



SINDblad^{et}

Nr. 1 | Februar 2014 | Udgivet af Landsforeningen SIND



Troels stortrives på Café Aroma

Guide: Caf er der hjælper andre

Er din medicin køreklar? | Undgå dødsfald ved bæltefiksering
SIND flytter ind i verdens mest tilgængelige kontorhus
B r du oprette et testamente? | Ludomani
Sådan bliver nye hospitaler bedre – også for pårørende

Ansvar, tilsyn og konsekvens



Foto: Lars Svankjær

Med mellemrum dukker der sager op, hvor der stilles spørgsmålstegn ved kvaliteten af indsatsen for mennesker med psykiske lidelser. Nogle gange får sagerne konsekvenser for de involverede, andre gange gør de ikke. Hvis vi vil højne kvaliteten af indsatsen, må vi acceptere, at det kan få konsekvenser, hvis man tilsidesætter reglerne og handler uansvarligt. Evne og vilje til ledelse efterlyses

AF KNUD KRISTENSEN, LANDSFORMAND

I oktober 2013 meddelte psykiatrien i Region Midtjylland, at man havde besluttet at afskedige to medarbejdere fra Retspsykiatrisk Afdeling i Risskov. Samtidig fik syv medarbejdere en skriftlig advarsel.

Fyringerne og advarslerne kom i kølvandet på dagbladet BTs afsløringer af graverende forhold på Retspsykiatrisk Afdeling, hvor en række ansatte angiveligt truede og provokerede patienter.

I februar 2013 fyrede Region Hovedstaden en klinikchef på Psykiatrisk Center Glostrup i kølvandet på den meget omtalte sag om overmedicinering.

To eksempler på, at det *kan* få ansættelsesmæssige konsekvenser, hvis man som medarbejder i psykiatrien træder ved siden af normen.

Manglende ledelse

Ellers hedder det sig, at man som ansat i psykiatrien kan slippe godt fra næsten hvad som helst.

Ovennævnte eksempler viser, at psykiatrien er bedre end sit rygte. Heldigvis.

Omvendt er der nok desværre for meget om snakken. Alt for ofte sætter ledelserne alt for længe kikkerten for det blinde øje.

Der er desværre også eksempler på, at dårlig eller manglende ledelse koster medarbej-

dere livet og gør brugere til retspsykiatriske patienter. Sagerne på Blåekærgård i Midtjylland og Ringbo i Region Hovedstaden er et par af de nyeste tilfælde.

Manglende/for ringe tilsyn

Nogle af de offentligt omtalte uheldige forhold kunne måske have været undgået, hvis tilsynet havde fungeret. Det gjorde det ikke i tilstrækkeligt omfang i de nævnte tilfælde.

I sagen, hvor den nordjyske psykiater Arne Mejlhede i årevis tilsyneladende har fejlbehandlet hundredevis – måske tusindevis – af patienter, har DRs dækning af sagen afsløret, at Sundhedsstyrelsens tilsyn alt for længe var alt for lemefældigt – for ikke at sige ikke-eksisterende.

I sager med dødelig udgang for personalet har det vist sig, at der har været alvorlige svigt i tilrettelæggelsen af indsatsen. Noget som bl.a. Arbejdstilsynet har påpeget.

Ansvar og konsekvens

Jeg tror på de medarbejdere i kommunerne og regionerne, som påtager sig at arbejde med mennesker med psykiske lidelser. De er oftest gjort af det helt særlige stof, der gør dem til hverdagens helte.

Vi giver dem et kæmpestort ansvar, som de tager på sig. Det kan vi ikke takke dem nok for.

Når det er sagt, så bliver vi også nødt til at forlange, at den viste tillid skal forvaltes under ansvar.

Træder man ved siden af, skal det kunne få konsekvenser.

Ledelsesansvar

Vi ønsker ikke at holde hånden over medarbejdere, der ikke lever op til den tillid, de er blevet givet.

Det er vigtigt at slå fast, at ansvaret for indsatsen først og fremmest er ledelsernes.

Når man – som det var tilfældet i Region Midtjylland – kan konstatere, at der har udviklet sig en rådden kultur på afdelinger/afsnit, så falder det i sidste ende tilbage på ledelserne.

Jeg er tilhænger af, at man giver de centrale enheder større ansvar. Jeg er tilhænger af, at man lægger mere vægt på tillid end på kontrol. Jeg vil gerne have mere omsorg og mindre kontrol.

MEN – hvis det skal kunne gennemføres, så må konsekvensen også være, at alvorlige fejl kan få alvorlige konsekvenser.

Der er efter min mening behov for en genopfindelse af begrebet frihed under ansvar.

Jeg efterlyser også et langt mere konsekvent tilsyn med indsatsen. Det har borgerne, medarbejderne og lederne både behov for – og krav på.



SINDbladet
43. årgang
ISSN 1603-7057

Udgiver
Landsforeningen SIND
Jernbane Allé 45, 3. 2720 Vanløse
Ny adresse efter den 17/2:
Blekinge Boulevard 2,
2630 Taastrup
Tlf.: 35 24 07 50 Fax: 35 36 11 36
landsforeningen@sind.dk
www.sind.dk

Redaktør
Henrik Harring Jørgensen

Redaktion
Knud Kristensen (ansvarshavende), Jesper Steen Andersen, Lars Christensen, Lennart Karlin, Per Harvøe, Pia Frydensberg og

Ingelise Svendsen.
redaktionen@sind.dk

Følgende har også bidraget:
Helle Wallentin, Rasmus Damkjær, Paul Korsgaard m.fl.

Indhold fra SIND-bladet må gerne citeres med kildeangivelse, jf. ophavsretslovens bestemmelser om citatet. Bladet påtager sig intet ansvar for indsendt materiale.

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

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

Forsidefoto
Line Falck

Layout: SIND/bia

Tryk
KLS Grafisk Hus A/S

Oplag
8.000

SINDs ambassadører

Foto: Lars Svankjær
Poul Nyrup RasmussenBessiefoto: Cirkus Benneweis
Diana Benneweis

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

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

Abonnement
Kr. 280 årligt.

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

Girokonto
540-3944

SINDs pressetalsmand
Landsformand Knud Kristensen,
86 17 63 98/kk@sind.dk

Protektor
Hendes Kongelige Højhed Kronprinsesse Mary er protektor for Landsforeningen SIND.



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



541 Trykkeri 016





I DETTE NUMMER

- /6 **Sygedagpengereform er trods alt et fremskridt**
SIND ser overvejende positivt på den nye sygedagpengereform.
- /7 **Priser på stribe**
Lokalt har SIND de seneste uger flere steder i Danmark fået anerkendende skulderklap.
- /8 **Er din medicin køreklar?**
Hvis du tager medicin for en psykisk lidelse, kan det påvirke din evne til at køre bil.
- /9 **Undgå dødsfald ved bæltfiksering**
Danmark er blevet kritiseret for brug af bæltfiksering af psykiatriske patienter, blandt andet fordi det kan føre til dødsfald. SINDs næstformand Ingelise Svendsen påpeger, at der ofte er alternativer til brug af bæltet.
- /10 **SIND flytter ind i verdens mest tilgængelige kontorhus**
SIND rykker i løbet af februar måned ind i Handicaporganisationernes Hus på Blegkinge Boulevard 2 overfor Høje-Taastrup Station.
- /12 **Lille fynsk SIND-gruppe har stor betydning**
SINDs tilbud i Odense "tid til forandring" er for mennesker, som står på grænsen til den etablerede psykiatri.
- /13 **Thais er godt på vej**
27-årige Thais læser statskundskab på Syddansk Universitet og skal snart i gang med sit afsluttende speciale. "Tid til forandring" har betydet meget for hans fremgang og hans bevidsthed om egne grænser.
- /13 **Det gode liv for Lars**
Tilknytning til arbejdsmarkedet er ikke alt afgørende for at have et godt liv. "Tid til forandring" gav Lars ro omkring fremtiden og hvad der betyder mest i livet for ham.
- /14 **Overset problem: Tabuer kan forhindre hjælp til nydanskere**
En af de ganske få arabisktalende psykologer i Danmark mener, at samfundet forsømmer en vigtig oplysningsopgave.

- /16 **Få styr på arven inden det er for sent**
Hvordan skal arven fordeles, hvis du som forælder har et barn, som er psykisk sårbar? Det spørgsmål fylder meget hos pårørende til personer med en psykisk lidelse, og det enkle råd er: Tal det godt igennem i tide med familien og lav et testamente.
- /17 **SINDs Sommerhøjskole 2014**
- /18 **Mad giver mening**
– som aktivering, som rehabilitering og som beskæftigelse for mennesker på kanten af arbejdsmarkedet. Det er hovedpointen i en ny bog "Når aktivering bliver spiselig" med ti fortællinger fra steder i Danmark, der arbejder med mad og beskæftigelse.
- /20 **Cafémedarbejder og operasanger**
Her er historien om Troels, der hos Café Aroma har fået nyt indhold i tilværelsen.
- /21 **Diagnose: Ludomani**
Når spillet gør dig afhængig
De fleste har prøvet kræfter med den enarmede i Tivolis spilleland. Men når spillet bliver til en besættelse og en fast del af hverdagen, er der tale om en afhængighed på lige fod med tobak, og det kræver behandling.
- /22 **Efterlyses: Perspektiver, plads, pårørende og puls**
Formændene for SINDs pårørendeudvalg og pårørenderådgivning understreger, at arkitektur og indretning af nye hospitaler i høj grad har medindflydelse på, hvor længe patienter er indlagt. SIND efterlyser bl.a. plads til prioritering af pårørende som ressource og mulighed for overnatning, når det er nødvendigt.
- /31 **Generalforsamlinger i SINDs regioner**
- /36 **SIND politianmelder omstridt psykiater**
Psykiater Arne Mejlhede, der i årevis er blevet kritiseret for fejlbehandling af patienter, blev i december politianmeldt af Landsforeningen SIND.

FASTE RUBRIKKER

- /02 **Leder**
- /02 **Kolofon**
- /04 **Presseklip**
- /25 **Poesi**
- /26 **SIND Ungdom**
- /28 **Bøger**
- /29 **"Butik"**
- /29 **Lokalnyt**
- /34 **Kreds- og lokalformænd**
- /34 **SIND-nettets koordinatore**
- /34 **SINDs udvalgsformænd**
- /35 **SINDs rådgivninger**
- /35 **Støt SIND**

SIND i medierne: Alsidig medieomtale

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

Tidligere år har medieomtalen i december og januar, SIND har deltaget i, været anderledes end de øvrige måneder, fordi julen – både før, under og efter ferien – lægger en naturlig dæmper på den politiske debat, medmindre der opstår konflikter. De seneste uger har budt på flere emner, der trak store overskrifter: Et knivdrab på en medarbejder på bostedet Ringbo, en ung mands selvmord efter ordning af antidepressiv medicin og SINDs beslutning om at politianmelde den omstridte psykiater Arne Mejlhede.

SIND har dog også medvirket i mange andre typer historier. Fx har adskillige frivillige i SINDs lokalforeninger modtaget priser og fået ros for deres daglige indsats for at hjælpe andre. På side 7 i dette blad kan du læse nogle af eksemplerne.

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



Foto: www.colourbox.com

Berlingske: 410 mio. kr. rækker ikke langt

410 mio. kr. over de næste fire år til at forbedre indsatsen for mennesker, der lider af psykisk sygdom. Det blev resultatet af satspuljeforhandlingerne, efter politikerne i

slutningen af november var blevet enige. Alle partier undtagen Enhedslisten stod bag aftalen.

I Berlingske glædede SINDs landsformand Knud Kristensen sig

over pengene. Han tilføjede dog, at der er brug for væsentligt flere: "Der er afsat godt 100 mio. kr. om året, men i forbindelse med arbejdet i regeringens psykiatriud-

valg pegede vi på, at der mangler 1,8 milliarder kr. om året. Så der er jo et stykke vej, før vi er hjemme," sagde han.

hhj

Jyllands-Posten: Redningsreform trækker ud

Sygedagpengene nåede ikke at blive ændret inden 1. januar 2014, fordi forhandlingerne er trukket ud, konstaterede Jyllands-Posten den 4. december.

SINDs landsformand Knud Kristensen betegnede forsinkelsen som ærgerlig. Hvert år kommer omkring 1.400 danskere ud for, at sygedagpengene stopper, uden at de i stedet kan modtage kontanthjælp, fordi de har opsparing eller en ægtefælle, der kan forsørge dem.

"Det er rigtig svært, hvis ens partner ikke har mange penge. Vi har eksempler på personer, der ikke har råd til at betale deres medicin eller husleje, når de mister sygedagpengene, så det er ret alvorligt," sagde Knud Kristensen.

hhj

Ugeskriftet: Mange børn afvises



Foto: www.colourbox.com

Ugeskrift for Læger oplyste i november, at næsten 4.000 børn bliver afvist i psykiatrien.

SIND efterlyste en fokuseret indsats, så børn og unge ikke bliver kastet fra den ene behandling til den anden i systemet. Desuden opfordrede SIND til, at samfundet fokuserer mindre på det enkelte barns diagnose:

"Også børn, som bliver afvist af psykiatrien, har brug for en psykologisk og pædagogisk indsats. Man er generelt alt for fokuseret på, at der, koste hvad det vil, skal stilles en diagnose på barnet, inden man kan hjælpe. Vi må overbevise pædagoger, psykologer og andre om, at man sagtens kan hjælpe uden at have en specifik diagnose. Lad os komme væk fra diagnosefokuseringen," sagde landsformand Knud Kristensen.

hhj

Jyllands-Posten: Ansat knivdræbt på bosted

Mandag den 2. december mistede en medarbejder livet på bostedet Ringbo i Bagsværd. Hun blev stukket ned af en 72-årig beboer, der ikke tidligere havde været voldelig.

SIND var blandt de kilder, som mange medier søgte til for at få indblik i, hvad der kunne være gået forud for den ulykkelige hændelse. Knud Kristensen sagde bl.a. til Jyllands-Posten, at det ikke altid er muligt at forudse, at en beboer med en

psykiatrisk lidelse pludselig ændrer adfærd:

"I nogle tilfælde kommer det som et lyn fra en klar himmel. Man kan ikke nødvendigvis vide på forhånd, om sådan noget vil ske, men når man er i sådan et miljø, skal man selvfølgelig tage højde for det i risikovurderinger, men man skal ikke begynde at lukke køkkenknivene ned. Det bør ikke være nødvendigt."

hhj

Avisen.dk: Virksomheder går uden om psykisk syge

Mindst en ud af fire virksomheder er betænkelige ved at ansætte medarbejdere med psykisk sygdom. Det viste en undersøgelse i januar fra SFI, Det Nationale Forskningscenter for Velfærd. 2.325 virksomheder deltog i undersøgelsen.

Avisen.dk og flere andre medier citerede Knud Kristensen for, at der også er positive takter i undersøgelsen – fx at mere end halvdelen af virksomhederne er positive. Han mente, at udviklingen går i den rigtige retning. Ikke mindst fordi flere og flere står frem og fortæller om deres egen sygdom, hvilket modvirker fordomme og skepsis.

hhj

DR: SIND politianmelder psykiater

Mange medier omtalte den 27. december, at Landsforeningen SIND havde besluttet at politianmelde den omstridte nordjyske psykiater, Arne Mejlhede. Læs mere på bagsiden af dette blad.

TV 2: Antidepressiv medicin til debat

Årets første uge bød på omfattende debat i medierne om antidepressiv medicin, de såkaldte lykkepiller. Årsagen var, at en 20-årig ung mand fra Nordjylland havde begået selvmord efter at have fået antidepressiv medicin, udskrevet efter blot otte minutters telefonisk konsultation.

SIND perspektiverede debatten i flere medier. Fx argumenterede SINDs landsformand Knud Kristensen for, at vejledninger skal følges nøje, før denne type medicin udskrives. 29-årige Niels Vogensen, SIND Ungdom Esbjerg, fortalte i TV 2 Nyhederne om egne erfaringer. Han har mod og fart på livet igen, hvilket han bl.a. tilskriver medicinens virkning.

hhj

DR: Mindre hjælp i store byer

I radioen og på nettet oplyste DR den 6. december, at talene tyder på, at tyndt befolkede kommuner i forhold til indbyggertallet giver støtte til flere sindslidende end storbykommunerne.

SINDs landsformand Knud Kristensen udtalte bl.a., at hjælp ikke må afhænge af postnummer.

”Det afgørende er behovet. Ikke hvor man bor,” sagde han.

hhj

Avisen.dk: Langtidssyge hurtigere i kontakt med kommunen

Fleere medier omtalte i december de politiske forhandlinger om en reform af sygedagpengesystemet. Fx hæftede Avisen.dk sig ved, at flere patientforeninger advarede mod ideen om, at kommunerne allerede efter fire uger blander sig i patientens sygeforløb. I dag sker det efter otte uger.

Blandt modstanderne af en for tidlig indsats var SINDs landsformand Knud Kristensen:

”Hvis du er alvorligt psykisk syg, kan det forværre din sygdom,” sagde han og pegede fx på, at for nogle syge kan korrespondance eller møder med kommunen være en kraftanstrengelse af dimensioner.

”En middelsvær depression kan udvikle sig til en svær depression, hvis den syge presses. Det kan være svært at forstå, men sommetider skal der ikke mere til for at vælte den syges verden,” påpegede Knud Kristensen overfor Avisen.dk.

hhj

Midtjyllands Avis: Flere sindslidende kan komme i job

Projekt Jobbanken.nu – der også tidligere har været omtalt i dette blad – blev i begyndelsen af december fremhævet i mange medier for indsatsen for at skabe job til sindslidende. Alene i 2013 er det lykkedes at skaffe job på særlige vilkår til 200 mennesker. Jobbanken får nu 10,5 mio. kr. fra satspuljemidlerne til at intensivere arbejdet.

SIND tilføjede, at potentialet er stort. Midtjyllands Avis citerede Knud Kristensen for, at mange mennesker med en sindslidelse rigtig gerne vil arbejde, det viser alle undersøgelser. Omvendt opleves det at blive ekskluderet fra arbejdsmarkedet som dybt negativt.

hhj



Foto: Steen Gyldendal

Sygeplejersken: Region Hovedstaden satser stort på brugerinddragelse

Patienter og pårørende skal i langt højere grad høres. Det er målet med Region Hovedstadens nye strategi for brugerinddragelse.

Strategien, som også tidligere har været omtalt i dette

blad, blev i fagbladet Sygeplejersken karakteriseret som et skridt i den rigtige retning:

”Det er et godt eksempel på, at man i Region Hovedstaden har inddraget brugerne allerede i udarbejdelsen af stra-

tegien. For kunderne i butikken skal ikke bare høres bagefter. De skal sidde med ved bordet, når beslutningerne træffes,” sagde Knud Kristensen.

hhj

Ritzau: Politiker provokerede patientforeninger

Folketingsmedlemmet Joachim B. Olsen, Liberal Alliance (LA), stod bag en af december måneds mest citerede historier, hvor SIND også var omtalt. Beskæftigelsesordføreren brugte i forbindelse med forhandlingerne om reformen af sygedagpengesystemet udtrykket ”luksuskontanthjælp” om en ny nedsat ydelse for langtidssyge.

Ritzau citerede Avisen.dk for historien, der bredte sig ud over hele medielandskabet. Blandt kritikerne af udtrykket og synspunktet var SIND.

”Han får det til at lyde som om, at den syge sidder på en thailandsk strandbar og drikker longdrinks på det offentlige regning. Det er langt fra tilfældet,” sagde SINDs landsformand Knud Kristensen.

hhj

Flere medier: Julen kan være en udfordring

For mennesker, der har eller har haft en psykisk sygdom, kan julen være en svær tid at komme igennem. Det viste en undersøgelse fra EN AF OS-kampagnen, som flere medier omtalte. 1.250 havde deltaget i undersøgelsen. Heraf mente 1.000, otte ud af ti, at det var sværere at leve med deres psykiske sygdom i julen.

Jessy Mikkelsen, daglig leder af rådgivningen Linjen, bekræftede billedet. Hun anbefalede, at familierne i god tid spørger ind til, om der skal tages særlige hensyn til den syge. Fx med muligheden for at trække sig tilbage under arrangementet uden dramatik.

SINDs landsformand Knud Kristensen tilføjede bl.a., at forståelse og åbenhed er vigtige forudsætninger for en god jul:

”Hvis personen har lyst til at deltage, kan man tilrettelægge julearrangementerne, så personen får mulighed for at være med – evt. blot noget af vejen. Deler man fx festlighederne lidt op, så er det let for den enkelte at komme eller gå,” sagde han.

hhj

Sygedagpengereform er trods alt et fremskridt



Foto: Lars Svankjær

SIND ser overvejende positivt på den nye sygedagpengereform, fordi ændringen skaber tryghed og stopper tvungen behandling. Dog er ydelsen, som nogle sygdomsramte ender på, for lav

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN



Foto: www.colourbox.com

SIND betegner den nye sygedagpengereform, der træder i kraft til sommer, som et fremskridt trods anstrengt økonomi for nogle af de sygdomsramte. SIND fremhæver, at det nu ikke længere er muligt at falde helt ud af systemet og miste forsørgelsen.

”Desuden er det positivt, at kommunerne mister muligheden for at stille krav om fx elektrochok eller antidepressiv medicin som forudsætning for at modtage sygedagpenge. Vi har i SIND oplevet flere af denne type sager de seneste år, som aftalen nu sætter punktum for.

Det er et væsentligt fremskridt,” siger SINDs landsformand Knud Kristensen.

Lav ydelse

Sygedagpengereformens grundlæggende ide er, at syge ikke mister retten til offentlig forsørgelse. Varighedsbegrænsningen på 52 uger forsvinder. Prisen er, at den sygemeldte bliver vurderet af kommunen allerede efter 5 måneder, mod tidligere 12, og at ydelsen for nogle blot bliver på 10.500 kr.

”Ydelsen er lav. Nogle sygdomsramte vil få problemer med at skabe plads i økonomien

til medicin og husleje. Samlet skaber aftalen en besparelse på næsten 400 mio. kr. I SIND er vi naturligvis ikke tilfredse med, at sygdomsramte finansierer, at der skabes mere tryghed,” siger Knud Kristensen.

Tryghed

Samlet er sygedagpengereformen dog et fremskridt. SINDs erfaring er, at de hidtidige regler skabte utryghed blandt sygdomsramte. Lovgivningens forskellige forlængelsesmuligheder administrerede kommunerne ikke på samme måde. Oplevelsen var, at risikoen for at falde mellem stolene og miste forsørgelsen var høj. Med reformen er retningslinjerne nu blevet mere klare, og de sygdomsramte kan føle sig mere trygge.

”Partierne har aftalt fremover løbende at følge økonomi og udvikling på området og at være klar til at drøfte justeringer. SIND vil tilsvarende nøje følge, om kommunerne lever op til aftalens intentioner om rettidig afklaring og hjælp til den sygdomsramte,” siger Knud Kristensen.

FAKTA

Hovedelementerne i den fremtidige indsats for sygemeldte:

- Sygedagpengemodtagere får økonomisk tryghed under hele sygdomsforløbet. De, der efter fem måneder kan få forlænget deres sygedagpenge efter de gældende regler og en ny ottende forlængelsesregel, kan forlænges efter de eksisterende sygedagpengeregler. De, der ikke kan forlænges, overgår til jobafklaringsforløb og dertilhørende ydelse (kontanthjælpsniveau uden modregning for ægtefælleindkomst og formue).
- Den nye forlængelsesmulighed sikrer, at personer med en livstruende, alvorlig sygdom kan fortsætte på sygedagpenge uden tidsbegrænsning
- Den enkelte borger får mulighed for at afvise behandling, som den pågældende ikke ønsker, uden derved at miste sit forsørgelsesgrundlag.
- Indsats og opfølgning sker tidligt i sygdomsforløbet med udgangspunkt i en ny visitationsmodel, der samtidig sikrer, at indsatsen tager udgangspunkt i den enkeltes behov for støtte til at vende tilbage til arbejdsmarkedet.
- Der indføres en helt ny opfølgingsmodel med indbygget mulighed for at bruge en ”fast-track-løsning”. Den betyder, at virksomheder eller borgere kan få kommunen til at iværksætte en ekstraordinær tidlig indsats, hvis der er risiko for et længerevarende sygdomsforløb. På den måde kan indsatsen komme i gang meget tidligere end i dag, hvor første samtale med kommunen er efter otte ugers sygdom.
- Ressourcerne bliver brugt på sygemeldte, der risikerer lange sygdomsforløb. Til gengæld får sygemeldte med ukomplicerede forløb og udsigt til snarlig tilbagevenden ikke længere en indsats.
- Sagsgangene i sygedagpengesager skal være så enkle som muligt med mindst mulig administrativ byrde for sygemeldte, arbejdsgivere og kommuner. Det indebærer blandt andet, at de digitale muligheder skal udnyttes bedre for dermed at skabe et mere effektivt sygedagpengesystem.

Priser på stribe

Lokalt har SIND de seneste uger flere steder i Danmark fået anerkendende skulderklap. Her er nogle af eksemplerne

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

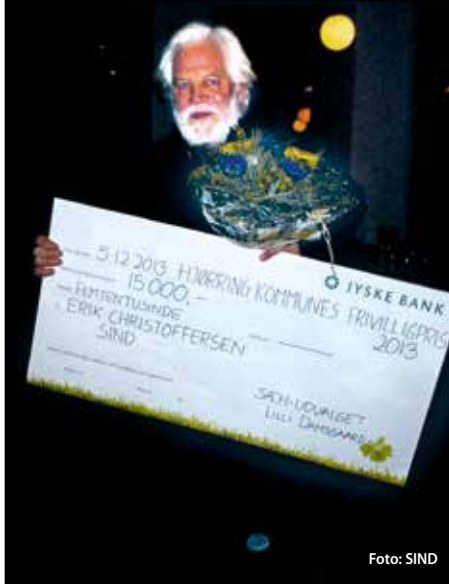


Foto: SIND

Erik Christoffersen delte straks prisen og æren

Frivillige, der gør en særlig indsats for at hjælpe andre mennesker, mødes med mange ord i hverdagen. Uanset hvilken organisation, de er aktive i, drukner ordet "tak" meget ofte i travlheden. Også i SIND. Derfor gør det stort indtryk, når andre helt bogstaveligt sætter pris på indsatsen. Adskillige SIND-frivillige har de seneste uger fået priser. Her er fire af eksemplerne.

I Hjørring modtog SIND-formand Erik Christoffersen kommunens frivilligpris på 15.000 kr. For Erik, der har været aktiv i SIND i 21 år, heraf 8 som formand, var overraskelsen stor. Han havde i første omgang slet ikke tilmeldt sig arrangementet, hvor prisen skulle uddeles.

SIND Hjørring har gennem årene markeret sig positivt med en lang række initiativer og et højt aktivitetsniveau. SIND hjælper bl.a. med rådgivning, med grupper og med inspiration – fx via velbesøgte foredrag.

Erik påpegede ved prisoverrækkelsen, at han ikke er alene om indsatsen. Samarbejdet med bestyrelsen og i særdeleshed med bestyrelsesmedlem Jane Larsen er rigtig godt, fremhævede han. Erik delte derfor øjeblikkeligt prisen med Jane.

Hæder i Halsnæs

Selvom en kommune er lille, kan aktivitets- og ambitionsniveauet godt være temmelig højt. Det har SIND Halsnæs bevist i mange år – ikke mindst fordi Kim Kjeldgaard har været ihærdig drivkraft bag utallige aktiviteter. Både i lokalområdet og i resten af Nordsjælland.



Foto: Tønder Kommune

Anne Hvidberg og borgmester Laurids Rudebeck. (Foto: Tønder Kommune)

Den indsats anerkendte DH (Danske Handicaporganisationer) og Halsnæs Handicapråd, da Kim fik prisen "Lige muligheder 2013". I takken for skulderklappet, som blev trykt i Halsnæs Avis, påpegede Kim, at mange andre også gør en stor indsats i områdets mange forskellige foreninger.

"På trods af at de egentlig ikke selv har det store overskud i deres hverdag, kæmper de sammen med andre for at de brede skuldre skal bære mest, og at alle yder efter evne," skrev Kim og opfordrede alle til at give den nærmeste frivillige et kram som en påskønnelse af indsatsen.

Ros i Rødovre

Flere hundrede mennesker klappede, da formanden for SIND Rødovre Kirsten Falster fik overrakt prisen som "årets ildsjæl 2013" af borgmester Erik Nielsen.

Formanden for Rødovre Kommunes Social- og Sundhedsudvalg, Britt Jensen, fremhævede bl.a. Kirsten Falsters engagement, energi og entusiasme, når hun kæmper for de svage borgere.

Kirsten Falster påpegede i sin tak, at der blandt de mange frivillige, som gør en indsats, er et godt sammenhold og samarbejde.

Tak i Tønder

Også i Tønder Kommune var der ros til SIND, da "Handicapprisen 2013" blev uddelt til lokalforeningsformand Anne Hvidberg af borgmester Laurids Rudebeck.

"Du er aktiv i døgndrift for dine medlemmer og deres pårørende, og du laver masser af tiltag for medlemmerne. Du er også en person, der næsten aldrig siger nej. Jeg håber heller ikke, du siger nej til at modtage Tønder Kommunes Handicappris. For den har du ærligt fortjent," sagde han.

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



Er din medicin køreklar?

Hvis du tager medicin for en psykisk lidelse, kan det påvirke din evne til at køre bil. Og da lægen eller hospitalet ikke altid gør opmærksom på problemet, er mange overladt til selv at vurdere, om de kan køre bil eller ej. En uholdbar situation, mener SINDs næstformand Ingelise Svendsen

AF HELLE WALLENTIN



Foto: Sundhedsstyrelsen

Henrik Hansen



Foto: SIND

Ingelise Svendsen

“Det er et problem, hvis man ikke bliver vejledt godt nok i, om man kan køre bil med den medicin, man tager for en psykisk lidelse. Det gør, at man selv skal vurdere, om man kan køre. Det mener jeg ikke, at man kan forlange af mennesker i den situation. Jeg tror desværre, at det er en udbredt problematik.”

Så klare er ordene fra SINDs næstformand, Ingelise Svendsen. Hun har selv en lang karriere bag sig som plejer i psykiatrien og kan derfor genkende billedet af, at der ikke bliver vejledt godt nok om bilkørsel og medicin. Hendes bedste opfordring til dem, der er utrygge ved at køre, når de tager medicin, er at kontakte lægen.

Få vejledning hos lægen

“Sammen med lægen kan man gå medicinen igennem og få vurderet, om det er forsvarligt at køre bil. Jeg mener ikke, man kan forvente, at folk selv skal kunne læse mange indlægsedler og så vurdere, om de selv kan køre. Des-



SIND mener, der er behov for mere viden om, hvordan forskellige typer medicin påvirker hinanden

uden vil en del personer ikke selv kunne fornemme, om de er påvirkede af medicinen. I sidste ende kan det jo få fatale følger for den enkelte person.”

Ingelise Svendsen understreger også, at der ikke er meget viden om, hvordan medicin påvirker hinanden.

Sundhedsstyrelsen mener:

Medicinvejledning kan blive glemt i hverdagen

Det er den ordinerende læge, der har ansvaret for at vejlede patienten, om patienten må køre bil. Men fx ved udskrivelse til eget hjem kan det ske, at vejledningen ikke finder sted, fordi ansvaret overgår til den praktiserende læge. Sundhedsstyrelsen erkender, at problemet er komplekst.

“Det er altid den ordinerende læge, som har en forpligtelse til at overveje, om en ordination har betydning for en patients evne til at være bilist. Men der kan være situationer, hvor denne vejledning ikke finder sted,” siger Sundhedsstyrelsens embedslæge og kontorchef Henrik Hansen, som er ansvarlig for det trafikmedicinske område.

Nye regler kan skabe opmærksomhed Han erkender, at der er udfordringer, men mener samtidig, at der er sket en øget fokusering på medicin og kørsel hos lægerne:

“Der er jo i 2008 kommet nye regler for kørsel og kørekort, når det gælder benzodiazepiner, og i 2011 kom der nye regler for korttidsvirkende morfika. Det har gjort, at der er større opmærksomhed på området, som vi håber har en afsmittende effekt. Det handler jo ikke kun om at se på et enkelt lægemiddel, men på det samlede medicinindtag,” siger Henrik Hansen.

Tjek, om din medicin er køreklar

- Tjek, om din medicin har en advarselstrekant. Den viser, at medicinen virker sløvende, og at det kan påvirke evnen til at færdes sikkert i trafikken. Det kan fx være medicin mod angst, beroligende medicin og medicin mod ADHD.
- Læs indlægssedlerne på din medicin igennem. Selvom der ikke er en advarselstrekant, kan medicinen påvirke din evne til at køre bil.
- Gå ind på Sundhedsstyrelsens hjemmeside og søg på “trafikfarlig medicin”. Her kan du se en liste over trafikfarlig medicin, som opdateres dagligt. Du kan også læse om baggrunden for den røde trekant.
- Er du i tvivl, så tøv ikke med at kontakte din læge.

Jeg fik ikke rådgivning om bilkørsel og medicin

55-årige Maylis fra Bornholm har en bipolar lidelse. En af de typer medicin, hun tager i dag, har en rød advarselstrekant. Men det er op til Maylis selv at vurdere, om hun kan køre bil, da hun aldrig har fået vejledning om, om hun bør køre bil.

“Jeg ved, at der er den røde trekant på noget af det medicin, jeg får, blandt andet Orfiril. Men det er der ikke nogen læge, der har talt med mig om. Så jeg kører bil, fordi jeg selv føler, at jeg ikke bliver påvirket på nogen måde af medicinen.”

Maylis fortæller på klingende bornholmsk om sine holdninger til, hvorfor hun kører bil trods manglende vejledning:

“Det vil være et stort handicap for mig ikke at kunne køre bil. Derfor bliver jeg ved med det, selvom der er advarselstrekanter på noget af det, jeg får,” slutter Maylis.

Undgå dødsfald ved bæltefiksering

Danmark er blevet kritiseret for brug af bæltefiksering af psykiatriske patienter, blandt andet fordi det kan føre til dødsfald. Det skete fx igen i oktober 2013, hvor en 40-årig mand døde, mens han var indlagt på en retspsykiatrisk afdeling. SINDs næstformand Ingelise Svendsen påpeger, at der ofte er alternativer til brug af bæltet

AF HELLE WALLENTIN

Trist. Det ord brugte statsminister Helle Thorning-Schmidt i sin åbningstale i Folketinget i efteråret 2013 om udviklingen med øget brug af bæltefiksering af psykiatriske patienter. I november kritiserede Euro-parådets menneskerettighedskommissær, Nils Muiznieks, ved et besøg i Danmark de mange bæltefikseringer. Brug af bæltet i psykiatrien er med andre ord en udskældt praksis, der heldigvis nu er øget fokus på at ændre. Fx i Region Syddanmark, der som følge af satspuljeforliget nu laver forsøg med bæltedfrie afdelinger. Hos SIND er næstformand Ingelise Svendsen også kritisk over for den overdrevne brug af bæltefikseringer, som hun mener kan forebygges:

Et tegn på afmagt at bruge bæltet

“Bæltefiksering er altid et tegn på afmagt, fordi man i den aktuelle situation ikke så en anden løsning, og fordi man ikke har været god nok til eller har haft mulighed for at forebygge brugen af bæltet. Det kan også skyldes, at man har udviklet en kultur for fikseringer på nogle afdelinger, selvom der også omvendt er mange afdelinger, der arbejder med at ændre det.”

Men hvorfor sker der dødsfald ved bæltefiksering, når hospitalet er forpligtet til at have en fast vagt ved patienten? Efter Ingelises erfaring som tidligere plejer i psykiatrien kan svaret være forskelligt fra situation til situation:

“Problemet kan være, at man ikke alle steder har den faste vagt lige ved siden af. Patienten kan fx ønske, at vagten sidder ved døren,

fordi patienten er meget angst, og så opdager vagten måske ikke, at der er problemer.”

Medicin og bælte kan være en farlig kombination

Ingelise fortæller videre, at selve medicinen til patienten også kan skabe en risikofyldt situation:

“Nogle af de nye psykofarmaka giver voldsom vægtøgning, hvilket kan give vejrtrækningsproblemer eller blodpropper ved fikseringen. Jeg kender til, at nogle afdelinger giver blodfortyndende medicin for at forebygge blodpropper ved fiksering. Kombination af medicin er også et problem, fordi man ikke altid ved nok om, hvordan forskellige mediciner påvirker hinanden.”

Forebyggelse kræver viden og tid

Når der er sket en bæltefiksering, er afdelingen forpligtet til en samtale med patienten om, hvordan det kan forebygges, at det sker igen. Men at have fokus på forebyggelse kræver flere ressourcer på afdelingerne:

“Det kræver mere personale og godt uddannet personale både at evaluere, når der er sket en bæltefiksering, samt til at kunne se situationerne, før det sker, og fx inddrage patienterne mere i forebyggelsen. Desuden ville det være fint, hvis der var tid og vilje til at få talt med de pårørende, så de også bliver beroliget.”



Foto: www.colourbox.com

Bæltefiksering er altid et tegn på afmagt

FAKTA

Så mange patienter bliver bæltefikseret

- I alt 1.993 psykiatriske patienter blev spændt fast i bælte i 2012.
- 715 bæltefikseringer i 2012 varede længere end 48 timer – det er det højeste antal siden 2005.

Kilde: Politiken/Statens Serum Institut

FAKTA

Sådan nedbringes antallet af bæltefikseringer

I oktober 2013 blev der offentliggjort et videnskabeligt studie om, hvordan antallet af bæltefikseringer kan nedbringes. Forskningen, som bl.a. Mette Brandt-Christensen og Jesper Bak fra Region Hovedstadens Psykiatri deltog i, peger på tre metoder til:

- **Obligatorisk evaluering.** Der evalueres altid og systematisk på bæltefikseringer, fx ved møder.
- **Patient-involvering.** Patienter deltager i møder om deres behandlingsplaner, har indflydelse på husordenen, eller hvad der bliver skrevet i journalen.

- **God plads.** Afdelingen skal have plads nok til, at meget angstede patienter har “rum nok” omkring sig.

Undersøgelsen er en del af Jesper Baks p.h.d.-studie og omfatter forholdene på 42 psykiatriske afdelinger. Den obligatoriske evaluering ser ud til at have mest effekt, men bliver kun anvendt på 8 ud af de undersøgte 42 afdelinger.

Kilde: Videnskab.dk/Jesper Bak

SIND flytter ind i verdens mest tilgængelige kontorhus

Foto: DH

Dette blad bliver det sidste i SINDs historie, hvor der er arbejdet med ord og billeder på Jernbane Alle 45 i Vanløse. Efter ni år på 3. sal overfor metrostationen rykker SIND i løbet af februar måned ind i Handicaporganisationernes Hus på Blekinge Boulevard 2 overfor Høje-Taastrup Station

AF ELIZABETH BURNS, DH

Handicaporganisationernes Hus, hvor SINDs sekretariat rykker ind i februar 2014, er en realisering af visionen om en fuldstændig tilgængelig kontorarbejdsplads.

Huset slog dørene op i februar 2012. Baggrunden for at bygge verdens mest tilgængelige kontorhus i Høje-Taastrup var blandt andet et ønske om at styrke handicaporganisationernes interne samarbejde, men afgørende var også ønsket om at vise, at man kan bygge tilgængelige kontorbyggerier, der både er flotte, tager hensyn til fælles udfordringer vedrørende klima og energi, skaber et optimalt arbejdsmiljø og ikke mindst gør det til en pris, der er klart konkurrencedygtig med andre byggerier, som for eksempel en kommunal administrationsbygning.

Der hersker ingen tvivl om, at det er lykkedes at skabe et bemærkelsesværdigt kontorhus, hvor alle kan fungere på lige fod – uanset handicap eller ej. Og i den forbindelse har man bevist, at med inddragelse af ekspertisen fra personer med handicap, der selv ved, hvor skoene trykker, er det muligt at gå nye veje og ikke mindst skabe nye løsninger gen-

nem brugerrevet innovation. Den nye "hjemkommune" Høje-Taastrup har bidraget med et fremragende samarbejde og en konstruktiv holdning til gældende lovgivning. Men ud over det positive samarbejde, så er byggeriet kendetegnet ved at være blevet til helt uden nogen form for offentlige midler.

Formand for DH, Danske Handicaporganisationer, Stig Langvad siger om visionen for byggeriet: "Det vil inspirere omverdenen til et markant løft i tilgængeligt byggeri, så alle med handicap får langt lettere adgang til at færdes uhindret og deltage aktivt i arbejds- og samfundslivet. Det vil frisætte ressourcer, som handicaporganisationerne kan bruge til deres kerneopgave: at tilbyde de almindelige medlemmer den professionelle rådgivning og de sociale aktiviteter, de efterspørger."

I dag deler DH en hverdag i huset sammen med omkring 25 organisationer, heraf 17 medlemsorganisationer. Huset beviser dagligt, at det lever op til ambitionen om at skabe gode rammer for at styrke samarbejdet på tværs. Samtidig har huset vakt en meget stor interesse hos organisationer, myndigheder, arkitekter og andre faggrupper verden over. Der-

for er der allerede få måneder inde i husets levetid en fyldt aftalekalender, som vidner om, at huset allerede er en rollemodel, når det gælder formidlingen af tilgængelighed.

Tilgængelighed ude og inde

Tilgængeligheden starter allerede på Høje Taastrup Station, hvor der er etableret en bilfri offentlig sti med ledelinjer, som fører fra stationen hen til stisystemet omkring huset. Stien sikrer, at den enkelte kan komme fra stationen til kontoret uafhængigt af funktionsevne. På bygningens udearealer er der skabt to meget forskellige uderum: et parkeringsareal foran huset og en have bag huset.

På parkeringsarealet er fokus lagt på overskuelighed, sikkerhed og orientering, så det er nemt at finde hen til husets indgang. I haven er der skabt forskellige opholdsmuligheder med højbede, varieret beplantning, som med tiden skal skabe mange forskellige sanseindtryk f.eks. med forskellige dufte fra krydderurter, frugttræer og blomster – også høresansen er tænkt ind, idet havens belægning med slots-

→ fortsættes næste side



Foto: DH

DH's formand Stig Langvad sagde ved åbningen:

"... Og jeg ved, at jeg kan udtale mig på alle vegne og sige, at vi er meget glade for vores nye hus – som arbejdsplads, mødested og tilgængelighedsfyrtårn... Det skal være et nyt mødested for de mange tusinde frivillige tillidsrepræsentanter, der hver dag yder deres yderste til, at vilkårene for personer med handicap forbedres."



Foto: DH



Foto: DH

Arkitekturen er lys, åben og imødekomende

I hele uge 7 er SINDs sekretariat lukket grundet flytningen. Mandag den 17. februar åbner sekretariatet igen på adressen Blekinge Boulevard 2, 2630 Tåstrup.

Åbningstiderne i SINDs landsdækkende telefonrådgivning ændres ikke i forbindelse med flytningen.

grus skaber en tydelig kontrast til parkeringspladsens asfalt.

Indenfor er huset et studie i tilgængelige løsninger, som tilsammen sikrer lige adgang uanset handicap. Bygningens overordnede plan gør det muligt at komme til ethvert kontor i bygningen med blot to anvisninger: farve og etage. På denne måde er det ikke udelukkende den fysiske tilgængelighed, man har tænkt på under opførelsen af huset.

Huset er bygget op omkring et atrium/gårdrum, som forbinder fire kontorfløje med hinanden og skaber overblik i huset. Formen på atriet gør det lettere at overskue det store hus og finde vej, og samtidig er atriet et stort fælles rum med mange muligheder for mødeaktivitet. Man kan sige, at det bliver husets hjerte, hvor der også opstår uformelle møder, som øger sammenhængskraften på tværs i huset.

Lyset i atriet kommer både fra et ovenlys fra den åbne tagflade og sidelys fra det store glasparti ved hovedindgangen, og det fungerer som et punkt, man kan orientere sig imod, hvis man står i en af fløjene og skal finde tilbage til trapperne og elevatorerne. Lyset er samtidig indrettet, så døve mennesker har gode forudsætninger for at mundaflese.

Værnet ud mod atriets åbning er lavet af isolerende plader, som giver en akustik, som gør det nemt at høre og tale uden hårde lyde og efterklang. Hullerne i disse plader gør samtidig, at alle uanset øjenhøjde kan se ned i og på tværs af atriet. Atriet er femkantet for blandt andet at hjælpe blinde og svagtseende med at orientere sig i huset. Formens knæk gør det muligt at tælle sig frem til, hvor man er, og i håndlisten er der en knop, som viser, at man står foran en af de fire kontorfløje.

SINDs sekretariat

På landsplan har SIND mange hel- og deltidsansatte medarbejdere tæt på mennesker, der har brug for hjælp. Sekretariatet består derimod blot af syv medarbejdere:

Ole Riisgaard, sekretariatschef
Anna-Lisa Bygsø, receptionist
Diana Ziwes, økonomimedarbejder
Grethe Lind, kontorassistent

Helene Kemp, organisationskonsulent
Henrik Harring Jørgensen, kommunikationschef
Ilse Helene Vinter, økonomiansvarlig

Det mener SIND

SINDs landsformand Knud Kristensen siger:

“Vi er rigtig glade for at flytte SIND ind i det nye fællesskab med andre organisationer, hvor mulighederne for at udveksle ideer og inspiration er i særklasse gode. Dertil kommer, at sekretariatet med det samme omkostningsniveau som hidtil kan servicere SINDs frivillige meget bedre. Fx er mødefaciliteter en markant forbedring i forhold til mulighederne i sekretariatet i Vanløse.”

FAKTA

Projektet er gennemført med betydelig og afgørende støtte fra:

- Den A.P. Møllerske Støttefond, Realdania og VILLUM FONDEN.
- Derudover har Augustinus Fonden, Be-vica Fonden og Vanførefonden bidraget økonomisk til projektets udvikling og gennemførelse.

FAKTA

- Huset stod færdigt i november 2012.
- Areal: 12.600 kvm. fordelt over fire etager.
- 310 arbejdspladser.
- Prisen for byggeriet er 180 mio. kr.

Lille fynsk SIND-gruppe har stor betydning

SINDs tilbud i Odense "tid til forandring" er for mennesker, som står på grænsen mellem den etablerede psykiatri og den virkelige verden. Her kan de møde hinanden, udveksle erfaringer og få sparring. Det er det første rehabiliteringstilbud i Odense, hvor der ikke kræves visitation. Man kan komme ind fra gaden og blive koblet på gruppen

AF MAIBRITT LUND PILGAARD



Foto: Maibritt Lund Pilgaard

"Tid til forandring" ligger i samme hus som SINDs værested "Stoppestedet", Jernbanegade 24 i Odense



Foto: Maibritt Lund Pilgaard

Dorte Nancke bruger sine egne erfaringer i arbejdet på "tid til forandring", hvor gensidig respekt og dialog er nøgleordene

37-årige Dorte Nancke tager imod i en hyggelig lejlighed hos SIND med levende lys og en indretning præget af varme farver og en afslappet stil. Hun er opstater af "tid til forandring" og var tidligere selv psykisk sårbar i otte år. Ideen til stedet fik hun via sin egen vej frem efter endt behandling. Dorte følte, at der ikke var noget tilbud, da hun skulle videre med sit liv. Det at komme sig var en hård del af hendes rejse.

"Det handler i høj grad om at bevare troen på sig selv og stå imod fordomme og det generelle syn på psykisk sårbar. Det er ikke fagpersonale, der skal til, men sparring med andre, som står samme sted i livet," siger Dorte.

"Tid til forandring" i Odense har åbent for individuelle samtaler:

Mandage kl. 10-14

For andre er åbningstiden:

onsdage og fredage kl. 11-15.

Adressen er Jernbanegade 24, 5000 Odense. "Tid til forandring" kan også kontaktes på telefon 66 19 03 26 eller via mail: Dorte.nancke@gmail.com

Det gik slag i slag

"Projektet er en aktivitet under SINDs værested "Stoppestedet" i Odense, og der køres et personalefrit forløb," siger Karen Thomsen, bestyrelsesformand for Stoppestedet. Tanken var at skabe et rehabiliterende tilbud, som egne brugere kunne benytte. Karen Thomsen og Stoppestedets tidligere

leder Birthe Hviid havde en lang samtale med Dorte Nancke og mente, at hun kunne drive stedet på det forventelige niveau. Da lejligheden i huset var ledig, gik det hurtigt slag i slag. I dag har der været 18-20 deltagere igennem tilbuddet. Tre deltagere er videre i uddannelse, en er i praktik og seks er kommet i job. →

Relationer og ansvar

Udgangspunktet i gruppen er, at man har ansvaret for sit eget liv. Styrken i gruppen er, at man kan relatere til hinanden, og at man har et ansvar for at stå op for sig selv og passe på sig selv. Der er ingen behandling på stedet, men

Dorte kan henvise til relevante steder, hvis det er nødvendigt.

Dorte afholder individuelle samtaler hver mandag. Der er forskellige typer undervisning, som både er interne oplæg i gruppen og foredrag ved fagfolk. Kende-tegnende ved alle oplæg er dia-

log og erfaringsudveksling. Der er ansat en fast underviser, som er blandt andet historiefortæller, kropsterapeut og akupunktør. Der arrangeres også ture ud af huset. Man kan til en hver tid komme ind til en indledende samtale, lige-

som der ikke er tidsbegrænsning på forløbet.

“Det er et meget væsentligt tilbud i Odense, da der ikke er visitation til stedet, ligesom der er til øvrige rehabiliteringstilbud i kommunen,” siger Karen Thomsen.

Thais er godt på vej

27-årige Thais læser statskundskab på Syddansk Universitet og skal snart i gang med sit afsluttende speciale. “Tid til forandring” har betydet meget for hans fremgang og hans bevidsthed om egne grænser

AF MAIBRITT LUND PILGAARD

Thais er kommet hos “tid til forandring” siden februar 2013. Han finder tonen i huset vidunderlig, fordi den er hensyntagende uden berøringsangst. Man har mulighed for at sige fra og kommer til tider rigtig tæt på de andre. Dorte har gennem samtaler konfronteret Thais med hans sårbarhed og følelser. Det har givet ham et gennembrud, hjulpet ham til en accept af hele hans per-

son og har givet ham noget at arbejde med.

“Det er meget givende at nå frem til en højere grad af accept af ens problemer og én selv,” siger Thais. Der tales også om ting, man løbende går og slås med som for eksempel kærestesorger, samliv og bolig.

Fuldtidsjob

Thais nyder at komme et sted, hvor han rent faktisk bare kan

være helt sig selv. Det gode er, at nogle af de andre ofte har eller har haft de samme problemer inde på livet. Der er en accept af ens individuelle vej og måde at gøre tingene på. Thais oplever en høj grad af medbestemmelse og inklusion på stedet. Hvis man føler, noget mangler, kan man frit sige det, og man kan generelt sige til og fra. Der er et meget åbent forum i gruppen. Og man kommer til tider meget tæt på de andre gennem

de mange samtaler hos “tid til forandring”.

Thais vil efter endt uddannelse gerne have et fuldtidsjob på ordinære vilkår. Mens han skriver speciale, vil han fortsat komme hos “tid til forandring” to gange om ugen. Når specialet er afleveret, er det muligt, at han stopper, men så længe at han oplever stadig at udvikle sig et stykke videre ind imellem, vil han fortsat være en del af gruppen.

Det gode liv for Lars

Tilknytning til arbejdsmarkedet er ikke altafgørende for at have et godt liv. “Tid til forandring” gav Lars ro omkring fremtiden og hvad der betyder mest i livet for ham

AF MAIBRITT LUND PILGAARD

Lars er 51 år og deltager i “tid til forandring”. Han fik kendskab til stedet gennem en folder, han tilfældigt bladrede i, og fik en indledende samtale med Dorte Nancke i foråret 2012. Han fik modet til at starte op i juni i samme år. Han kunne med det samme mærke, at det var en dynamisk gruppe med mange spændende oplæg og arrangementer. Han har fået en afklaring omkring sin fremtid i løbet af den tid, han har været tilknyttet tilbudet. Egentlig var han på vej ud i at blive godkendt til fleksjob, og han havde kontakt til jobcenteret.

“Men det var en lidt tung proces,” siger Lars. Især når han var

på førtidspension, så passede han ikke ind i deres kasser, som en sagsbehandler selv udtrykte det overfor Lars.

Digtsamling

Lars føler sig taget godt imod i gruppen og mærker støtte fra de andre deltagere. Her er plads til at arbejde med sig selv og egne fremtidsplaner.

“Det er virkelig et unikt sted, og jeg kender ikke noget tilsvarende tilbud,” siger Lars.

Han har besluttet at blive på sin pension og opgive fleksjobbet – i hvert fald for noget tid. Dybest set betyder det alt for ham at beskæftige sig med de ting, som

betyder noget for ham. Lars skriver artikler og har fået udgivet en digtsamling. Han har en kolonihave sammen med sin kone, hvor de dyrker grøntsager. Han løber, går til fitness og er netop startet på et hold med vinterbadning. Derudover er han frivillig på et plejecenter, hvor han ind imellem laver mad.

Det er nogle af de ting, som er det gode liv for Lars. Han afviser dog ikke tanken om at prøve kræfter med et fleksjob på sigt – men lige nu er han glad og tilfreds med sit liv.



Foto: Maibritt Lund Pilgaard

Lars har et aktivt og rigt liv på pension. Lars synes, at det er rart at blive afklaret med, at det faktisk er ok selv at styre og planlægge sin hverdag

Overset problem: Tabuer kan forhindre hjælp til nydanskere

Depression og andre sindslidelser skeler hverken til fødselsland eller modersmål, før de rammer mennesker i Danmark. Men for nogle er vejen til hjælp kompliceret: Hvis den syge eller de pårørende er præget af kulturer, hvor psykisk sygdom og det at gå til psykolog er et tabu, kræver det ofte en særlig indsats at få behandlingen i gang. En af de ganske få arabisktalende psykologer i Danmark mener, at samfundet har en vigtig oplysningsopgave

AF JOURNALIST VINCENT BYAKIKA

Aysel var egentlig godt gift med sin mand Aslan, der, ligesom hun selv, var født i Danmark af tyrkiske forældre. Han kunne dog ikke sige fra overfor dem, så deres forhold blev kraftigt forstyrret af, at hans familie var meget traditionsbundet, og de syntes, at Aysel var alt for dansk. På en ferie i udlandet med svigerfamilien eskalerede det hele i et meget voldsomt, verbalt skænderi og to ugers dårlig stemning. Ægteparret kom hjem som uforsonlige uvenner. Kort efter gik de to fra hinanden efter syv års ægteskab. Skaden var uoprettelig, og Aysel lukkede sig inde i en klokke. Hun havde oveni skilsmissemis fået en depression.

Aysel oplevede, at hendes egen familie havde meget svært ved at forstå, hun ønskede behandling. Alligevel fik Aysel en henvisning fra sin læge, og hun fik hurtigt en tid. I dag har hun det bedre.

Men eksemplet er ikke typisk. I Danmark går mange nydanskere glip af hjælp, fordi tabuer står i vejen.

Nej, og ellers tak til psykologer

I Mellemøsten og Tyrkiet er der ikke samme tradition for at benytte psykologer. Det er for mange forbundet med et tabu, når det endelig sker. Den holdning bliver ofte taget med til Danmark, og derfor er der stort set ingen ventetid på at komme til fx en arabisktalende psykolog med en henvisning fra sin praktiserende læge på grund af angst eller depression. Det står i skærende kontrast til resten af sundhedsvæsenet, hvor ventetiderne er lange.

”Vi får mange udlændinge, der har været hele sundhedssystemet igennem, inden de henvises til os. Det er et problem, synes jeg. Kendskabet til psykologer er for dårligt, fordi fordommen er, at hvis man går til psykolog, så er det fordi, man er sindssyg. Det synspunkt er især gældende i Mellemøsten og Tyrkiet,” siger psykolog Mansour Esfandiari fra Tværkulturel Psykologisk Rådgivning (TPR). Han er blandt de ganske få arabisktalende autoriserede psykologer i Danmark.

Det bekræfter Inger Birk Jensen, næstformand i Selskabet Interkulturel Psykologi (SIP) – en underafdeling af Dansk Psykologi Forening med speciale i andre kulturer:



Foto: Vincent Byakika

Inger Birk Jensen

”At det er et tabu, eller at det kan opleves som et nederlag at gå til psykolog, er ligesom det var herhjemme for tyve år tilbage. Man sagde aldrig til sine kolleger, at man gik til psykolog. Vi har fået et noget andet syn på det, men der er et stykke vej, til vi når til det samme med dem, som er kommet her til landet udefra,” fastslår hun.

Mange andre i samme situation

Mansour Esfandiari har med TPR en af de psykologpraksisser i Danmark, der tager flest klienter med anden etnisk baggrund end dansk. Det skyldes, at det er muligt at få hjælp på fem sprog inklusiv arabisk, tyrkisk og farsi. Han har et såkaldt ydernummer, og det vil sige, at prak-

tiserende læger kan henvise til ham, og at patienten samtidig får tilskud til psykologhjælpen. Patienten betaler selv 383 kr. for første konsultation og 319 kr. for følgende op til 12 konsultationer – Sygesikringen betaler resten.

Men der er et årligt loft på beløbet for, hvor mange depressions- og angsttramte som hvert år via henvisning kan behandles pr. ydernummer hos psykologerne, og derfor er der lange ventetider på behandling. Det gælder dog ikke for TPR, og det er fordi mange ikke vælger at søge den hjælp, man ellers er fuldt berettiget til.

Inger Birk Jensen mener, årsagen er manglende information om, hvordan systemet virker.



Foto: Vincent Byakika

Mansour Esfandiari

“Det første mange kommer med til deres praktiserende læge er søvnløshed og smerter det ene og andet sted. Problemerne bliver formuleret i nogle fysiske klager. Det oplever vi rimeligt ofte som indgangsportaler. Man kommer til praktiserende læge, og bagved de fysiske smerter er der ofte andre sociale problemer og mange andre ting, som normalt ville være ovre i det psykiske,” siger Inger Birk Jensen.

Ensomme tyrkiske kvinder

Netop det oplevede Aysel, da hun sidste år også arbejdede som tolk for kvinder, som skulle til læge.

“Man kommer til landet, man kan ikke sproget og er helt alene. Prøv lige at forestille dig en psykisk belastning, disse kvinder har. Jeg tror, at mange af de fysiske smerter, kvinderne går til lægen med, bunder i psykiske smerter. Det er jeg faktisk ikke i tvivl om. Mange af dem, jeg talte med, kunne godt bruge en psykolog,” siger Aysel, der til sidst måtte stoppe som tolk, fordi det påvirkede hende for meget at høre de mange hjerteskrærende historier.

Fordomme

Når nogle herboende personer med udenlandsk herkomst ikke bruger deres henvisningsret i nær samme omfang som etniske danskere, bliver det et problem, for der

er mange mellemøstlige familier, som kunne have gavn af hjælpen hos en psykolog. Det vælger mange dog fra, og Mansour Esfandiari er ikke i tvivl om hvorfor.

“Det er ikke kun lægernes skyld, men et samfundsproblem. Hvis man ikke spørger efter en ydelse direkte, så får man den heller ikke, og der er danskerne bedre til at sige, at de er deprimerede eller hvad det nu er, som kan give dem en henvisning. Man skal kunne tale godt for sin sag hos nogle læger.”

SIP mener også, at lægerne godt kunne være mere proaktive i forbindelse med lægebesøg.

“Lægerne er jo dem, som man i systemet henvender sig til, når man skal have psykologtimer med tilskud. De bør være mere opmærksomme på det, lige som andre steder i sundhedsvæsenet,” fastslår Inger Birk Jensen.

Både hos TSF og SIP ser man det derfor som en vigtig opgave at arbejde med fordommene blandt de befolkningsgrupper, der ikke kender til effekten af behandling.

“Mange blander psykologi og psykiatri sammen. De kan have meget svært ved at forstå, at man kan blive behandlet uden medicin. Som regel har de også meget svært ved at forstå, at man måske skal til en psykolog, når man ikke kan sove. Så skal man da bare tage nogle sovepiller. Det er svært for dem at se effekten af samtale som en behandlingsmetode,” siger Mansour Esfandiari.

Han håber derfor, at lægerne bliver bedre til at se behovet.

“Heldigvis har den nye, unge generation det ikke helt på samme måde, men første generation har det sådan. Det er et tabu – man er sindssyg, hvis man går til psykolog. Samfundet har en oplysningsopgave foran sig. Det handler om at oplyse, oplyse og oplyse,” fastslår Mansour Esfandiari.

Aysel og Aslan er opdigtede navne. Deres rigtige navne er redaktionen bekendt.

Få styr på arven inden det er for sent

Hvordan skal arven fordeles, hvis du som forælder har et barn, som er psykisk sårbar? Det spørgsmål fylder meget hos pårørende til personer med en psykisk lidelse, og det enkle råd er: Tal det godt igennem i tide med familien og lav et testamente

AF RASMUS DAMKJÆR



Pressefoto: STORM advokatfirma

Jens Axel Kruchov

“Overvejelser hos pårørende til psykisk sårbare i forhold til, hvordan arven skal fordeles, fylder rigtig meget for dem, der er i direkte berøring med problemet. Her er det vigtigt at tage hul på diskussionen i tide og inddrage hele familien,” siger advokat Jens Axel Kruchov, der er partner i STORM Advokatfirma.

Han har for nylig holdt oplæg hos SIND i Hjørring om netop emnet arv og psykisk sårbare, og ifølge Jens er der to typiske scenarier: Enten er arvingen født med en psykisk lidelse og bliver som 18-årig myndig og dermed automatisk arving. Eller også opstår den psykiske lidelse pludseligt som voksen som følge af sygdom eller oplevelser.

Tal om det

“Uanset om der er tale om den ene eller anden situation, så er mit råd, at man i god tid får talt det igennem på for eksempel et familieråd og efterfølgende får lavet et testamente, som alle kan stå inde for. På den måde er der ikke nogen tvivl, når arven skal fordeles,” siger Jens Axel Kruchov.

Han fremhæver, at testamentet for eksempel kan indeholde en båndlæggelse, der betyder, at arven bliver sat ind på en spærret konto, som administreres af pengeinstituttet. Hvis den psykiske lidelse pludseligt opstår hos arvingen som voksen, kan testamentet desuden indeholde en klausul, der kun frigør arven, hvis forholdene ændrer sig, så arvingen bliver rask.

Skal arven fordeles ens?

Da Jens Axel Kruchov talte hos SIND i Hjørring, spurgte de pårørende meget ind til, om børn skal arve ens. Til de overvejelser siger Jens Axel Kruchov:

“Vil man behandle sine børn ens, skal man netop behandle dem forskelligt. Børn er ikke ens, og der skal tages hensyn til det enkelte



Foto: www.colourbox.com

Dialogen om arv og testamente er vigtig at tage, inden det bliver for sent. (Modelfoto: Colorbox)

barns behov. En psykisk sårbar har måske ikke så hårdt brug for pengene som en familie med flere børn. Det er alt sammen noget, der kan tages højde for i et testamente.”

Det er enkelt at skrive testamente

Jens Axel Kruchov fremhæver, at det ikke er så juridisk vanskeligt at skrive et testamente, som mange tror.

“Det mest enkle er at skrive ned i et Word-dokument, hvad man bliver enig om. Derefter er det blot at oprette det som et testamente og underskrive det for en notar, som er en dommer, der bevidner, at det er gået rigtigt til. Det hele koster kun en afgift til staten på 300 kroner,” siger Jens Axel Kruchov.

De fleste kontakter en advokat, der har rutinen og øveligheden til at hjælpe med at få opstil-

let de konkrete ønsker og få testamentet oprettet.

Er man i tvivl eller har brug for hjælp, har de fleste byer en advokatvagt, der giver råd og vejledning. SINDs hjemmeside rummer også information og inspiration.

Et ømtåleligt emne

Hvor det ikke er juridisk svært at skrive testamente, er det snarere vanskeligt på det følelsesmæssige plan.

“Der er tit store følelser på spil, når det handler om, hvem af børnene der skal arve hvor meget. Netop derfor er det vigtigt ikke at have berøringsangst og få taget hul på diskussionen, inden det er for sent. Så er der klare linjer, når den endelige arv skal fordeles,” slutter Jens Axel Kruchov.

FAKTA

Det kan et testamente indeholde

Hvis du er forælder til et eller flere børn med en psykisk lidelse og står over for at skulle skrive et testamente, kan følgende punkter være til din inspiration:

- Sørg for båndlæggelse af hele eller dele af arven. Så er der mere kontrol over, hvordan pengene bliver brugt, så de kun bliver frigivet til for eksempel hjælpemidler, rejser o.l.
- Skriv en klausul ind i testamentet, der kun frigør arven, hvis forholdene for den psykisk sårbare ændrer sig.
- Hvis arvingen er gift, kan aftale om særeje være en mulighed. Det sikrer nøjagtig den deling, man finder retfærdig i tilfælde af, at ægteskabet skulle gå i stykker.
- Lav en såkaldt kongerække: Her kan den psykisk sårbare indsættes som den første, og en anden arving som nummer to. Så er det klart, hvem arven skal gå videre til, hvis den psykisk sårbare dør.
- Vær derudover opmærksom på også at tage højde for evt. pensionsopsparing, der ikke er en del af boet.



SINDs Sommerhøjskole 2014

2. annoncering

Brenderup Højskole:

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

AF JENS IBSEN OG AASE KVOLBÆK
MEDARRANGØRER AF SOMMERHØJSKOLEN

Anden annoncering

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

Alsidigt program

Traditionen tro byder højskolen både på hygge, kreative værksteder, inspirerende foredrag og samvær med aktive fra SIND, bl.a. landsformand Knud Kristensen. Du kan læse hele programmet og downloade brochuren på www.sind.dk/sommerhoejskole.

Rabat til SIND-medlemmer

Landsforeningen SIND yder også i 2014 rabat til sommerhøjskolen for medlemmer af SIND.

Samarbejde med Brenderup Højskole

Sommerhøjskolen er udviklet i samarbejde mellem SIND og Brenderup Højskole.

Tilmeldingsblanketten er med i dette nummer af SIND bladet og igen i februar 2013

Tilmelding er efter "først til mølle-princippet".



FAKTA

Kontakt

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

Tilmelding og program

Tilmelding er mulig allerede nu efter 'først til mølle-princippet'. Brug tilmeldingsblanketten her på siden. Traditionelt er der stor rift om pladserne, så send tilmeldingen så hurtigt som muligt. Bliver alle pladser besat, kan du bede om at komme på venteliste.

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

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

Indkvartering

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

Pris

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

Kursusprisen for medlemmer af SIND er:
Pr. person i dobbeltværelse 1.800 kr.
Pr. person i enkeltværelse 2.300 kr.

Prisen dækker undervisning, udflugt, kost (overvejende økologisk), indkvartering, sengelinned og håndklæder.

For SIND-medlemmer ydes der tilmed tilskud til transport med billigste offentlige transportmiddel.

Særlige behov

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



TILMELDING TIL SOMMERKURSUS PÅ BRENDERUP HØJSKOLE I 2014

Brenderup Højskole, Stationsvej 54, 5464 Brenderup

Tlf.: 64 44 24 14 – kontor@brenderuphojskole.dk

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

Navn _____

Adresse _____

Postnummer og by _____

Telefon _____

E-mail _____

Forplejning Diabeteskost Vegetar Andet _____

Betales med Girokort Netbank _____

Medlem af SIND Nej Ja _____

CPR nr: _____

Medlemsnr: _____





Mad giver mening

– som aktivering, som rehabilitering og som beskæftigelse for mennesker på kanten af arbejdsmarkedet. Det er hovedpointen i en ny bog "Når aktivering bliver spiselig" med ti fortællinger fra steder i Danmark, der arbejder med mad og beskæftigelse

AF BO THERKILDTSEN, HANDICAPDRÆTTENS VIDENSCENTER.
FOTOS: LINE FALCK

I snart 20 år har Handicapdrættens Videnscenter arbejdet med at støtte mennesker på kanten af arbejdsmarkedet. Mennesker med handicap, kronisk sygdom, psykiske diagnoser, adfærdsvanskeligheder, sociale problemer, misbrug osv. Mennesker, som har haft brug for hjælp for at komme videre i livet, men som meget ofte har løbet hovedet mod muren i de systemer, der ellers er sat i verden for at hjælpe dem.

Som videnscenter er det vores opgave at indsamle og formidle viden om, hvordan man bedst muligt støtter mennesker på kanten af arbejdsmarkedet. Det har vi i høj grad gjort ved at opdyrke netværk og op-søge og samle de mange gode mennesker, der i Danmark arbejder for at hjælpe andre mennesker i gang med arbejde eller uddannelse. Og vi begyndte at opdage, at der overalt i landet er steder, hvor det at arbejde med mad er omdrejningspunkt for at beskæftige mennesker på kanten af arbejdsmarkedet. Og ikke blot er det omdrejningspunkt – det er et meget succesfuldt et af slagsen.

Vi kunne se, at de ansatte – både dem, der var ansat på ordinære vilkår som fagpersoner, og dem, der var ansat på særlige vilkår – virkelig trivedes og udviklede sig ved at have mad som den vare, de hver dag skulle arbejde med. Så vi besluttede os for at samle en række af disse aktører i en bog, så vi kunne ud-brede deres erfaringer og idéer til et bredere publikum. Resultatet udkom kort inden sommer: koge- og debatbogen Når aktivering bliver spiselig. En samling af 10 steder fra Aalborg til Bornholm, som arbejder med vidt forskellige mennesker på vidt forskellige måder – men alle med det tilfælles, at maden er omdrejningspunkt – og at målet er at støtte mennesker, der har det svært, i at få et bedre liv med beskæftigelse og indhold.

Når aktivering bliver spiselig – 10 bud på en beskæftigelsesindsats, der virker!

Udgivet af
Handicapdrættens Videnscenter.
Pris: 250 kr. + porto.
Kan bestilles på
www.handivid.dk





De ti steder i bogen:

Christianshøj Kroen, Segengevej 48, 3720 Aakirkeby.

En kro, der fungerer på helt almindelige vilkår, men med den forpligtelse, at den skal stille arbejdsopgaver til rådighed for 7-10 udviklingshæmmede skovhjælpere, der er ansat i projekt Christianshøj Kroen. Skovhjelperne serverer, hjælper til i køkkenet, samler urter m.m.

Det Ny Havredal, Kantinen. Ulvedalsvej 32-34, Havredal, 7470 Karup J. www.hgs.dk

En skole for bogligt svage/udviklingshæmmede unge, hvor arbejdet i køkkenet er et af fem værksteder, eleverne skal igennem. Kantinen laver dagligt mad til 100 mand.

Café Aroma, Korsgade 17, 5700 Svendborg. www.cafearoma.dk

En café med godt 50 ansatte med psykiske diagnoser, som arbejder med alt fra køkken til servering, rengøring, kontor m.m.

Glad Mad, Rentemestervej 76, 2400 København NV. www.gladmad.dk

En del af TV Glad-koncernen. Glad Mad driver kantine og caféer og har adskillige ansatte med særlige behov – typisk mennesker med udviklingshæmning.

ASV Horsens, kantine. Tordenskjoldsgade 23, 8700 Horsens. www.asv-horsens.dk

ASV er en kommunal uddannelsesinstitution, som i sin kantine har ansat især unge piger, der har haft dårlige skoleoplevelser og opvækst.

Allehånde Køkken, Griffenfeldtsgade 44, København N. www.allehaande.dk

Driver kantine og catering på professionelle vilkår – men med kokke og kokkelever med nedsat hørelse.

Kogeskole for socialt udsatte, Odense Kommune.

Kogekurser i FOF-regi for mennesker med sociale problemer/misbrug.

Send flere krydderier, Indvandrer Kvindecenret, Blågårdsgade 4, 1. tv, 2200 København N. www.indvandrerkvindencentret.dk

Som en del af Indvandrer Kvindecenret på Nørrebro er Send flere krydderier en cateringvirksomhed, der beskæftiger kvinder med indvandrerbaggrund – og ofte lang arbejdsløshed bag sig.

Kaffe Fair, Rendsburggade 2, 9000 Aalborg. www.kaffefair.dk

Café og kantinedrift for unge med psykiske, sociale problemer og aktivt misbrug. Typisk kontanthjælpsmodtagere.

Café Havehuset, Rendelæggerbakken 2, 3400 Hillerød. www.vibeke-munk.dk

En café, der hjælper især unge piger med sociale problemer, psykisk sårbarhed og dårlig opvækst videre mod uddannelse eller arbejde.



→ se opskrift næste side →

→ fortsættes næste side



Café Aroma – Troels Bernheim:

Cafémedarbejder og operasanger

Her er historien om Troels, der hos Café Aroma har fået nyt indhold i tilværelsen

AF BO THERKILDSEN, HANDICAPIDRÆTTENS VIDENSCENTER FOTOS: LINE FALCK

Jeg fik førtidspension i 2002. Mest på baggrund af gentagne depressioner, men min psykiater mente også, at jeg havde "et følsomt sind", og at jeg derfor havde brug for støtte, som jeg ikke havde fået tidligere. Støtte, samt terapi og medicin! Jeg har været ansat på Café Aroma siden 1999, og i dag arbejder jeg her 12 timer om ugen. Mest i caféen, selvom jeg tidligere har stået i køkkenet.

Café Aroma betød, at jeg fik det bedre, og at jeg havde noget konstruktivt at bruge min tid på. Der var mange år, hvor jeg ikke rigtig lavede noget. Da jeg var 20-25 år lavede jeg ingenting, jeg var blot parkeret på kontanthjælp. Jeg boede bl.a. ca. 10 måneder hos min onkel, som forsørgede mig og dermed holdt mig udenfor det offentlige system. Det betød, at jeg ikke behøvede at lave noget som helst, og jeg var ved at rådne op. Der kunne sikkert godt have været gjort noget mere for at få mig i gang – i dag ville man måske have fået en hurtigere afklaring.

Det er svært at finde et sted, som kan rumme følsomme personer og folk, der har brug for råd og støtte på den rigtige måde. Andre steder kan blive for "pædagog-beskyttede" eller omvendt for hårde med 37 timer om ugen. Alle steder kan ikke være som dette – det er ideelt.

Man har ikke en økse hængende over hovedet om, at hvis man ikke møder op, ryger kontanthjælpen. Der er en tryghed i, at man ved, at man godt kan trække sig – hvilket man måske ikke kan i det almindelige arbejdsliv. Men det kan bestemt også godt være stressende til tider her – der kan være run på. Så der er ingen der kommer her, fordi de er dovne – de kommer, fordi de har det skidt. Det handler meget om, at man ikke vil svingte sine kollegaer.

Da jeg var ung, blev min far psykisk syg, og det satte sit præg på mig. Det gjorde livet svært for os andre – og jeg var en følsom knægt – og genert. Men jeg kom godt ud af det og drømte om at blive journalist eller san-

ger. I dag tager jeg meget ud og synger for folk – mest opera. Sangen har hjulpet mig meget. Jeg har behov for at vise mine kunstneriske evner, og jeg kan godt lide at tage ud og synge for folk til forskellige lejligheder. Men jeg tager også nogle gange ud og synger for pensionister gratis. Jeg ser sangen som en gave, jeg har fået, og det påvirker mit liv godt, at jeg har begge dele – arbejde og musik. Café Aroma er ofte meget konkrete arbejdsopgaver, hvor sangen er en anderledes proces.

I forhold til, hvordan mit liv har været, er det supergodt nu. Jeg er taknemmelig over at leve i et land, som tager sig af udsatte borgere – som jeg må erkende, at jeg har været.

Jeg er rimelig glad og tilfreds med mit liv. Café Aroma har været medvirkende til at bringe mig hertil – og jeg kan vælge ud fra mig selv, hvor meget jeg vil bidrage. Jeg er god til det, jeg gør.



Nem tomat супpe med ristet rugbrød

(Velegnet som forret, men kan også bruges som hovedret)

Sværhedsgrad: let Tilberedning ca.: 25 minutter
Ca. pris pr. person: 10 kr. Antal personer: 4

Tomat супpe

Det skal du bruge

- 2 løg
- 3 røde peberfrugter
- 2 røde chilier
- Olivenolie
- 2 dåser hakkede flåede tomater
- 1 liter hønsbouillon
- 2 dl. Milda til madlavning 4 %
- Salt og peber
- Cremefraiche
- En pakke bacon

Sådan gør du

1. Pil og hak løget groft
2. Skyl peberfrugterne, halver dem og fjern kernerne, skær peberfrugten i tern
3. Halver chilierne, fjern kernerne og snit dem fint
4. Steg i en stor gryde løg, peberfrugt og chili i lidt olivenolie ved middel varme i ca. 10 min.
5. Kom flåede tomater og bouillon ved og lad suppen koge i ca. 10 min. til grønsagerne er godt røde
6. Blend suppen med fløde og smag til med salt og peber
7. Fordel i mens bacon på en bageplade med bagepapir og steg dem i ovnen ved ca. 200 grader i 10-15 minutter. Baconen lægges efterfølgende på fedtsugende papir og brækkes i mindre stykker ved serveringen
8. Suppen serveres med en god skfuld cremefraiche i midten og et drys ristet bacon på toppen



FAKTA BOKS

Hvis der i en opskrift står at du skal bruge piske fløde eller madlavningsfløde, kan du prøve at udskifte det med Milda til madlavning med 4 % fedt eller Milda Cremefine 7%. På den måde sparer du mange kalorier og du sparer på det mættede fedt.



Rugbrødstrekanter

Det skal du bruge

- 2 skiver groft rugbrød
- 2 spsk. rapsolie eller olivenolie
- Lidt groft salt

Sådan gør du

1. Tænd ovnen på 200°
2. Pensl brødet med olie, og drys lidt salt på
3. Skær brødet i 4 trekanter og læg dem på bagepapir på en bageplade
4. Rist dem i ovnen i 8-10 minutter. Lad dem afkøle på en bagerist
5. Server rugbrødstrekanterne til tomat suppen



Ludomani:

Når spillet gør dig afhængig

De fleste har prøvet kræfter med den enarmede i Tivolis spilleland. Men når spillet bliver til en besættelse og en fast del af hverdagen, er der tale om en afhængighed på lige fod med tobak, og det kræver behandling

AF RASMUS DAMKJÆR



Hvem kan sige sig fri for at have købt et skrabelod eller en enkelt gang at have spillet med på en Lynlotto-kupon? Langt de fleste mennesker har et fornuftigt forhold til spil, men for nogle danskere udvikler spillet sig til en behandlingskrævende spil-afhængighed – også kaldet ludomani.

“For mange begynder spil-karrieren med den store gevinst. I værste fald kan det være startskuddet til en afhængighed af at spille i jagten på endnu en stor gevinst, og det påvirker både privatliv og økonomi. I det tilfælde er der tale om ludomani, og det kan der gøres noget ved,” forklarer Gustav Halberg, som er psykiater ved Psykiatri & Sundhed.

Han taler om ludomaniens to faser: Den første, hvor folk tror, de kan vinde, og derfor går målrettet efter den store gevinst. I fase to bliver det så til en adfærdsmæssig afhængighed, hvor bestemte situationer udløser behovet for at spille, og hvor selve spillet giver en indre ro – en afhængighed, som man kender det fra for eksempel alkohol og tobak.

Gennemgå spillets psykologi

Er man først kommet over i fase to, er spillet kommet ud af kontrol. Her er det ifølge Gustav Halberg vigtigt at sætte ind med en psykologisk behandling ved for eksempel at gennemgå med ludomanen, hvordan spillet egentlig fungerer, og hvor mange penge man bruger på det.

“Jeg husker en af mine første patienter, som brugte det meste af dagen på spil. Jeg gav ham den enkle opgave at nedskrive, hvor mange penge han daglig brugte. Det gjorde det klart for ham, at spil altid er tabsgivende i det lange løb, og at det blot var en meget dyr hobby, han havde. Det kurerede ham,” siger han.

Gustav Halberg understreger, at det som regel ikke går så let. Vi er nemlig tilbøjelige til at

huske gevinst meget tydeligere end tab – det er velkendt inden for psykologien.

Computerspillet er arvtager

Gustav Halberg oplever en tendens til, at færre opsøger ham på grund af ludomani, og han kommer her med et bud på, hvad det kan skyldes.

“Jeg har en fornemmelse af, at antallet af de alvorlige tilfælde af ludomani er for nedadgående. Jeg tror, det skyldes, at flere er gået over til det lidt mere harmløse computerspil. Jeg håber, at den faldende tendens fortsætter, for ludomani kan virkelig være ødelæggende for både familieliv og økonomi,” slutter han.

FAKTA

Center for Ludomani kan hjælpe

Der findes ingen præcise tal for, hvor mange der lider af ludomani, men det anslås, at omkring 100.000 danskere – de fleste er yngre mænd – i en eller anden grad er afhængig af spil. Center for Ludomani, som siden 1992 har behandlet ludomaner og deres pårørende, står klar med behandling i form af blandt andet kognitiv terapi. Behandlingen er som en del af finansloven gratis, og centeret hjælper desuden med råd og vejledning om forebyggelse samt bidrager med forskning på området.

Læs mere på www.ludomani.dk

FAKTA

Thomas spillede i 15 år, før facaden knækkede

I det meste af 35-årige Thomas' ungdom var det spillet, der styrede hans liv. Lige indtil en april dag i 2012, hvor kæresten fandt ud af det. Hun stillede ham det ultimatum, at enten fik han gjort noget ved det, eller også ville hun forlade ham. Han valgte det første, og i dag har han helt sluppet spillet. Her fortæller Thomas om forløbet:

“Jeg havde spillet stort set uafbrudt, siden jeg var 18 år. I mange år levede jeg i en forestilling om, at alt det, jeg havde tabt, ville jeg tjene ind igen lige om lidt, når den store jackpot kom. Men i 2012 knækkede facaden, da min kæreste fandt ud af det. Jeg skulle overføre penge til hende, men inden pengene blev trukket fra mit kort, havde jeg spillet dem op. Min kæreste insisterede på, at vi fik en snak med min bankrådgiver, og der måtte jeg så gå til bekendelse og indrømme, at jeg i mange år havde været afhængig af at spille. Hun insisterede på, at jeg skulle ringe

til Center for Ludomani med det samme – ellers ville hun gå fra mig. Jeg ringede samme dag, og heldigvis var der en afbudstid, så jeg kunne komme i behandling med det samme. Det foregik ved individuelle samtaler, hvor jeg hele tiden fik små opgaver, som skulle vise, at jeg var parat til at tage ansvar. Det kunne for eksempel være, at jeg skulle fortælle mindst én i min omgangskreds om min ludomani.

I dag er jeg kommet ud på den anden side, og jeg er glad for den øjenåbner, jeg fik. Nu kan jeg sagtens gå ind i en kiosk og købe en sodavand uden at blive fristet til at spille, og jeg bliver nærmest irriteret over alle de reklamer for spil, der er på gader og stræder og i tv.”

I dag holder Thomas foredrag på Center for Ludomani. Han håber, at han dermed kan være med til at hjælpe andre og ikke mindst gøre sygdommen mindre tabubelagt.

Tema: Nye bygninger til psykiatrien

SINDs Pårørenderådgivning og Pårørendeudvalg stod sidste år bag et debatindlæg i Tidsskrift for Dansk Sundhedsvæsen om, hvordan fremtidige byggerier bedst kan indrettes. Her er et uddrag af indlægget, som også kan læses på www.sind.dk/politik

Tidsskrift for
Dansk Sundhedsvæsen

85. årgang · Nr. 7 · November 2013



• Tema: Psykiatryggerier – nye muligheder for integration mellem psykiatri og somatik



Efterlyses: Perspektiver, plads, pårørende og puls

Landsforeningen SIND har siden 1960 ofte været brobygger mellem psykiatriens patienter, pårørende, professionelle og politikere, når beslutninger tager form. Rollen er ikke blevet mindre vigtig nu, hvor nye byggerier af psykiatriske afdelinger nærmer sig tegnebrættet, og hvor nye politiske vinde bevæger sig fra Christiansborg og ud i virkeligheden. Formændene for SINDs Pårørendeudvalg og Pårørenderådgivning understreger, at arkitektur og indretning i høj grad har medindflydelse på, hvor længe patienter er indlagt. SIND efterlyser bl.a. plads til prioritering af pårørende som ressource og mulighed for overnatning, når det er nødvendigt

AF ANNE MARGRETHE GAD JØRGENSEN, TIDL. LEDER AF SINDS PÅRØRENDERÅDGIVNING, OG INGE OKKERHOLM, FORMAND FOR SINDS PÅRØRENDEUDVALG. ILLUSTRATIONER: KARLSSON ARKITEKTER

Effektivitet i sundhedsvæsenet handler ikke kun om hurtigere rutiner, højere tempo og kortere afstande. Effektivitet i sundhedsvæsenet handler også om, hvor hurtigt patienter kommer sig. Her spiller arkitektur og indretning en væsentlig rolle.

Fx er SINDs erfaring, at mange patienter ofte får det bedre på kortere tid, hvis de er tættere på deres pårørende, og hvis hospitalet ikke ligner et hospital, men mere minder om miljøer, man kender fra egen hverdag. SINDs synspunkt deles af nogle arkitekter og nu også af nogle politikere. Fx rummer rapporten fra regeringens psykiatriudvalg, som generelt er ble-

vet positivt modtaget på tværs af Folketinget, flere velunderbyggede understregninger af, at pårørende og den enkelte patient i langt højere grad skal inddrages i behandlingen.

Den udvikling skal derfor med- og vidretænkes i fremtidige byggerier. SIND har sammenfattet behovet i disse fire nøgleord: Perspektiver, plads, pårørende og puls.

Perspektivet: Patienten

Stordrift og centralisering kan være fint, hvis det at samle meget ekspertise og mange tilbud samme sted fremmer alsidighed og hurtighed i behandlingen. Stordrift og centralise-

ring har i dag en anden og mere positiv klang sammenlignet med tidligere årtier, hvor psykisk syge blev samlet på kolossale statslige institutioner. I øvrigt ofte med en arkitektur, der minder om det, alle danskere kender fra Olsen Banden-filmene, når Egon Olsen forlod statsfængslet. Fængselslooket er i dag heldigvis stort set forsvundet fra psykiatrien. Men desværre består alt for mange steder stadig en anden parallel til det at være indsat i et fængsel: Følelsen af tab af værdighed. Den følelse kan arkitekturen gøre meget for at forebygge.

Et godt eksempel er det nye hospital i Slagelse. Karlsson Arkitekter tilstræbte efter re-



search i og dialog med flere dele af psykiatrien, herunder pårørende fra SIND, at indbygge oplevelsen af åbenhed og af kvaliteter, vi danskere sætter pris på i hjemmet, i det store byggeri. Selv med hele 44.000 kvm. under tag – det svarer til en snes varehuse i Kvickly- og Føtex-klassen – så er den visuelle oplevelse indefra flere steder mere som noget hjemligt end som et stort sygehus. Her er lyst, venligt og let adgang til at veksle mellem aktiviteter og gøremål, såvel inde som ude, bl.a. i gårdhave eller parkområder.

I SIND mener vi, at et hospital ikke skal ligne en effektiv arbejdsplads for mange medarbejdere. Hospitalet skal først og fremmest kunne udstråle et imødekommende fokus på den enkelte. Når byggeriet er indbydende, overskueligt og åbent, føler patienterne sig i mindre grad placeret i et lille hjørne af et stort kompleks. Arkitekturen skal understøtte, at patienterne – altså de af dem, der kan bevæge sig relativt frit – får følelsen af at have valg og muligheder.

Mange ansatte og pårørende med mange års erfaring har oplevet, hvad der kan ske, når patienter indlægges på afdelinger, der i for høj grad udstråler klassisk hospital: Allerede ved synet af medarbejdere, systemer og rutiner føler nogle indlagte sig straks "patientlignende." Resultatet kan være, at de lægger ansvaret helt fra sig og overlader alt initiativ til det system, de oplever at være blevet en del af. God behandling i psykiatrien tager fra starten et inddragende udgangspunkt i, at den enkelte også selv har et medansvar for at få det bedre. Det handler naturligvis først og fremmest om kultur og rutiner på den enkelte afdeling. Men rammerne spiller også en stor rolle.

Nøgleordet perspektiv skal således både forstås metaforisk og konkret: Når fokus skal være på den enkeltes recovery og egen med-

inddragelse i egen behandling, så skal arkitekturen også understøtte rummelighed, tilgængelighed, dialog, overblik og muligheder. Fx er det fint, hvis indretningen fremmer, at personalet er synligt og både har mulighed for at arbejde effektivt og for at være nærværende på det store sygehus.

Plads: Samvær og fravær

Mennesker med en psykisk sygdom er vidt forskellige og har vidt forskellige behov. Derfor er det afgørende, at nye byggerier har plads til forskellighed og fremmer en tryk oplevelse, uanset hvordan den enkelte har det.

Nogle har brug for ro, ensomhed og anonymitet i perioder. For andre er åbenhed og følelsen af samvær med andre et aktiv, hvilket bør være visionen for alle, der kan klare det.

Indretningen skal derfor være sådan, at patienter, der i perioder føler sig utrygge, kan opleve, de kan finde steder med afskærmning fra afdelingens puls. Tilsvarende skal der i gode perioder være plads til at orientere sig bredt på afdelingen. Det er afgørende, at også personalet oplever overskuelighed. Oplevelsen af tryk på en afdeling hænger nøje sammen med, hvor hurtigt personalet kan reagere på optræk til konflikter eller tilspidsede situationer, hvorfor indretningen skal fremme, at medarbejderne kan se eventuelle problemer i tide.

Pårørende: Ressource i fremtidens behandling

Masser af empiri og erfaring understøtter, at pårørende kan spille en væsentlig rolle for, hvor godt og hvor hurtigt psykisk syge kan komme sig. Som nævnt indledningsvis er de pårørendes vigtige rolle som medspillere uden understreget i rapporten fra regeringens psykiatriudvalg. Spørgsmålet er, hvor godt nye

og kommende byggerier skaber plads og muligheder for de pårørende?

Det er ikke en selvfølge i Danmark, at pårørende ukompliceret har rammerne til at træde til, når behovet opstår. Det gælder både i den type tilspidsede situationer, hvor de pårørende er dem, som bedst kan trøste og være der for patienten og bidrage til at skabe tryk. Det gælder også i hverdagen, hvor rammerne ikke altid er optimale, hvis patienten fx får besøg af fire familiemedlemmer eller af børn, der også har lyst til at lege.

Godt byggeri har medtænkt plads til pårørende og rummelighed for børn.

I regioner med store geografiske afstande mellem patienten og de vigtigste pårørende bør der være en mulighed for overnatning i perioder med tilspidsede situationer. Det kan både være på afdelingen – måske i særlige værelser – og på et pårørendehotel i nærheden.

Indretningen bør desuden understøtte samvær og samarbejde med de pårørende. Det kræver værelser og besøgsstuer med plads til både hygge og fortrolighed. Dertil kommer behovet for en særlig indsats overfor børn.

SIND har i flere end 20 år haft omfattende aktiviteter i relation til børn, der er pårørende. Fx samtalegrupper og rådgivning.

Erfaringen er, at børn, der udefra set virker velfungerende, selvom far eller mor er blevet syg, ofte i virkeligheden går med et virvar af følelser og frustrationer, som de føler, de står alene med. En særlig indsats overfor børn kan ikke løses med arkitektur og mursten. Men det er vigtigt, at bygherrerne i nye byggerier er meget opmærksomme på, at børn som pårørende er sårbare. Rammer, der bidrager til at gøre besøg til en god oplevelse for børn, skal

fortsættes næste side →



derfor medtænkes i indretningen. Alle er enige om, at et hjørne med en kasse legetøj og bøger ikke er et ambitiøst bud på en løsning.

Puls: Skal kunne hæves og sænkes

Regeringens psykiatriudvalg peger bl.a. på problemer med overdødeligheden blandt psykisk syge. Den kortere levealder har mange forskellige årsager. En af de væsentlige er livsstil. Det er velkendt og særdeles veldokumenteret, at motion og bevægelse har god indflydelse på den enkeltes liv og levetid. I rigtig mange regioner, kommuner og foreninger tager flere og flere projekter og aktiviteter fart i disse år, hvilket er positivt. Den udvikling skal med ind i de nye byggerier. Det er vigtigt med rammer, der fremmer bevægelse.

I eksisterende byggerier findes mange steder allerede faciliteter til sport og motion. Ofte anvendes de for sjældent eller slet ikke på

grund af manglende personaleressourcer. SIND opfordrer til, at man medtænker moderne muligheder for at etablere motionstilbud, patienter selv kan trække på, uden ansatte deltager.

At kunne få pulsen ned er også vigtigt. Indretningen skal muliggøre indendørs miljøer, der virker hyggelige, og omgivelser, helst grønne, der er behagelige at se på og være i, hvis man kan gå ud. Det er vigtigt for alle patienter. Også for dem, som i perioder har det særlig svært. Har man arbejdet på en afdeling med mulighed for – og tid til – at gå en lejlighedsvis spontan tur ud i naturen med en patient, der er på vej til at reagere, så ved man, hvor positiv effekten kan være. Ofte kan tvang forebygges med en walk & talk. Flere steder i Danmark gør man sig desuden positive erfaringer med terapihaver, der helt eller delvist bør medtænkes i kommende byggerier.

Opsøg dialog

Sammenfattende er det allerede på tegnebrættet vigtigt at tænke virkeligheden ind, som den opleves fra alle involverede grupper.

Naturligvis overlader man i sundhedsvæsenet i dag intet til tilfældighederne, når store byggerier og store budgetter tager form. Personalet involveres meget i overvejelser om indretning, hvilket er fint. Med dette indlæg opfordrer SIND desuden til et forstærket fokus på at inddrage de pårørende som ressource. Danmark rummer adskillige foreninger som SIND, der gennem mange år har opsamlet erfaringer fra pårørende og psykisk syge. Husk os og brug os.

Foredrag på Folkemødet 2014

Også i år bidrager SIND til at nuancere debatterne på Folkemødet på Bornholm, der til juni samler tusindvis af beslutningstagere og politisk interesserede fra hele Danmark. SIND har i år ikke eget telt på festivalpladsen, men deltager i stedet i andre arrangementer. Du kan læse

mere på www.sind.dk/fm2014, hvor det også fremgår, hvilke SIND-repræsentanter, som arrangører af debatarrangementer kan invitere på podiet.

SIND København søger besøgsvenner

Vil du være besøgsven for borgere i København?

SIND København er godt i gang med et nyt projekt målrettet som et tilbud til psykiatribrugere tilknyttet socialpsykiatrien i Københavns Kommune.

Som besøgsven til netop denne målgruppe er det en fordel, hvis du har et vist kendskab til psykiske lidelser. Det primære er dog, at du har lyst og evne til at hjælpe en gruppe sårbare borgere, som har brug for en

uformel menneskelig kontakt i deres dagligdag.

Henvendelse til:
Arnfinn Thorsteinsson, formand
SIND København
Telefon 35 36 09 04 eller
mail: arnfinn@sind-kbh.dk



Sæt x i kalenderen

x den 26. og 27. september afholder SIND en konference om "Åben Dialog – en vej til sammenhæng i behandlingen." Konferencen er gratis for medlemmer og aktive i SIND. Læs mere om program og praktiske oplysninger i et af de kommende numre af bladet og på SINDs hjemmeside.

x den 26. april kl. 11 til 18 afholder SIND et dagskursus for erfarne bisiddere i SINDs nye lokaler i Høje-Taastrup, Blevinge Boulevard 2. Kontakt landsforeningen@sind.dk for tilmelding eller yderligere information. Tilmeldingsfristen er den 12. april.

Lokal sponsoraftale



Bilister, der ønsker at støtte SINDs arbejde i Vejle, kan nu også hjælpe, når de tanker op. SINDs lokalforening i Vejle har nemlig indgået en sponsoraftale med benzinselskabet OK. Aftalen betyder, at selskabets kunder, der har et OK Benzinkort, kan vælge at tilslutte sig ideen, så SIND automatisk modtager seks øre for hver liter tanket benzin.

Udover medlemmer, sympatisører og samarbejdspartnere har lokalforeningen naturligvis også selv et benzinkort, der ofte er i brug. Fx når deltagere i klubaktiviteter den sidste lørdag i måneden køres i minibus mellem Børkop til Vejle.

Aktive fra SIND Vejle: Lene Gilsaa, Flemming Leer Jakobsen, Freddy Mølgaard Jensen og James Streeter

Digte

Ønsker du mere eller mindre af denne type stof i bladet? Deltag inden 1. marts i afstemningen på www.sind.dk/bladet

Digtene i dette blad har redaktionen modtaget fra Anne Marie L. Rafferty, der selv har trykt og distribueret sin 249 sider lange digtsamling, "Sjælens tåre besat af livet". Her er nogle smagsprøver fra bogen.

Husk, at du også kan læse, præsentere og diskutere poesi på SINDs hjemmeside. I tastende stund rummer www.sind.dk 388 indlæg om poesi

Den dag

Den dag du kom og sagde...
Den dag du tog min arm...
Den dag du aede mit ben...
Den dag du sagde...
Den tid du tog...
Den vej vi drog...
Det skub – du blidt lagde...
Det kys du gav...
De ord – som jeg søgte imod...
Den tid som vi sammen forstod...
Den dans – og sexy romance...
De lyster og mine store bryster...
Det venskab vi forlod....
Det kærtegn som vi begge forstod....
Det kram jeg tog.....
Den respekt der bor....
Den sang som gjorde....
Den mad jeg fik.....Den tanke der gik.....
De ting jeg fik.....
Bedst var – din varme såmænd.....
For det kan jeg ikke glemme.....

Livet

Livet er en lidelse
Lidelsen er i livet
Livet er en prøvelse
Prøv at leve livet

Smerten bløder i mit indre
Jeg finder tit den blødende smerte
Tankerne gør så ondt
Det gør ondt at tænke tanker

Problemerne der aldrig bliver løst
Bunkerne der hober sig op
Problemer hvor ingen overskud er at se
Hvorfor skal der overskud til at løse problemer

Valg der blev truffet
Valg de må tages
Løsninger uden resultat
Kan et resultat give den korrekte løsning

Hvem ved, hvad man føler
Hvor lærer man at føle henne
Hvad føler man, når bremserne er sat i
Sæt bremsen i for at føle

Hverdagens stress sætter en stopper
Stop op til hverdagens stress
Er drøm, der må tros på

Drøm så du tør

Livet er, hvad drømme beror på
Bevar troen på dine drømme

Livet kan være en lidelse
Lidelsen kan være i livet
Livet kan være en prøvelse

Prøv at leve livet

En dag med inspiration
Relation
Selektion
Fiktion
illusion
Jeg vil sprede.....?

Mennesket med en sygdom

Se på mennesket med en sygdom
Ej på sygdommen se på mennesket

Høre på ordene som forties
Og glemme det der siges

Lyt til gråden der smiles
Og stilhed der skrives

Knuge livet der gør ondt
Fortielse er ej sundt

Vi er ligeværdige personer
Med vore diverse patroner

Skæbnen har fyldt mig på min måde
Resultatet blev ej hvad jeg troede

Sårbarheden blomstrer året rundt
Karrusellen dannes – en vis stund

Ord bliver til tårer, og ressourcerne få
"Træd varsomt!" sagde myrerne – til de høje de så

Respekten må forgyldes af en afventende ro!
Troen skal blomstre – før alle kan glo!

Se på mennesket med en sygdom
Ej på sygdommen der er kørt

Se på sygdommen som en gave
Ej som noget skørt!

Fra katastrofetanker til kammeratskab

Mai-Britt er en af de unge, der kommer hos SIND Ungdom: Selvom Mai-Britt gerne vil af med sine diagnoser, skizofreni og ADHD, har hun accepteret sin situation og fundet støtte og fællesskab i SIND Ungdoms klub. Samværet her har fx hjulpet hende med nye måder at se tingene på

AF TESSA M. NAWROCKI

SIND Ungdoms klubber bliver brugt af vidt forskellige mennesker. Nogen har livserfaring som pårørende, andre har prøvet kræfter med diagnoser eller psykisk sårbarhed. Det gælder fx Mai-Britt, som ofte besøger SIND Ungdom i Skive.

Efter nogle udfordrende år oplever Mai-Britt nu, at tingene udvikler sig i den rigtige retning. Hun er flyttet ud af bostedet og hjem til sin mand, som hun har været gift med siden 2001.

Udfordringerne, der navnlig tidligere har præget Mai-Britts liv, har stået på siden teenageårene, hvor hun kæmpede med en masse katastrofetanker. De handlede fx om, at der ville ske noget med folk, hun holdt af, og med hende selv. Mai-Britt kæmpede også med selvskadende tanker og havde utrolig meget uro i kroppen. Hun fik stillet diagnosen skizofreni og flyttede på et bosted.

"Jeg havde rigtig meget indre kaos, og det afspejlede sig også i, hvordan jeg boede. Det var et stort rod, og på bostedet fik jeg meget støtte til at komme på fode igen og fx lære, hvordan man handler ind og laver sund mad."

ADHD

I 2011 fik Mai-Britt konstateret ADHD, hvilket gav hende den indre ro, hun i mange år havde savnet.

"Jeg havde så meget uro, og derfor dyrkede jeg tidligere motion på et helt vildt niveau. Typisk tilbragte jeg flere timer i træningscenteret og løb utrolig meget. Efter diagnosen har jeg arbejdet med at lære min krops signaler at kende. Jeg har også lært, at jeg fx ikke kan gå i træningscenteret længere, fordi min adrenalin stiger for meget. I stedet har jeg fundet andre måder at dyrke motion på."



Foto: SIND

Mai-Britt vil gerne vise andre, at det er muligt at få det bedre trods en diagnose

Motion og struktur

Sommeren 2013 flyttede Mai-Britt hjem til sin mand, som hun har været gift med siden 2001.

"Det var hårdt i starten, fordi jeg skulle lære at være min egen boss. På bostedet var der nogen, der kunne bremse mig. Fx hvis det tog overhånd med motion eller var svært at komme op. I dag er det mig, der skal lave struktur og mærke efter, hvad der er rigtigt og forkert."

Men bl.a. med støtte fra sin mand har Mai-Britt fundet en daglig ro og lært at slappe af. Også SIND Ungdom på Mødestedet i Skive er en stor støtte for Mai-Britt.

"Det at opleve, at de meget gerne vil hjælpe mig, så jeg også kan deltage, det betyder virke-

lig meget. Fx har de et fast tidspunkt for spisning, fordi jeg har det bedst med struktur. Jeg føler, at de kan rumme mig, og så er der altid plads til en snak."

Selvom Mai-Britt synes, hendes historie måske kan lyde meget negativ – fx at hun har boet så mange år på et bosted – så oplever Mai-Britt alligevel, at det er hendes baggrund, der har givet hende den selvindsigt, hun har i dag. På længere sigt vil Mai-Britt gerne ud og fortælle sin historie og forhåbentlig inspirere og vise andre, at det er muligt at få det bedre trods en diagnose.

Læs mere om SIND Ungdoms aktiviteter i Skive og andre byer på www.sindungdom.dk

Nye klubber på vej i Aalborg og Silkeborg

AF TESSA M. NAWROCKI

I det nye år planlægger SIND Ungdom at starte aktiviteter i Silkeborg og Aalborg. Derfor søger vi frivillige mellem 21 og 35 år,

der har tid, lyst og overskud til at gøre en forskel for unge mennesker, som lever med udfordringer, der er større end gennemsnit-

tet. Kunne det være dig? Så send en kort beskrivelse af dig selv og din motivation for at blive frivillig i SIND Ungdom til [info@sindung-](mailto:info@sindungdom.dk)

[dom.dk](http://www.sindungdom.dk). Vi glæder os til at høre fra dig.

Aktiviteter 2014

SIND Ungdoms aktiviteter februar / marts 2014

SIND Ungdom – sekretariatet

4275 7207 / 5370 7207 info@sindungdom.dk

www.sindungdom.dk

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

SIND Ungdom tager forbehold for ændringer i programmet.



Region Hovedstaden – København

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

Kreativt værksted

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

Tirsdag kl. 15 til 21.

Klubaften

Kom og tilbring nogle hyggelige timer sammen med andre unge psykisk sårbare, pårørende og frivillige.

Du er altid velkommen, og du behøver ikke at sige på forhånd, at du kommer. Vi køber ind og laver mad sammen, det er gratis at spise med. Tilmeld dig maden ved at møde op i klubben, eller send en sms på dagen senest kl. 16 med navn og antal på tlf. 51 91 01 57.

Onsdag kl. 15 til 21.

Søndagshygge

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

Søndag kl. 14 til 19.

SIND Ungdom København

Sølvgade 34

1307 København K

4275 7207 / 5370 7207 info@sindungdom.dk

Region Syddanmark – Esbjerg

Klubaften

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

Vi spiser sammen, det koster 10 kr. at spise med. Det er muligt at købe sodavand til 6 kr. Tilmeld dig maden ved at møde op i klubben eller send en sms på dagen senest kl. 15.30 med navn og antal på tlf. 27 12 40 08.

Onsdag kl. 16 til 20.

Aktivetsaften

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

SIND Ungdom Esbjerg

SIND Huset

Jernbanegade 50, 1. sal

6700 Esbjerg

7512 9971 / daniella@sindungdom.dk

Region Midtjylland – Aarhus

Klubaften

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

Tirsdag kl. 16 til 21.

SIND Ungdom Aarhus

Alléskolen, 3. sal

Tolbodgade 5

8000 Aarhus C

6178 7883 aarhus@sindungdom.dk

Region Midtjylland – Skive

Klubaften

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

Onsdag kl. 16 til 21.

SIND Ungdom Skive

Mødestedet

Resenvej 17

7800 Skive

9751 4707 / skive@sindungdom.dk

Region Midtjylland – Viborg

Klubaften

Fællesspisning, afslapning og hyggesnak i godt selskab er essensen af klubaftenerne. Vi hjælpes ad med at vælge dagens menu, købe ind og lave mad, og så er der mulighed for at spille spil, sludre eller bare at slappe af. Kom og tilbring nogle hyggelige timer sammen med andre unge psykisk sårbare og frivillige. Vi spiser sammen, det koster 20 kr. at spise med.

Tirsdag kl. 16 til 21.

SIND Ungdom Viborg

Fristedet

Dumpen 5A

8800 Viborg

8610 0806 / viborg@sindungdom.dk

sindungdom.dk

Støttet af:



Jonas Strandgaard

Vejen til recovery

I 2007 fik Jonas Strandgaard diagnosen paranoid skizofreni. Forfatteren var 20 år gammel, da han fik sin diagnose, men oplevede allerede som 15-årig angst og begyndte at cutte sig. Han drak også meget og begyndte at ryge hash som 17-årig. I dag arbejder Jonas og hans psykolog hen imod en hverdag uden tårer og psykoser.

Jonas skriver: "Min verden ville nok styrte uden støtte fra familie, venner og personalet. Støtte er altbetydende for mig." Det rørende ved bogen er de kapitler, som familie og venner skriver. Disse tekster er virkelig velmente forsøg på at støtte op om Jonas.

Faderen skriver: "Mine oplevelser spænder lige fra grænseoverskridende chok over rædsel, sorg og rådvildhed til beundring og håb for fremtiden." Han skriver videre: "I sommeren 2007 blev Jonas indlagt på et psykiatrisk hospital i Nordsjælland. Han blev flyttet mellem åbne og lukkede afdelinger, og han blev sågar flyttet mellem to forskellige psykiatriske hospitaler. Det var utroligt hårdt for Jonas selv, og denne periode er nok det mest rædselsfulde, jeg har oplevet fra det system, som skulle tage sig godt af min søn."

Kusinen Anne Mette fortæller, at Jonas ikke havde det godt, da de var på Roskildefestivalen i 2004.

Selv skriver han: "Jeg er gået fra en lang og opslidende psykose, da min sygdom brød ud. Jeg hørte stemmer. Jeg hallucinerede og var i øvrigt angst. Nu kæmper jeg mod angsten. Jeg hører næsten aldrig stemmer."

Så er der veninden Trine, der skriver: "Jeg har kendt mange Jonas'er i mit liv. Men lige præcis denne Jonas er speciel for mig. Denne Jonas er en Jonas, der har udviklet sig enormt på kort tid. Denne Jonas er en, der har lært at kende sine grænser. Denne Jonas har fundet sine egne metoder til 'recovery'. Denne Jonas er enormt åben og ærlig. Denne Jonas er en Jonas, der er på vej mod gode tider, fordi han kæmper. Denne Jonas er mit store forbillede."

Anden del af bogen er en dagbog med noter. Her er flere indlæg om at ville dø. I et indlæg skriver Jonas om tanker med en kniv "At lægge et dybt snit vil være det letteste... Et langt åbent sår op ad armen. Så vil jeg lægge mig i sengen og lade armen hænge ud over kanten, så sengen ikke bliver blodig. Bare gul-

vet. Det kan let vaskes væk. Og så forbløde i søvne. Fredeligt og uden den store smerte."

Der er ingen tvivl om, at det er en stor sejr for Jonas Strandgaard at få udgivet denne bog. Det er en dybt alvorlig bog.



Jonas Strandgaard
"Vejen til recovery – at komme sig over skizofreni"
158 sider 198 kroner.
ISBN: 978-87-92841-278
Forlag 1dk 2013

Ønsker du mere eller mindre af denne type stof i bladet? Deltag inden 1. marts i afstemningen på www.sind.dk/bladet

Eva Jørgensen

Kære Pårørende

Eva Jørgensen har skrevet endnu en virkelig fin bog om at være pårørende til en person med en alvorlig sygdom med dødelig udgang. Denne gang trækker hun ikke alene på sine egne erfaringer. Bogen indeholder også historier fra andre.

Eva Jørgensen skriver til sidst: "Desuden tillader jeg mig at viderefordre et udtrykt ønske hos Anne Lis Brincker, Hans Peter Dejgaard og Ketty Jensen: At deres erfaringer kan komme andre til gavn." Desuden har forfatteren talt med hospitalspræst Christian Juul Busch, hjertesygeplejerskerne Karen Brun og Anne Skjødt, psykolog Anne Vinkel og socialrådgiver Rie Vinther. Netop det at Eva Jørgensen trækker på så mange, gør bogen vellykket og giver den en dybde og soliditet, som er til gavn for læseren.

Bogen indledes med et tankevækkende citat af Marcus Aurelius, kejser og filosof år 161-180: "Dit liv er, hvad dine tanker gør det til." Bogen indeholder mange vise og lærerige betragtninger om, hvad det vil sige, at en pårørende bliver ramt af en alvorlig sygdom.

Forfatteren fortæller om, hvad der sker med og inde i den pårørende efter "lynedslaget", da hun fik at vide, at hendes mand led af Amyotrofisk Lateral Sklerose (ALS). Som hun skriver: "Sygdommen lammer typisk det angrebne menneske udefra og ind – først arme og ben, – dernæst tale-tygge-synkefunktionen og så de indre organer. Den gennemsnitlige overlevelsestid fra diagnosetidspunktet er to til fire år, og der findes ingen helbredelse." Det er således en uhyre alvorlig bog om det tunge i livet, men samtidig er bogen letlæst og velskrevet.

Lad mig komme med et eksempel: Anne Vinkel citeres for at sige: "Vi har for eksempel mange samtaler om, at hvis den syge nu ønsker at dø hjemme, kan jeg som pårørende magte det?" Det er et vanskeligt emne at tage fat på, men Eva Jørgensen gør det hele bogen igennem med stor ægthed og ægthed på grund af det, hun har været igennem.

Særligt tankevækkende fandt jeg det lille kapital om barnedåben af deres barn: "Vores søn skulle døbes – og naturligvis have en dåbs-

fest. Omgivet af sine forældre, fadderne og gudmor blev vores lille heding kristnet og glæden i min mands øjne var lige så intens som min. Det var lykken – og det var endnu et bevis på det gamle ordsprog om, at den som ikke kender til sorgen, heller ikke kender til lykken."

En vældig fin bog.



Eva Jørgensen
Kære Pårørende
208 sider, 250 kroner.
ISBN: 978-87-638-2049-3
Rosinante, Danmark 2013

Her er et udpluk af aktiviteterne i SINDs kredse og lokalforeninger. Ikke alt er med. Se mere lokalstof på www.sind.dk eller på Facebook

SIND-Region Hovedstaden

Søskende til psykisk sårbare – en samtalegruppe
En samtalegruppe for pårørende til en søster eller bror, som har en sindslidelse eller er psykisk sårbar.



Vi vil berøre de mest almindelige problemer og udfordringer, du som søster eller bror kan opleve som pårørende til psykisk sårbare mennesker. Vi vil have fokus på, hvordan du kan bruge dine følelser som navigationsinstrument og redskab til at få det bedre og tage vare på dig selv og mærke efter, hvad du vil, har lyst til og formår samt forebygge, at du selv udvikler angst, depression eller stress.

Gruppen ledes af psykolog og psykoterapeut Kim Bonnesen, der kommer med viden og erfaringer og også vil sørge for en god, tryk og åben gruppekultur, hvor du kan opleve dig blandt ligestillede og på tryk vis arbejde med de problemer og temaer, du har brug for, dele erfaringer og få sparring på, hvordan det er for dig at være pårørende.

Dato: 7 onsdage i ulige uger kl. 17.00-19.00 fra 26. marts – en gang ved ekstern oplægsholder – 8 deltagere i alderen 18-40 år – samarbejde med PsykInfo – Gratis.

Tilmelding inden 1. marts kim@sind-kbh.dk, tlf. 50 99 29 50 – med **afklarende forsamtale 11. og 13. marts.**

Sted: Psykinfo, Rosengården 14, 1174 København K.

Kursus for bedsteforældre, hvis børnebørn har psykisk sygdom i familien

Har dit barnebarn forældre eller søskende med psykisk sygdom?

- Kan du blive i tvivl om, hvordan du støtter dit barnebarn bedst uden at blande dig for meget?
- Vil du bedre kunne tale med dit barnebarn – også om psykisk sygdom?

Fokus er, hvordan du som bedsteforælder – også bonusbedsteforælder – kan få indsigt i, hvad det betyder →

Merchandise

Især ord er efterspurgt, når SIND hver dag modtager bestillinger på materialer.

SIND udsender mange pjecer, foldere og bøger.

Men SINDs lagre rummer også merchandise, som der er rift om.

Fx kuglepenne som denne med logo. Prisen er 5 kr. stykket.

Kan bestilles telefonisk, via hjemmesiden eller en mail til

landsforeningen@sind.dk



PJECER

Børn i familier med psykisk sygdom

Information til pårørende*

Skizofreni

Samvær med mennesker med psykoseproblemer

Værd at vide om depression

Medicinafhængighed – information og rådgivning om sove- og nervemedicin

Borderline

FOLDERE

Vi har brug for din støtte. (Hvervefolder) *

Bliv frivillig i SIND-nettet *

Få en frivillig besøgsven fra SIND-nettet *

Lokalfoldere

Bestil eller bliv foredragsholder

BØGER

“Håndbog for psykiatribrugere og pårørende – Kend dine rettigheder”¹⁾ 100,-

“Skøre Sjæle” De pårørende fortæller²⁾ 60,-

ANDET

Plakat, ikke signeret: 150,-

Plakat, signeret: 400,-

Plasticposer med SIND-logo (295 x 390 mm) Gratis

Roll-up stander (ikke på lager, men kan leveres)

Ved levering kan tekst m.m. “skræddersys” 1.995,-

Udskiftning af stof til Roll-up 995,-

Et sæt plakater, 3 med forskellig tekst og 1 uden tekst Gratis

Jubilæumssmykke 499,-

Pins 7,-

Poloshirts, SIND-blå m. rødt logo (Str. M-XXL)³⁾ 65,-

Poloshirt, SIND-blå m. rødt logo (Str. XXXL-XXXXXL)³⁾ 75,-

Lighter, elektronisk og opfyldelig, hvid med rødt logo og webadresse 8,-

Rygpose, sort med rødt logo 22,-

Kuglepen, sort med rødt logo og webadresse 5,-

Visitkort om SINDs landsdækkende telefonrådgivning Gratis

Bogmærker Gratis

Materialet er gratis, såfremt der ikke er angivet en pris. Materialet kan bestilles på sekretariatet på tlf. 35 24 07 50 eller pr. mail på adressen landsforeningen@sind.dk

1) Købes hos PsykInfo Forlaget 78 47 04 50 eller på www.de9.dk

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

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

(Materialer markeret med * kan også downloades fra www.sind.dk)

for børn at leve i en familie, hvor der er psykisk sygdom, og hvordan du med din hjælp kan bidrage til, at børn og forældre får en bedre hverdag. Dine børnebørn kan også være anbragt i plejefamilie eller netværksfamilie – måske hos jer.



Kurset, der arrangeres af SINDs Pårørende-rådgivning i samarbejde med SIND og PsykInfo i Region Hovedstaden, er gratis med 12 deltagere og en afklarende forsamtale. Kurset ledes af psykolog og psykoterapeut Signe Hjortkjær med inddragelse af andre fagfolk og pårørende.

Dato: 12 onsdage hver 14. dag i lige uger kl. 17.00 fra 2. april. Tilmelding inden 3.

marts: 30 61 67 61 eller sh@sindspaa.dk.

Sted: PsykInfo, Rosengården 14, 1174 København K.

SIND København

Foredrag: Borderline-lidelser set i et recovery-perspektiv. 26. marts 2014 kl. 19.00-21.00

Foredragsholder: Pia Frydensberg fra Borderlinenetværket. **Sted: Verdenskulturcentret, Nørre Alle 7, 3.sal, lokale 305, 2200 Kbh. N.**

Foredraget er offentligt, og alle er velkomne. Fri adgang.



Den Blå Planet: en samtalegruppe for psykisk sårbare unge.

Onsdage i ulige uger kl. 15.00-17.00.

Psykologrådgivningen, SIND i København, starter en ny gruppe for psykisk sårbare mennesker mellem 18 og 35 år med bopæl i Københavns Kommune.

Formålet er, at deltagerne deler erfaringer med hinanden om det at have "ondt i livet" på den ene eller anden måde og/eller at have nogle særlige udfordringer. Der er særligt fokus på, hvordan man kan støtte hinanden og komme videre i livet.

Gruppen, der har plads til otte deltagere, etableres, når der er deltagere nok. Gruppeleder: Arnfinn Thorsteinsson, psykolog. Kontakt til visiterende samtaler til gruppen: arnfinn@sind-kbh.dk, tlf. 35 36 09 04.

Sted: Slotsgade 2 2., 2200 Kbh. N.

SIND Ballerup-Furesø-Herlev

16. februar kl. 14.00-16.00

Vandretur ved Lyngby Sø. Vi ser Folkeparken, Marienborg, Lyngby Åmose og kanalerne til Københavns befæstning. Hyggeligt samvær. Mødested: Busstop 191 ved Nybro kro.

26. februar kl. 16.00-18.00

Café SIND, SundhedsHuset, Gl. Rådhusvej 13, 2750 Ballerup. Åbent tilbud for psykisk sårbare, pårørende, medlemmer og interesserede. Kaffe og kage.

13. marts kl. 19.00

Olga Runciman, der arbejder som recovery coach, fortæller om recovery ved offentligt møde i Herlev.

16. marts kl. 14.00-16.00

Vandretur i Smør- og Fedtmosen i Herlev. Vi kommer forbi våde partier med sump, sø og gamle tørvegrave samt krat og småskove med græs og buske. Der er mange fugle. Hyggeligt samvær.

Mødested: Busstop 42 ved HF Smørmosen.

26. marts kl. 16-18

Café SIND, SundhedsHuset, Gl. Rådhusvej 13, 2750 Ballerup. Åbent tilbud for psykisk sårbare, pårørende, medlemmer og interesserede. Kaffe og kage.

SIND Nordsjælland

Stemmehøregruppe og rådgivning.

Er du en af dem, der hører stemmer og ønsker at være i en gruppe sammen med andre, der hører stemmer? Så er tilbuddet måske noget for dig.

SIND Nordsjælland har som mål at starte en gruppe for stemmehørere i starten af 2014. Interesserede kan kontakte diplomsygeplejerske Lee Little (tlf. 60 23 19 75, mail leelittle@mail.com) eller Kim Kjelgaard (mail km.kjelgaard@gmail.com, tlf. 51 62 85 73).

Gruppen, der arbejder anonymt og blot har seks deltagere, vil skulle mødes hver tirsdag fra kl. 14.00-15.00 på Københavnsvej 33, Orion, 3400 Hillerød.

Lørdags Caféen

Lørdage i ulige uger fra kl. 14-16 i Frivilligcenter Fredensborg, Teglgårdsvej 423 A, 3050 Humlebæk.

Caféen er for psykisk sårbare og deres pårørende. Caféen ønsker at få skabt et sted i lokalområdet om lørdagen, hvor det er muligt at hygge sig sammen i trygge omgivelser. Måske kan vi opbygge nye netværk, få nye oplevelser, udflugter, foredrag og fælles motion. Kom og vær med til at give et bud på, hvad du har lyst til, og få medindflydelse på, hvordan Lørdagscaféen skal formes. Kontakt Susanne for nærmere information: Telefon 41 43 28 33 eller droker888@gmail.com.

Arrangør: Team SIND Fredensborg og SIND Nordsjælland Kredsen.

SIND-Gladsaxe-Gentofte-Lyngby

www.sind-hovedstaden.dk

Pårørende til psykisk sårbare – en senior-samtalegruppe

En samtalegruppe for seniorer, som er pårørende til et psykisk sårbart menneske.

Formålet med gruppen er at udveksle erfaringer og at udgøre et fortroligt og støttende rum, hvor deltagerne kan tale om de problemer, glæder og udfordringer, der er eller har været i dagligdagen som pårørende til et psykisk sårbart menneske. Vi vil tale om emner, der fylder lige her og nu, og om temaer, som fx at leve bedre med de eksistentielle grundvilkår, som døden, friheden, ensomheden og meningsløsheden er, at få en bedre kommunikation, kunne håndtere svære følelser eller bede om og modtage hjælp. Gruppen med fem til otte deltagere ledes af psykoterapeut og antropolog Ulla Vincentsen.



Dato: Otte torsdage kl. 10-13 fra 20. februar. Sted: De Frivilliges Hus, Havestuen, Taxevvej 15, 2880 Bagsværd.

Tilmelding inden 15. februar til: ulla@vincentsen.dk, tlf. 26 39 11 40.

Depression – en folkesygdom

10. marts kl. 19-21

Er du i tvivl, om du har en depression, eller kender du nogen, som har det?

Ca. hver sytten dansker får en depression. Men hvad er depression, symptomer og årsager? Hvordan behandles det? Hvorfor stiger antallet af danskere, som rammes?

Antropolog og psykoterapeut Ulla Vincentsen sætter fokus på de psykologiske og følelsesmæssige mekanismer bag depression og giver et indblik i, hvordan du kan bruge følelserne som navigationsinstrument og redskab til at få det bedre og håndtere depression. Hvad kan du som pårørende, ven eller kollega gøre for at støtte en depressionsramt? Tilmelding til samtalegruppe.

Tilmelding inden 3. marts: Tlf. 39 57 57 57 eller forebyggelsescenter@gladsaxe.dk.

Sted: Forebyggelsescenteret, Søborg Hovedgade 200, 2860 Søborg.

Lad ikke Borderline-lidelsen slukke jeres relation

18. marts kl. 19.00-21.30.

Bliv stærkere som pårørende til et menneske med borderline – ved formand for Borderlinenetværket Pia Løvstad Frydensberg.

Foredrag og debat:

Om borderline personlighedsforstyrrelse og den dialektiske adfærdsterapi – den mest evidensbaserede borderline-terapiform. Pia fortæller om livet med borderline personlighedsforstyrrelse – som sendte hende ud i daglige følelsesoversvømmelser, betød en manglende fornemmelse for et 'jeg' og affødte en trang til at skære i sig selv, når de svære følelser meldte sig. Pia fortæller også, hvordan vejen ud af lidelsen blev mulig, og hvilke elementer, der skabte håb og motivation for at skabe et godt liv og hvad et gruppeforløb for pårørende til et menneske med borderline personlighedsforstyrrelse kan bidrage til. Tilmelding til gruppeforløbet.

Tilmelding inden 10. marts: Tlf. 39 57 57 57 eller forebyggelsescenter@gladsaxe.dk.

Sted: Forebyggelsescenteret, Søborg Hovedgade 200, 2860 Søborg.

Gruppeforløb:

Dette gruppeforløb er ikke terapi, men et velstruktureret forløb med undervisning, samtaler og øvelser, der formidler vejen frem til en nemmere tilværelse som pårørende til et menneske med borderline personlighedsforstyrrelse med udgangspunkt i dialektisk adfærdsterapi påørendemodul.

Dato: 10 tirsdage kl. 19.00-21.30 fra 25. marts. **Tilmelding inden 20. marts:** Tlf. 61 69 60 25 eller pia@borderlinenetvaerket.dk.

Sted: Høje Gladsaxe Centret, Høje Gladsaxe Torv 2, 2860 Søborg.

Kommunikations og konflikthåndtering Workshop for pårørende til psykisk sårbare

– hvordan undgår du som pårørende at havne i et mønster, der er svært at komme ud af?

En workshop med psykoterapeut og antropolog Ulla Vincentsen for pårørende til psykisk sårbare mennesker, der vil give dig redskaber til at kom-

munikere på en måde, der nedsætter risikoen for negative konflikter. Vi arbejder med oplæg, erfaringsudveksling, øvelser og temaer som:

- Identifikation af en konflikt
- Optrappende og nedtrappende sprog
- Kommunikation fra hjerte og hjerne
- Konflikttrekanten
- Tavs viden og kropssprog
- Pårørendes forskellige roller og støtte som bisidder.

22. marts kl 9.00-16.00. **Sted:** Højgården, Bagsværd Hovedgade 274, 2880 Bagsværd.

Tilmelding inden 15. marts: ulla@vincent-sen.dk eller tlf. 26 39 11 40 kl. 18-20 på hverdage.

Pris: 200 kr. incl. frokost, kaffe, kage og frugt. **Betaling:** 1551-konto 4930 738.

SIND Aabenraa

Fra januar 2014 holder SIND-Aabenraa åben Rådgivningscafé på Aabenraa Selvhjælp, den første onsdag i hver måned kl. 13-15.

Ændringer i lokalafdelinger

Så du Danmarks-kortet i sidste blad med SINDs nye struktur, der gælder fra 1. april?

Vi bringer et nyt kort i et senere blad, som bliver opdateret med de ændringer, der løbende vedtages på bestyrelsesmøder og ge-

neralforsamlinger. Foreløbig har følgende lokalafdelinger truffet nye beslutninger:

Bestyrelsen i SIND Esbjerg, Fanø og Vejen har valgt at kalde lokalafdelingen SIND Syd-Vest. Lokalafdelingen kommer til at dække kommunerne Esbjerg, Fanø, Vejen og Varde.

Hørsholm Kommune er foreløbig en del af SIND Hillerød-Allerød og ikke af SIND Rudersdal, som det fremgik af sidste blad.

Slagelse og Fakse er på nuværende tidspunkt ikke selvstændige lokalforeninger, men hører under SIND Sjælland.

Generalforsamlinger 2014

Region Hovedstaden

SIND-Hovedstadens Regionskreds afholder stiftende generalforsamling lørdag den 29. marts 2014 kl. 10.00-15.00 på Telefonfabrikken, Telefonvej 8, lokale 204, 2860 Søborg. (S-tog linje A til Buddinge Station, Bus 200 S og 300 S til Buddinge Runddel).

Landsformand Knud Kristensen indleder: "Hvad og hvordan kan vi bruge SINDs nye struktur til udvikling af SIND?" Knud vil også fortælle os om de vigtigste punkter for SIND fra rapporten fra regeringens psykiatriudvalg. Knud lægger på denne måde op til debat om vores fælles arbejde i SIND og de udfordringer, vi står over for.

Med den stiftende generalforsamling for SIND-Hovedstadens Regionskreds skal vi vedtage regionskredsens nye vedtægter og vælge ny bestyrelse. Alle SIND-medlemmer i Region Hovedstaden er velkomne. Afstemning sker via de enkelte lokalafdelingers delegerede. Vil du gerne være delegeret eller kandidat til den nye bestyrelse, så kontakt din lokalafdeling eller regionskredsformanden. Tilmelding til frokost inden 15. marts: kehove@gmail.com eller 23 26 03 10 (SMS).

Se dagsorden, fordeling af antal delegerede og forslag til vedtægter på www.sind.dk. Forslag skal være formanden i hænde senest 8 dage før. Vel mødt.

Kirsten Elise Hove,
regionskredsformand

SIND-København Lokalafdeling (tidl. SIND-Københavns kreds) afholder stiftende generalforsamling mandag den 17. marts 2014 kl. 19.00-21.00 på adressen: Verdenskulturcenteret, Nørre Allé 7, 1.sal, lokale 103, 2200 København N (ved Skt. Hans Torv).

Generalforsamlingen er offentlig, og alle er velkomne. Der er fri tale-ret, men kun medlemmer af SIND har stemme- og opstillingsret.

Arnfinn Thorsteinsson, kredsformand

SIND-Ballerup-Furesø-Herlev Lokalforening afholder generalforsamling onsdag den 26. februar 2014 kl. 19.00 i Sundhedshuset, lokale 201, Gl. Rådhusvej 13, 2750 Ballerup.

Først fortæller repræsentanter fra Fontænehuset Furesø i Værløse om husets koncept, og der kan stilles spørgsmål. Derefter er der ordinær generalforsamling, hvor der bl.a. skal vedtages nye vedtægter, der afspejler foreningens ændrede struktur, og der skal vælges bestyrelse. Kandidater er velkomne. Kaffe og kage.

Randi Kristensen, lokalformand

SIND-Helsingør Lokalafdeling afholder generalforsamling onsdag den 26. februar 2014 kl. 17.30 i foreningens lokale. Indkaldelse er tilgæet medlemmerne.

Foreningen byder på et let måltid kl. 17.00. Af hensyn til indkøb skal tilmelding til spisning være bestyrelsen i hænde senest den 15. februar 2014.

Anne-Lise Bernitt, lokalformand

SIND-Hillerød/Allerød Lokalforening afholder ordinær generalforsamling **mandag den 24. februar 2014 kl. 19.00** i SIND-huset, Milnersvej 13 B, 3400 Hillerød.

Dagsorden ifølge vedtægterne.

Der er mulighed for spising i SIND-klubben kl. 18.00. Tilmelding til Ole Hagman på olehagman@youmail.dk eller mobil 60 25 10 78.

Hans Jultved, lokalformand / Ole Hagman

SIND-Fredensborg-Hørsholm Lokalfdeling. Der afholdes stiftende generalforsamling af ny lokalafdeling i Fredensborg og Hørsholm kommuner **torsdag den 27. marts 2014 kl. 19.00** i Fritidshuset, Vestre Stationsvej 12 (lige ved Rungsted Station), 2960 Rungsted Kyst.

SINDs landsformand Knud Kristensen indleder aftenen.

Nærmere info: kontakt Maria Linddahl Strøm på tlf. 29 26 20 40.

SIND-Nordsjællands Kreds afholder generalforsamling **tirsdag den 25. marts 2014 kl. 19.00** i Hillerød Frivilligcenter, Fredensvej 12 C, Kedelhuset, 3400 Hillerød. Efterfølgende er der stiftende møde for SIND-Nordsjælland Aktivitet.

Efter generalforsamlingen vil der blive et kort indlæg ved Landsforeningen SINDs næstformand Kristian Bennedsen og sluttelig et godt oste- og pølsebord til de fremmødte. Se evt. mere på www.sindnordsjaelland.dk.

Kim Kjelgaard, kredsformand

SIND-Vestegnens Lokalforening afholder generalforsamling **tirsdag den 25. februar 2014 kl. 19.00** i Glashuset, Østergården 19 a, 2635 Ishøj. Helle Nees, lokalformand

SIND-Bornholms Lokalfdeling afholder generalforsamling **mandag den 10. marts 2014 kl. 19.00** i Værestedet Midtpunktet, Sct. Mortensgade 33, 3700 Rønne.

Lars Christensen, kredsformand

SIND-Frederiksberg afholder generalforsamling **lørdag den 15. marts 2014 kl. 12.00** i lokalerne L.I. Brandes Allé 1, st.tv. Hvis man ønsker at deltage i den efterfølgende frokost, ringes til formand Jesper Steen Andersen senest tirsdag den 11. marts på mobil 25 15 88 62.

Jesper Steen Andersen, kredsformand

Region Sjælland

SIND-Regionskreds Sjælland afholder stiftende generalforsamling **tirsdag den 8. april 2014 kl. 19.30** i Ringsted Kulturhus, Søgade 3, Ringsted. Jette Kristensen, midl. regionskredsformand

SIND Holbæk-Ods herred-Kalundborg Lokalforening afholder stiftende generalforsamling den **21. februar**. Tid og sted fremgår af brev til SINDs lokale medlemmer. Læs mere på www.sind.dk/vestsjælland.

SIND-Ringsted/Sorø Lokalfdeling afholder generalforsamling **fredag den 21. februar 2014 kl. 19.00** på Bjælken, Østreparkvej 2 E, 4100 Ringsted. Kristian Sørensen, lokalformand

SIND-Næstved Lokalfdeling afholder stiftende generalforsamling **tirsdag den 18. februar 2014 kl. 19-21** i Futuracentrets café, Farimagvej 22, Næstved.

På grund af foreningen SINDs nye struktur fra den 1. april 2014 skal der på generalforsamlingen vedtages nye vedtægter.

Efter generalforsamlingen vil repræsentanter fra Distriktspsykiatrien Næstved, fortælle om deres arbejdsopgaver, eksempelvis: Behandlingsplaner, samarbejde med Socialpsykiatrien, samarbejde med praktiserende psykiatere og praktiserende læger, samarbejde med skadestuen Oringe, Vordingborg, inddragelse af pårørende og samtaler og evt. hjemmebesøg.

Jørgen Risager, lokalformand

SIND-Storstrøm Lokalfdeling afholder generalforsamling **mandag den 31. marts 2014 kl. 19.30** i "Friserhuset", Frisegade 25, 4800 København K.

Materiale vil blive udsendt til medlemmerne.

Carl Henrik Krebs, lokalformand

Region Syddanmark

SIND-Regionskreds Syddanmark afholder stiftende generalforsamling **tirsdag den 25. marts 2014 kl. 18.30** i Erritsø-Hallen, Krogsagervej 42, 7000 Fredericia.

Generalforsamlingen indledes med et indlæg af psykiatridirektør Jacob Stengaard Madsen, Region Syddanmark.

Regionskredsen vil være vært ved et stykke smørrebrød og kaffe.

Jeppe Bruun-Petersen, kredsformand

SIND-Fyn Lokalfdeling afholder stiftende generalforsamling **tirsdag den 25. februar 2014 kl. 19.00-21.00** på SIND-værestedet Stoppestedet, Jernbanegade 24B, 5000 Odense C.

Karen Thomsen, kredsformand

SIND-Haderslev Lokalforening afholder ordinær generalforsamling **torsdag den 27. februar 2014 kl. 10.00-12.00** i Brugerhuset, Lavgade 5, 6100 Haderslev.

Gunnar Schmidt, næstformand

SIND-Aabenraa Lokalforening afholder generalforsamling **onsdag den 19. februar 2014 kl. 19.00** på Aabenraa Selvhjælp, Reberbanen 3, 6200 Aabenraa.

Carl-Erik Brodersen, lokalformand

SIND-Sønderborg Lokalfdeling afholder generalforsamling **tirsdag den 18. februar 2014 kl. 19.00** på Støttecenter Vangen, Højvang 10, 6400 Sønderborg. Dagsorden ifølge vedtægterne.

Lars Andersen, lokalformand

SIND-Tønder Lokalfdeling afholder stiftende generalforsamling **onsdag den 26. februar 2014 kl. 19.00** i Socialpsykiatrien, Ribe Landevej 9, Tønder.

Dagsorden ifølge gældende vedtægter. SIND har fået ny struktur medførende nye vedtægter, som skal godkendes denne aften.

Efterfølgende snitter med vand/kaffe. Forslag til generalforsamlingen skal være formanden i hænde senest den 18. februar 2014.

Anne Hvidberg Jørgensen, lokalformand

SIND-Vejle Lokalfdeling afholder stiftende generalforsamling som led i omstruktureringen **lørdag den 22. februar 2014 kl. 15.00** i værestedet Husets lokaler, Vesterbrogade 13, 7100 Vejle.

Dagsorden ifølge forslag til vedtægter. Evt. forslag, der ønskes behandlet, skal sendes til Flemming Leer Jakobsen, Mindegade 26, st.tv., 7100 Vejle, senest den 14. februar 2014 pr. post eller email. Forslag til vedtægter kan fås ved henvendelse til Flemming.

Flemming Leer Jakobsen, lokalformand

SIND-Kolding Lokalfdeling afholder generalforsamling **torsdag den 20. februar 2014 kl. 19.00** i Frivillighuset, Slotsgade 22.

Dagsorden ifølge vedtægterne. Der skal desuden vedtages nye vedtægter for lokalafdelingen.

Spising kl. 18.00. Tilmelding nødvendig inden den 16. februar til:

Lisbeth Bennedsen, lokalformand

SIND-Billund Lokalfdeling afholder stiftende generalforsamling **torsdag den 27. februar 2014 kl. 19.00** i FriSam, Banegårdsplads 45 B, Grindsted. Dagsorden iht. vedtægter.

SIND har fået ny struktur. Der skal desuden vedtages nye vedtægter for lokalafdelingen.

Efter generalforsamlingen byder SIND på smørrebrød. Af hensyn til traktementet er det nødvendigt med tilmelding på mobil 22 66 00 09 senest den 24. februar 2014.

Else Nissen, kredsformand

Region Midtjylland

SIND-Regionskreds Midtjylland afholder stiftende generalforsamling **torsdag den 27. marts 2014 kl. 19.00** i Medborgerhuset, Bindeslev Plads 5, 8600 Silkeborg.

Der skal vedtages vedtægter.

Forslag til behandling på generalforsamlingen skal være Tove Tolstrup i hænde senest torsdag den 20. marts 2014 på mail: post@sind-aarhus.dk.

Forslag til vedtægter kan rekvireres ved henvendelse til Tove Tolstrup på mail: post@sind-aarhus.dk.

Tove Tolstrup, kredsformand

SIND-Randers Lokalfdeling afholder ordinær generalforsamling **tirsdag den 25. februar 2014 kl. 19.30** i klubben Den Grønne Gren, Markedsgade 2 C, 8900 Randers.

Trine Juel, lokalformand

SIND-Østjylland Lokalfdeling (kommunerne: Favrskov, Norddjurs, Syddjurs, Aarhus, Odder og Samsø) indkalder til stiftende generalforsamling **onsdag den 26. februar 2014 kl. 19.00** på Dalgas Skolen, Dalgas Avenue 12, Aarhus C.

Der skal vedtages nye vedtægter.

Forslag til behandling på generalforsamlingen skal være Tove Tolstrup i hænde senest onsdag den 19. februar 2014 på mail: post@sind-aarhus.dk.

Forslag til vedtægter kan rekvireres ved henvendelse til kasserer Ingerlise Heilbuth, mail: ingerlise@heilbuth.com.

Tove Tolstrup, kredsformand

SINDs Pårørenderådgivning afholder årsmøde **mandag 17. marts 2014 kl. 16-20.30** i Museumscafeen, Skovagervej 2, Indgang 44, 8240 Ris-skov. Kl. 16.00-18.00 kan du møde medarbejdere, som fortæller om projekter og den aktuelle dagligdag i SINDs Pårørenderådgivning. Kl. 18.00-18.30: Pause med sandwich. Kl. 18.30-20.30 afholdes årsmøde med godkendelse af årsberetning, valg til styregruppen og konstituering af den nye styregruppe. Medlemmer af SIND er stemmeberettigede. Tilmelding og evt. forslag til behandling på årsmødet sendes senest den 7. marts til jkr@sindspaa.dk.

SIND-Silkeborg-Skanderborg Lokalfdeling afholder stiftende generalforsamling **mandag den 24. februar 2014 kl. 19.00** i Medborgerhuset, Bindeslevs Plads, Silkeborg. Aftenen indledes med oplæg fra Headspace, Horsens, om det nye tilbud til psykisk sårbare børn og unge.

Derefter stiftende generalforsamling med dagsorden og valg efter vedtægterne. Nye vedtægter skal desuden vedtages, idet SIND har fået ny struktur, og idet vi fremover vil være ikke Lokalforening Silkeborg, men indtil videre Lokalfdeling SIND Silkeborg-Skanderborg.

SIND er vært ved kaffe og brød. Alle er velkomne.

Susan Steen, lokalformand

SIND-Vestjylland Lokalfdeling (kommunerne: Struer, Ringkøbing-Skjern, Ikast-Brande og Herning). SIND Ringkøbing Kreds nedlægges i sin nuværende form pr. 31. marts 2014 og skifter navn til SIND-Vestjylland. Der afholdes stiftende generalforsamling **fredag den 14. marts 2014 kl. 18.00** i Kultur og Frivillighuset, Nygade 22, 7500 Holstebro.

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

Der vil blive serveret middag kl. 18.00, og den stiftende generalforsamling starter kl. 19.00.

Af hensyn til traktementet er det nødvendigt med tilmelding senest den 10. marts 2014 på mobil 50 51 72 24, eller mail: jjq@lillysminde.dk.

Jeanette Juul Quaade, kredsformand

SIND-Skive Lokalfdeling. SIND-Viborg Kreds og Skive Lokalforening afholder stiftende generalforsamling **torsdag den 13. marts 2014 kl. 19.30** på Mødestedet, Resenvej 17, 7800 Skive. Da begge bestyrelser

samtidig ophører, skal der vælges en ny bestyrelse til den nye Skive Lokalfdeling.

Dagsorden ifølge de nye vedtægter. Vedtægterne kan ses på Mødestedet fra den 6. marts.

Efter generalforsamlingen serveres der kaffe m.m.

Forslag til behandling på generalforsamlingen skal være formanden i hænde senest den 6. marts.

Birgitte Larsen, kredsformand

Region Nordjylland

SIND-Regionskreds Nordjylland afholder generalforsamling **mandag den 31. marts 2014 kl. 19.00** i SIND-skolerne, Bispensgade 7, 9000 Aalborg.

Dagsorden ifølge vedtægterne. Generalforsamlingen er offentlig, men kun delegerede har stemmeret. Begrundede forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være formanden i hænde senest 8 dage før generalforsamlingen.

Der fremlægges et nyt sæt vedtægter, der gennemgås i store træk, hvorefter de sættes til afstemning. Der skal vælges en Regionskredsbestyrelse i overensstemmelse med de nye vedtægter.

Med tanke på disse betydningsfulde beslutninger forventer kredsbestyrelsen et særligt stort fremmøde på denne generalforsamling. Under generalforsamlingen er SIND vært ved en kop kaffe og lidt godt. Af hensyn til traktementet vil det være en lettelse for vurderingen af indkøb, at man tilmelder sig senest den 27. marts. Du kan bruge nummer 23 27 00 34 (her er telefonsvarer), evt. e-mail: ibsenjens@gmail.com.

Vi håber på, at der som antydnet møder rigtig mange medlemmer op.

Jens Ibsen, kredsformand

SIND-Aalborg Lokalforening afholder ordinær generalforsamling **mandag den 24. februar 2014 kl. 19.00** i SIND-huset, Sankt Peders Gade 14, 9400 Nørresundby.

Generalforsamlingen er offentlig, men kun medlemmer har stemmeret.

Vi vil tale om året, der er gået og om det nye år. Vi inviterer lederne for vore aktiviteter i Aalborg til at fortælle kort om, hvad de laver, hvordan det går og om deres syn på den kommende tid. Vore aktiviteter i Aalborg er for tiden: SIND-Klubben, SIND-skolerne, SIND-nettet. I forskellige samarbejdsregi med Bedre Psykiatri, LAP-Nordjylland og Socialpsykiatrien i Aalborg. Recovery-Mentorer. SINDs BenzoRådgivning har sin leder bosiddende i Aalborg. Det er ikke så tit, vi mødes på tværs af aktiviteterne, men det bliver der lejlighed til her.

Det mere politiske arbejde bliver der orienteret om i beretningen for 2013. De nye vedtægter skal vedtages. De medfører bl.a. navneskifte til SIND-Aalborg Lokalfdeling. De vigtigste nye regler i vedtægterne gennemgås, hvorefter de sættes til afstemning. Kom og gi' din mening til kende. Fortæl, hvad du synes, der skal sættes på dagsordenen i 2014.

Begrundede forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være formanden i hænde senest 8 dage før.

Under generalforsamlingen er SIND vært ved en kop kaffe og lidt godt. Af hensyn til traktementet vil det være en lettelse for vurderingen af indkøb, at man tilmelder sig senest den 20. februar 2014. Du kan bruge nummer 23 27 00 34 (her er telefonsvarer), evt. e-mail: ibsenjens@gmail.com.

Vi ser frem til et stort medlemsfremmøde.

Jens Ibsen, lokalformand

SIND-Thy Lokalfdeling afholder ordinær generalforsamling **onsdag den 12. marts 2014 kl. 19.00** i Netværkscafeen, Nørrealle 30, 7700 Thisted. Der er gratis aftensmad til medlemmer, der deltager i generalforsamlingen. Tilmelding nødvendig senest mandag den 10. marts 2014 kl. 15.00 til Netværkscafeen, tlf. 97 91 24 14.

Grethe Amby, lokalformand

SIND Ungdom

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

SINDS KREDS- OG LOKALFORMÆND

BORNHOLM

Lars Christensen
50 26 19 06
larboch@paradis.dk

HOVEDSTADENS OMEGN

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

Mariagerford

Birthe Jørgensen
98 57 35 26
birthe_47@yahoo.dk

Næstved

Jørgen Risager
55 72 89 18
risrasch@stofanet.dk

VESTSJÆLLAND

Ingelise Svendsen
59 91 28 05
is42@email.dk

FREDERIKSBERG

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

Ballerup-Furesø-Herlev

Randi Kristensen
26 72 31 02
randi.kristensen@gmail.com

Mors

Thomas Nielsen
60 56 00 94
thomas-1975@live.dk

SØNDERJYLLAND

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

Ringsted-Sorø

Kristian Sørensen
20 95 45 89
krisen@privat.dk

NORDSJÆLLAND

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

Gladsaxe-Lyngby-Gentofte

Svend Balle
50 45 64 02
svendbax@hotmail.com

Thy

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

Aabenraa

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

VIBORG

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

Frederikssund-Egedal

Thomas Wester
47 31 40 30
thulwes@live.dk

Rødovre

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

RIBE

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

Sønderjylland Nord

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

Skive

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

Gribskov

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

Vestegnen

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

RINGKØBING

Jeanette Juul Quaade
74 44 29 35 / 20 77 73 20
kontakt@jjq.dk

Sønderborg Lokalforening

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

AARHUS

Tove Tolstrup
86 17 47 80
tove@tolstrup.org

Halsnæs

Anita Schnieber
61 70 30 46
anitaschnieber@yahoo.dk

KØBENHAVN

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

ROSKILDE

Per Harvøe
46 36 13 39
perharvøe@webspeed.dk

Tønder

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

Horsens

Andreas Kilden
27 57 46 71
andreas@sind.dk

Helsingør

Anne-Lise Bernitt
49 21 88 22

NORDJYLLAND

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

Køge Bugt

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

VEJLE

Lisbeth Bennedsen
31 62 42 09
lisbeth@bennedsen.dk

Randers

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

Hillerød-Allerød

Hans Jultved
24 41 23 06
huset@sind.dk

Aalborg

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

Roskilde-Lejre

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

Fredericia

Lis Bjelbo
75 92 64 09
bjelbo@mail.dk

Silkeborg

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

Rudersdal

Merete Ellebo
30 60 05 30
meel@hillerod.dk

Frederikshavn

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

STORSTRØM

Mogens Nielsen
55 44 42 40
bimoni@mail.dk

Kolding

Lisbeth Bennedsen
31 62 42 09
lisbeth@bennedsen.dk

SIND UNGDOM

Torben Hansen
2015 4663
torben@sindungdom.dk

FYN

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

Hjørring

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

Storstrøm Lokalfdeling

Allan Claumarch
25 73 12 17
aclaumarch@c.dk

Vejle

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

SINDS UDVALGSFORMÆND

BRUGERUDVALGET

Andreas Kilden
27 57 46 71
andreas@sind.dk

PÅRØRENDEUDVALGET

Inge Okkerholm
59 93 15 84
ingeok57@hotmail.com

PR-UDVALGET

Ingelise Svendsen
59 91 28 05
is42@email.dk

SIND-FOREDRAGSHOLDERE

SINDs sekretariat
35 24 07 50
landsforeningen@SIND.dk

AKTIVITETS- OG KURSUSUDVALGET

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

SIND-NETTETS KOORDINATORER

AALBORG

Kirsten Midtgaard
50 50 45 09
km@sind.dk

FREDERIKSHAVN

Jette Christensen
30 11 33 41
cjattedk@hotmail.com

ODENSE

Hanne Madsen
27 49 86 58
hbm1954@hotmail.com

AARHUS

Gitte Troelsen
21 73 04 73
sindnetaarhus@sind.dk

SKANDERBORG-SILKEBORG

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

ALBERTSLUND-BALLERUP-LYNGBY-HØRSBOLM

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

RØDOVRE

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

Bente Rasmussen

61 26 05 68
skaaruporevin@c.dk

SVENDBORG

Bente Rasmussen
61 26 05 68
skaaruporevin@c.dk

SINDs PÅRØRENDERÅDGIVNING

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

PÅRØRENDERÅDGIVNING AARHUS**Åben rådgivning Risskov**

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

Juridisk rådgivning

Første mandag i hver måned efter aftale.

Silkeborg

Kun efter aftale på 86 12 48 22.

Odder

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

Randers

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

SIND Randers Lokalforening

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

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

Se evt. www.sindiranders.dk

TELEFONRÅDGIVNING ODENSE

Alle dage undtagen lørdag 18-22
66 12 39 90

PSYKOLOGISK RÅDGIVNING SIND KØBENHAVN

Gratis psykologisk rådgivning, samtaler og pårørendegrupper.

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

Slotsgade 2, 2. tv., 2200 København N.
raadgivning@sind-kbh.dk
35 36 09 04

Se mere på www.sind-kbh.dk

BENZO RÅDGIVNING

Information og rådgivning om afhængighed af sove-nervemedicin.

www.benzo.dk

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

ÅBEN ANONYM RÅDGIVNING**HILLERØD**

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

PSYKOLOGISK RÅDGIVNING**FREDERIKSBERG**

Onsdag 17-18
23 49 02 01

PSYKOLOGISK RÅDGIVNING**HJØRRING LOKALFORENING**

Gratis anonym rådgivning Østergade 9, Hjørring. Hver torsdag kl. 16-18.
Rådgivningen har også tilknyttet en præst, der kan træffes på tlf. 98 96 03 98.
For aftale om bisiddere og besøgsvenner ring til 29 26 20 53 eller 98 98 62 42, Erik Christoffersen.

Ring **70 23 27 50**
og få hjælp

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

Støt SIND

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

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

Du kan **hjælpe os** på flere måder:

Meld dig ind

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

Abonner på SIND-bladet

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

Bliv frivillig

Krumtappen i SINDs arbejde er vores mange hundrede frivillige.

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

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

Støt os økonomisk

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

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

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

Skaf en gave

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

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

Bliv frivillig

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

Betænk SIND i dit testamente

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

Kontakt sekretariatet

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



Foto: www.colourbox.com

SIND politianmelder omstridt psykiater

Psykiater Arne Mejlhede, der i årevis er blevet kritiseret for fejlbehandling af patienter, blev i december politianmeldt af Landsforeningen SIND for overtrædelse af autorisationslovens § 75 om forsømmelser og skødesløshed. Da dette blad gik i trykken, havde Nordjyllands Politi endnu ikke oplyst, hvad der nu skal ske i sagen

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Landsforeningen SIND politianmeldte den 27. december den omstridte nordjyske psykiater Arne Mejlhede. I årevis er han blevet kritiseret for fejlbehandling af patienter. SIND har derfor bedt politiet efterforske, om Arne Mejlhede har overtrådt autorisationslovens § 75, hvor strafferammen er bøde eller fængsel i indtil fire måneder. Da dette blad gik i trykken, havde Nordjyllands Politi endnu ikke oplyst, hvad der nu skal ske i sagen.

Anmeldelsen fulgte efter SINDs gennemgang af de henvendelser, landsforeningen har modtaget, samt af de afgørelser, Sundhedsvæsenets Disciplinærnævn og Sundhedsstyrelsen har offentliggjort.

“Sagen er ikke blot dybt alvorlig, men også meget principiel: Udover de menneskelige problemer, vi er blevet kontaktet om, har flere udtrykt forundring over, hvorfor der aldrig er blevet rejst sag mod Arne Mejlhede. Den opfordring reagerer vi på og har derfor bedt politiet efterforske en række konkrete sager,” siger SINDs landsformand Knud Kristensen.

Alvorlige konsekvenser

SIND påpeger i anmeldelsen til Nordjyllands Politi, at forkert behandling med de lægemidler, Arne Mejlhede har ordineret, i visse tilfælde kan få alvorlige konsekvenser for patienterne. Fx afhængighed, alvorlige fysiske og psykiske bivirkninger samt i sjældne tilfælde dødsfald. I politianmeldelsen gør SIND opmærksom på, at grovere eller gentagne forsømmelser eller skødesløshed ifølge autorisationslovens § 75 er en strafbar handling.

Sundhedsstyrelsen har flere gange påpeget fejl i Arne Mejlhedes praksis. Fx blev han i december 2012 påbudt at ordinere lægemidler i overensstemmelse med Sundhedsstyrelsens

vejledning. I august blev Arne Mejlhedes autorisation indskrænket, og han blev frataget retten til at ordinere visse lægemidler.

Tusinde patienter om året

“I SIND har vi en velbegrundet mistanke om, at vi desværre kun har set toppen af isbjerget. Udover de snesevis af sager, som vi, medierne og myndighederne allerede har fået kendskab til, kan der være rigtig mange andre mennesker, der har oplevet det samme. I 17 år har Arne Mejlhede haft op til 1.000 patienter om året. Ud af foreløbig 115 patienter, der er blevet undersøgt på ny af en anden læge, havde halvdelen fået en forkert diagnose af Arne Mejlhede. Denne type meget alvorlige sager vil vi i SIND gøre alt for at forebygge, nogensinde gentager sig,” siger Knud Kristensen.

Hvis du vil følge udviklingen i SINDs arbejde med sagen om Arne Mejlhedes patienter, så læs mere på SINDs side på Facebook eller på www.sind.dk/mejlhede

Med op til 1.000 patienter om året i 17 år hos Arne Mejlhede kan rigtig mange mennesker have oplevet problemer efter konsultationer hos den omstridte psykiater.
(Modelfoto: Colorbox)



Foto: www.colourbox.com