncerten vil man kunne nyde hendes julesange fra "Linnets Jul", men også sange med tekst af Johannes Møllehave og selvfølgelig nogle af de gamle julesange. I denne intime og akustiske koncertform vil Anne Linnet også fortælle anekdoter og tanker omkring jul og tradition, som ligger bag tilblivelsen af julesangene, ligesom publikum får lejlighed til at synge med på nogle af hendes største hits, fx: Tusind Stykker, Smuk & Dejlig og Barndommens Gade. Hygge og højtidelighed er indbegrebet af en julekoncert med Anne Linnet.

Luk øjnene, læn dig tilbage, og lad juletravlheden blive hjemme.

SIND-Frederikshavn er arrangør af koncerten. Overskuddet fra koncerten går ubeskåret til SINDs lokale arbejde i Frederikshavn Kommune. Billetter kan købes via www.billetten.dk og på Turistkontoret.

Billetpris: 250 kr. + gebyr

Link til billet salg: www.billetten.dk/event/72511.

SIND Syddanmark

www.sind.dk/region-syddanmark

SIND Tønder

www.sind.dk/toender

Klubaften

5. december kl. 18.30-22.00

Julebanko i klubben.

Fællesbowling Skærbæk

6. december kl. 18.50

Klubaften med æbleskiver og gløgg

12. december kl. 18.30-22.00

Pris: 30 kr.

Klubaften Tønder

19. december kl. 18.30-22.00

Julestemning og julehygge

Fællesbowling i Tønder

20. december kl. 18.50

Klubaften

2. januar kl. 18.30-22.00

Klubaften

9. januar kl. 18.30-22.00

Fællesbowling Skærbæk

10. januar kl. 18.50

Klubaften

16. januar kl. 18.35-22.00

Klubaften

23. januar kl. 18.30-22.00

Fællesbowling i Tønder

24. januar kl. 18.50

Klubaften Skærbæk og Tønder

30. januar kl. 18.30-22.00

SIND Vejle

www.sindvejle.dk

SIND Klub Vejle

26. januar kl. 10.00-15.00

Værestedet Husets lokaler, Vesterbrogade 13, Vejle. Kig forbi til hyggeligt samvær. Alle er velkomne.

SIND Sjælland

www.sind.dk/regioner/sjaelland

SIND Køge Bugt

www.sind.dk/koegebugt

Julebanko

1. december kl. 10.30

Det røde køkken på Pedersvænge, Sygehusvej 25 A, Køge. (Ca. 10 minutters gang fra stationen.)

Til arrangementet vil der være kaffe, the og kage.

Tilmelding: Inge Volder på 2258 2103.

SIND Hovedstaden

www.sind.dk/regioner/hovedstaden

SIND Ballerup-Furesø-Herlev

www.sind.dk/ballerup-furesoe-herlev

Julehygge i Frivilligcenter Herlev

14. december kl. 16.00-21.00

Frivilligcenter og Selvhjælp Herlev, Herlev Hovedgade 172.

Den traditionelle julehygge for medlemmer og interesserede.

Bus 350S, bil bagom ad J.E. Pitznersvej.

Tilmelding og pris: Senest 1. december ved betaling af 75 kr. enten personligt, via mobile-pay 2072 0238 eller netbank 2279-5496186046 mrk. "SIND jul".

Drikkevarer kan købes eller medbringes.

Efterlysning: Vi søger en frivillig, som vil hjælpe med administration, økonomi og vores blad

Vi er tre lokalafdelinger (SIND Ballerup-Furesø-Herlev, SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby og SIND Rødovre), som sammen laver et aktivitetsblad. Vi har fået ny redaktør (Jan), som står for layout og opsætning. Redaktøren vil meget gerne have en hjælpende hånd i forhold til det administrative arbejde. Eksempelvis:

- Holde styr på regnskab og fordeling af udgifterne til de tre lokale afdelinger
 - Sikre at deadline bliver overholdt og hjælpe med at indsamle materiale til redaktøren
 - Kontakt til trykker
 - Kontakt til de tre lokale formænd i forhold til materiale og hjælp til samling af blad
 - Kontakt til SINDs sekretariat i forhold til bestilling af lokale, når materiale skal trykkes, bestilling adresselabels og porto
 - Pakning af materiale til udsendelse – et samarbejde som klares på to timer
- Vi udgiver to aktivitetsblade årligt. Samarbejdet vil fortrinsvis være mellem dig og redaktøren. Du får også en naturlig kontakt med de tre lokale formænd og kasserer for SIND Ballerup-Furesø-Herlev.

Yderligere information hos:

Randi Kristensen

Formand SIND Ballerup-Furesø-Herlev
mobil 2672 3102 eller Randi.kristensen@gmail.com.

SIND Ballerup-Furesø-Herlev står for aktiviteter i form af fx foredrag, workshops, samtalegrupper, SIND-Nettet og andre besøgsordninger, rådgivning, udflugter, ferie, butik, cafe og samværstilbud og kan have lokaler og aktivitetshus. Lokalafdelingerne søger om støtte hertil fra kommunernes §18-midler, puljer og fonde og har repræsentanter i Danske Handicaporganisationers lokale afdelinger, handicapråd, beskæftigelsesråd og kontakt til lokalpolitikere og kommunerne.

SIND Frederikssund-Egedalwww.sind.dk/frederikssund-egedal

Julefrokost

8. december kl. 11.30-17.00

Snerlevej 37, Ølstykke.

Vi har i år valgt at holde julefrokosten privat. Vi er således blevet inviteret af Aage og Else Marie. Vi skal være der i omegnen af kl. 12.30. Vi skal nyde en klassisk julefrokost, hygge, snakke, gå en tur – og måske se en videofilm. Filmen er en overraskelse!

Transport: For dem, der ikke er i bil: Vi skal med Movia lokalbussen 312. Den kører mellem Frederikssund St. og Stenløse St.

Der er 14 pladser, som fordeles efter først til mølle-princippet. Deltagerbetaling: 200 kr. Tilmelding hurtigst muligt til Else Marie på tlf. 4717 5569 eller 4197 5569.

Van Gogh på Arken

4. januar kl. 08.50-15/16.00

Vi besøger igen Arken Kunstmuseum, som har en spændende udstilling med Van Gogh (1853-1890). 28 malerier og 11 tegninger er udlånt fra et museum i Holland. Man kan også se museets permanente udstilling. Efter udstillingen finder vi et sted at spise.

Der arrangeres fælles transport fra Frederikssund, Ølstykke og Stenløse. Nærmere information ved tilmelding.

Der er 15 pladser, som fordeles efter først til mølle-princippet. Deltagerbetaling: 200 kr. Bemærk: Der er guide på Arken. SIND betaler for mad, drikke er for egen regning. Tilmelding er nødvendig. Kontakt Else Marie på tlf. 4717 5569 eller 4197 5569.

SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngbywww.sind.dk/gladsaxe-gentofte-lyngby**Møde med Henrik Rindom**

5. december kl. 19.00-21.30

Christianskirken, Lyngby, Christian Xs allé 120, 2800 Lyngby.

I mange år har Henrik Rindom været misbrugskonsulent på Hvidovre Hospital. Kom og hør om hans spændende arbejde.

SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby arrangerer mødet i samarbejde med Bedre Psykiatri Lyngby-Rudersdal.

Tilmelding til birgito@gmail.com.**Julemøde på Højgård**

7. december kl. 18.00

Højgård, Bagsværd Hovedgade 274, 2880 Bagsværd. (Bus 68 eller S-tog til Skovbrynet Station)

SINDs medlemmer i Gladsaxe, Gentofte og Lyngby-Taarbæk inviteres til nogle hyggelige timer med god mad og et par julesange.

Tilmelding hurtigst muligt og helst inden 1. december til Svend Balle, svendbax@hotmail.com eller tlf. 5045 6402 (SMS). Pris: 100 kr. betales på dagen.

SIND Halsnæswww.sind.dk/halsnaes**Søndags café i SIND Halsnæs**

Søndage mellem 11.00-14.00

Frivilligcenter Halsnæs, Skjoldborg, Frederiksværk.

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

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

Kom og få en snak med os, måske har du ideer til aktiviteter eller blot lyst til at slappe af med en kop kaffe og møde nye mennesker, hvor venskaber kan opstå.

Juleaften i SIND Halsnæs

24. december kl. 16.30

Frivilligcenter Halsnæs, Skjoldborg, Valseværksstræde 5, Frederiksværk.

SIND Halsnæs inviterer til juleaften den 24. december. Kl. 16.30 åbnes dørene, og vi spiser julemiddag kl. 18.00. Vi danser om juletræet, og der vil være en julegave til alle.

Arrangementet er gratis for alle deltagere. Du skal blot bidrage med en pakke til 10-20 kr. til den fælles pakkeleg.

Tilmelding: Senest 19. 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 kun plads til 20 gæster, så tilmeld dig hurtigst muligt.

SIND Helsingørwww.sind.dk/helsingoer**Juleafslutning på Louisiana**

13. december kl. 11.00

Så er vi tæt på jul, og vi skal holde vores juleafslutning på museet Louisiana i Humlebæk.

Aflysning af ordinært café møde

20. december er aflyst.

Alle ønskes en god jul og et godt nytår.

Vores første café møder i 2019 er 17. januar og 21. marts kl. 13.30-16.00.

SIND Rødovrewww.sind.dk/roedovre**Julefrokost i "Huset" for SIND Rødovre**

19. december kl. 19.00

"Huset", Rødovrevej 114, 2610 Rødovre.

Vi holder hyggelig julefrokost i "Huset" for SIND Rødovre.

Tilmelding: Til Kirsten Falster på tlf. 3641 4904 eller mail kirsten.falster@mail.dk

**Få nyheder til
SIND-frivillige**

www.sind.dk/nyhedsbrev**Mindeord for Hanne Molander, SIND Nordsjælland**

Hanne Molander sov stille ind søndag den 21. oktober 2018 på Sankt Lukas Hospice efter en årelang kamp med kræft. Hanne blev 78 år.

Gennem mange år prægede Hanne positivt vores aktiviteter i Nordsjælland.

I 2003 blev hun som nyt bestyrelsesmedlem i den daværende SIND Frederiksborg Amtskreds valgt som formand og indledte et langt og godt samarbejde med SINDs medlemmer.

Hanne var i 2004 med til at underskrive lejekontrakten for SIND Huset på Milnersvej i Hillerød, som SIND stadig benytter alle ugens hverdage til bl.a. værested, fester og rådgivning.

Det var ikke mindst Hannes fortjeneste, at der blev et godt samarbejde mellem Kredsen og SIND-Hillerød-Allerød Lokalafdeling, som står for at drive SIND-klubben på stedet.

SINDs Pårørendegruppe i Frederiksborg Amt blev budt velkommen, og under Hannes ledelse blev arbejdet for pårørende og rådgivningen slået sammen, hvilket banede vejen for, at rådgivningen kunne træde ind i SINDs landsdækkende telefonrådgivning i 2012.

Hanne læste meget og fulgte godt med i udviklingen inden for psykiatrien. Hun informerede, inspirerede og kom med ideer. Fx med ideen i 2008 om at invitere Poul Nystrup Rasmussen, der ville forlade EU-parlamentet, til foredrag i Hillerød. Det var en stor succes med omkring 200 deltagere og samtidig den aften, hvor Poul Nystrup Rasmussen blev udnævnt til SIND-ambassadør.

I 2010 gik Hanne af som formand og hellegede sig indsatsen i rådgivningen. Hanne bidrog selv som rådgiver med baggrund i sin pædagoguddannelse og sine egne erfaringer som pårørende.

Både i foreningsammenhæng og privat i det smukke hjem i Nivå har Hanne og hendes mand Esbjørn altid været gæstfrie mennesker. Hanne elskede at holde fest. Man kunne ikke ønske sig et bedre sted at komme som gæst.

I sommer kom Hanne på Sankt Lukas hospice. Da jeg besøgte hende, faldt vi hurtigt ind i en god samtale om mange gode oplevelser i SIND.

Ved bisættelsen var Nivå Kirke fyldt med mennesker. Mange deltog også i sammenkomsten bagefter og mindedes et særligt menneske, der skabte mange smil og aktiviteter omkring sig.

Jeg sender mine tanker til Hannes familie og venner, det må blive en svær tid for de nærmeste og nok især for Esbjørn.

Tak, Hanne.

Ole Hagman – formand for SIND Nordsjælland



REGIONSFORMAND:

Jens Ibsen
2327 0034
nordjylland@sind.dk

Aalborg (Kommunerne Jammerbugt, Mariagerfjord, Rebild, Vesthimmerland og Aalborg)

Jens Ibsen
2327 0034
aalborg@sind.dk

Brønderslev

Niels Christian Aagaard
6061 3581
broenderslev@sind.dk

Frederikshavn

Niels Chr. Hjertensgaard Jensen
5347 9237
frederikshavn@sind.dk

Hjørring

Erik Christoffersen
2926 2053
erikchristof@has.dk

Morsø

Steen Jensen
9774 2251
sind@morsland.dk

Thy

Diana Theresa Klysner Madsen
4279 5886
thy@sind.dk



REGIONSFORMAND:

Leif Gjørtz Christensen
2096 0339
leifgjortz@yahoo.dk

Favrskov

Søren Boelskifte
2178 2942
sb@boelplan.dk

Herning-Ikast-Brande

Klaus Mejner Nielsen
2173 8519
tammelmask@hotmail.com

Horsens-Hedensted

Henning Busch Højberg
2748 3169
henning.hojberg@gmail.com

Nord- og Syddjurs

Kontakt SINDs sekretariatet
landsforeningen@sind.dk

Odder

Leif Gjörtz Christensen
2096 0339
leifgjortz@yahoo.dk

Randers

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

Silkeborg

Susan Steen
8681 0434/2329 0434
susanlethsteen@gmail.com

Skanderborg

Ellen Odgaard
2876 7262
skanderborg@sind.dk

Skive

Niels Odgaard
4054 8009
niels.odgaard@webspeed.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

Aarhus-Samsø

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



REGIONSFORMAND:

Anne Hvidberg Jørgensen
2461 2009
annehvidberg@mail.dk

Billund

Preben Hansen
7534 8398
Preben.hansen4@mvb.net

Fredericia

Bjørn Medom Nielsen
2684 4703
post@sindfredericia.dk

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

Bjarne Christensen
2440 0411
fyn@sind.dk

Haderslev

Per Vandsø Svendsen
3134 5749
perskatsvendsen@gmail.com

Kolding

Lisbeth Bennedsen
3162 4209
lisbeth@bennedsen.dk

Syd-Vest (kommunerne Esbjerg, Fanø, Varde og Vejen)

Dorthea Rahbek Wehner
3069 6963
klaabygaard@mail.tele.dk

Sønderborg

Frede Petersen
3023 4164
soenderborg@sind.dk

Tønder

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

Vejle

Flemming Leer Jakobsen
7582 5935
flemming.leer@sindvejle.dk

Aabenraa

Carl-Erik Brodersen
6133 7479
ceb@bbsyd.dk



REGIONSFORMAND:

Per Harvøe
4636 1339
perharvøe@webspeed.dk

Regionen organiserer desuden Faxe Kommune

Holbæk-Ods herred-Kalundborg

Birte Bonde Bendixen
2033 2259/5991 2259
birte@bondebendixen.dk

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

Kenny Volder
5170 5879
Honeybon.volder@gmail.com

Næstved

Peer Skjold Hansen
4159 1605
Peer.skjold@gmail.com

Ringsted-Sorø

Poul Kry Poulsen
5761 4816
ringstedSOROE@sind.dk

SINDS UDVALGSFORMÆND

BRUGERUDVALGET

Kristian Bennedsen
3171 6011
kb@sind.dk

PÅRØRENDEUDVALGET

Klaus Mejner Nielsen
2173 8519
tammelmask@hotmail.com

PR-UDVALGET

Ingelise Svendsen
2299 8956
issv42@gmail.com

UDDANNELSESUDVALGET

Leni Grundtvig Nielsen
4241 0034
lenigrund10b@gmail.com

SIND-NETTETS KOORDINATORER

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

AALBORG

Helle Aagaard Petersen
2533 8692
hellep@sindskole.dk

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 4904/4017 7318
kirsten.falster@mail.dk

ODENSE

Hanne Birthe Madsen
2749 8658
hbm1954@hotmail.com

SVENDBORG

Torben Haagerup Hansen
2296 2882
tohhgih@gmail.com

AARHUS

Gitte Troelsen
2173 0473
sindnetaarhus@sind.dk

SKANDERBORG-SILKEBORG

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

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

Slagelse
Nini Jetsmark Andersen
3061 1387
slagelse@sind.dk

Storstrøm
Allan Claumarch
2573 1217
aclaumarch@c.dk



REGIONSFORMAND:

Kirsten Elise Hove
2326 0310
sindhovedstaden@gmail.com

Ballerup-Furesø-Herlev
Randi Kristensen
2672 3102
bfh@sind.dk

Bornholm
Bente Helms
3018 2014/5696 6642
bornholm@sind.dk

Fredensborg-Hørsholm
Kim Wentzel Oxenlund
4095 2320
kim.wentzel@mail.dk

Frederiksberg
Willy Hundborg
2086 9809
w_hund@get2net.dk

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

Gladsaxe-Gentofte-Lyngby
Svend Balle
5045 6402
svendbax@hotmail.com

Gribskov
Karen Bente Rasmussen
2298 9325
karenbr775@gmail.com

Halsnæs
Linda Hansen
2164 8868
halsnaes@sind.dk

Helsingør
Hanne Olsson
2250 0332
hanneolssondragoe@gmail.com

Hillerød-Allerød
Ole Hagman
6025 1078
olehagman@youmail.dk

København (Kommunerne København, Dragør og Tårnby)
Frank Hedegaard
2344 1416
koebenhavn@sind.dk

Rudersdal
Merete Elleboe
3060 0530
merete.elleboe@gmail.com

Rødovre
Kirsten Falster
3641 4904/4017 7318
kirsten.falster@mail.dk

Vestegnen (Kommunerne Ishøj, Vallensbæk, Hvidovre, Brøndby, Høje Tåstrup, Albertslund og Glostrup)
Helle Nees
3296 1019/5356 4104
helle.nees@klogesen.dk

SKIZOFRENIFORENINGEN

Bente Friberg
2172 0112
bentefriberg@gmail.com
www.skizofreniforeningen.dk

FORENINGEN FOR BØRN MED ANGST

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

SIND UNGDOM

Theodor Gjerding
3137 3275
theodor@sindungdom.dk
www.sindungdom.dk

SIND PÅRØRENDERÅDGVNING

www.sindpaarørende.dk/

BENZORÅDGVNINGEN

www.benzo.dk/

SINDS LANDSDÆKKENDE RÅDGVNING OG BISIDDERE

RING 7023 2750

60 timer om ugen kan du ringe gratis til SINDs landsdækkende telefonrådgivning, der også kan formidle kontakt til bisidderne.

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 RÅDGVNINGER

SIND Pårørenderådgivning (Region Midtjylland)

Børglumvej 5, 1.
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 RÅDGVNING – 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 RÅDGVNING

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

ÅBEN ANONYM RÅDGVNING HILLERØD

Personlig eller telefonisk henvendelse
SIND-Huset, Milnersvej 13 B
3400 Hillerød
Tirsdage 16-18, torsdage 15-18
Telefonsvare udenfor åbningstiderne
4826 7888 eller raadhillerod@sind.dk

PSYKOLOGISK RÅDGVNING FREDERIKSBERG

Onsdag 17-18
2349 0201

PSYKOLOGISK RÅDGVNING 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



Besøg **SIND** og bliv medlem for kun **100 kr.**

Indtil 31. december 2018 kan du blive medlem af **SIND** for kun 100 kr. for resten af året og hele 2019, hvis du møder frem i din lokale **SIND**-afdeling og betaler kontingentet her. Hvis du melder dig ind via www.sind.dk/medlem – hvor du både kan betale med kreditkort og mobilepay – er kontingentet 200 kr.

Som **SIND**-medlem støtter du vores arbejde for at skabe bedre forhold for personer med psykisk sårbarhed og deres pårørende. Helt konkret støtter du fx

- Samtalegrupper og gruppeterapi
- Vores psykologrådgivning
- Vores telefonrådgivninger
- Vores bisidderordning
- Vores lokalafdelinger
- Vores foredragsholdere



- Ja tak, jeg bestiller hermed SIND-medlemskab for 100 kr. i 2018 og 2019.
- 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 2018 afleveres til en **SIND**-repræsentant sammen med betalingen.

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



Sådan bliver du **SIND**-medlem for kun 100 kr.

Udfyld blanketten og aflever den til et af de mange **SIND**-arrangementer, der finder sted i de kommende måneder. Se i **SINDs** aktivitetskalender, hvad der sker i nærheden af dig: www.sind.dk/aktivitetskalender