



SINDblad^{et}

Nr. 2 | April 2013 | Udgivet af Landsforeningen SIND

Trygt opgangsfællesskab

Samarbejde i Silkeborg

71-årig fik erstatning efter kritik af læger
SIND Erhverv | Mange ændringer i ny håndbog
Borderline | Brugere ansættes i Region H

Antallet af retspsykiatriske patienter bør nedbringes



Foto: Lars Svankjær

Regeringens psykiatriudvalg diskuterer også retspsykiatri. Det sker bl.a. på baggrund af det faktum, at der er en voldsom stigning i antallet af retspsykiatriske patienter. Et af problemerne er, at **psykiatrien selv producerer retspsykiatriske patienter**

AF KNUD KRISTENSEN, LANDSFORMAND

Der bliver flere og flere retspsykiatriske patienter. Da der er modtagepligt i forhold til de retspsykiatriske patienter, optager de en større og større andel af sengekapaaciteten i hospitalspsykiatrien.

Vi ved, at en stor del af de retspsykiatriske patienter har fået deres dom på baggrund af hændelser, som psykiatrien har et medansvar for.

Lavere tolerancetærskel

En undersøgelse fra 2010 dokumenterer, at voldskriminalitet er dominerende, men psykisk syge dømmes i højere grad end tidligere for mindre alvorlige forseelser. Især vold mod offentligt ansatte har bidraget til stigningen i antallet af foranstaltningsdomme. I undersøgelsen konkluderes det, at sandsynligheden for, at vold mod almindelige borgere er begået af en psykisk syg person er lille og stort set uændret siden 1990.

Det generelle billede er, at flere hændelser registreres og politianmeldes. Også hændelser, der tidligere blev negligeret. Danske Regioners udvalg om retspsykiatri konkluderede på den baggrund, at det er overvejende sandsynligt, at offentligt ansatte gennem en lavere tolerancetærskel over for patienters vold eller trusler om vold bidrager til, at antallet af foranstaltningsdomme stiger.

Fejl og mangler i behandlingen

På baggrund af undersøgelser af forløb, hvor psykisk syge har begået personfarlig kriminalitet i 2005-2009, har Sundhedsstyrelsen vurderet, at det i ganske mange af sagerne (i 2009 var tallet syv ud af ti sager) er muligt, at den kriminelle handling kunne have været undgået, hvis forløbet havde været anderledes.

6 Straffriheden blev den største straf

Også i den mildere ende er der mange eksempler på, at mindre hensigtsmæssige forløb ender med, at patienten begår kriminalitet.

I den seneste måned har jeg været involveret i to sådanne sager.

En gymnasieelev fik trods sin sygdom (skizofreni) ikke det tilbud om specialpædagogisk støtte i forbindelse med den afsluttende studentereksamen, som han ellers har krav på, men blev i stedet bortvist fra eksamen, fordi han opførte sig 'mærkeligt'. Fra at være en vel fungerende ung OPUS-patient forvandlede hans liv sig på kort tid til en tilværelse som varetægtsurrogatfængslet og senere som dømt til behandling for forsøg på at brænde sin egen lejlighed af.

En velbehandlet borger med skizofreni blev trappet for hurtigt ud af sin antipsykotiske medicin og blev ikke overvåget tæt nok. Han blev psykotisk og kom desværre til at snitte en tilfældigt forbipasserende med en kniv. Han var varetægtsurrogatfængslet så længe, at han var velbehandlet ved domsafsigelsen. Alligevel har han nu fået en dom til anbringelse.

Forslag

I forhold til den første gruppe (der fylder mest i statistikken) bør der indføres principper, hvor kun umotiverede voldshandlinger fører til politianmeldelse.

Hvis det er nødvendigt, må der gennemføres lovændringer, så personalet kan få erstatning, uden at det er en betingelse, at der gennemføres en straffesag mod patienten.

I forhold til den sidstnævnte gruppe bør der i forbindelse med valg af foranstaltning tages hensyn til systemets medansvar.

Når det er legitimt at tage hensyn til retsfølelsen, så må det også være legitimt at tage hensyn til patientens og de pårørendes retsfølelse.

Mange sidder efter sådanne sager tilbage med en følelse af at være blevet ofre for systemets svigt. Som en farmor sagde til mig: "Det er jo endt med, at straffriheden blev den største straf!"



SINDbladet

41. årgang
ISSN 1603-7057

Udgiver

Landsforeningen SIND
Jernbane Allé 45, 3.
2720 Vanløse
Tlf: 35 24 07 50 Fax: 35 36 11 36
landsforeningen@sind.dk
www.sind.dk

Mandag-torsdag kl. 10-15
Fredag kl. 10-14

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 Hvidt Wallentin, Anna Høgh m.fl.

Indhold fra SIND-bladet må gerne citeres med kildeangivelse, jf. ophavsretslovens bestemmelser om citatret. 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 Lennart Karlin.
leka@webspeed.dk
Priser:
Helside: 16.000.-
Kvartside: 3.900.-
SIND-medlemmer får 15% rabat.

Forsidefoto

Silkeborg Kommune

Layout: SIND/bia

Tryk

KLS Grafisk Hus A/S

Oplag
8.000

SINDs ambassadører



Poul Nyrup Rasmussen



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

Protector

Hendes Kongelige Højhed Kronprinsesse Mary er protector for Landsforeningen SIND.



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



541 Trykkeri 016





I DETTE NUMMER

- /06 **Årsregnskab 2012: Vækst og udvikling**
En resultatforbedring på ca. 1,4 mio. kr. Et højere aktivitetsniveau. Omfattende udviklingsarbejde. Medlemsfremgang. Øget synlighed og indflydelse. Sådan lyder den korte version af 2012 ifølge SINDs årsregnskab.
- /08 **Modetøjsfirmaet Modström gentager samarbejdet med SIND**
Igen i år hjælper artisten Mathilde Falch og modetøjsfirmaet Modström med at gøre opmærksom på SIND og SINDs aktiviteter. En ny T-shirt, hvor en del af overskuddet tilgår landsforeningen, har siden april været til salg over hele Danmark.
- /10 **Vejlederteamet tager fat**
SIND Erhverv, der hjælper offentlige og private virksomheder med at forebygge stress, gearer i disse måneder op. De første 25 frivillige vejledere er uddannet, og mange hjælper allerede andre. Desuden er SIND i dialog med adskillige virksomheder.
- /12 **Psykiatrihåndbogen**
Ny udgave af SINDs håndbog for psykiatribrugere og pårørende på vej.
- /14 **Slut med at falde mellem to stole**
Ud af en spareøvelse voksede Psykiatriens Hus, der er et samarbejde mellem Region Midt og Silkeborg Kommune, hvor psykiatrien nu er under samme tag. Hurtig indsats, bedre sammenhæng i patientforløbene og mere ambulante behandling er nøgleord i den nye model.
- /16 **Opgangsfællesskab: Frihed uden ensomhed**
I flere danske kommuner kombinerer psykisk syge egen lejebolig med muligheden for tæt kontakt med ligestillede i opgangsfællesskaber. Et af dem ligger i Glostrup, hvor redaktionen var med til morgenkaffe med beboerne.
- /18 **Blind tillid kan være livsfarlig**
Er årsagerne psykiske eller fysiske, når mennesker med sindslidelser fortæller læger om generende symptomer? 71-årige Lise Petersen har fået tilkendt erstatning fra Patientforsikringen, fordi tegn på en sjælden sygdom var blevet overset. Hun advarer andre patienter mod at have blind tillid til lægen. "Hvis noget gør ondt, er det vigtigt at stå fast, inden det er for sent," siger hun i dag.

- /22 **Nu ansætter Region H tidligere patienter i psykiatrien**
Det giver værdi for patienterne i psykiatrien, når der ansættes tidligere patienter. Det viser erfaringer fra udlandet. Derfor ansætter Region Hovedstadens Psykiatri nu fire personer med brugerbaggrund. Som tidligere patient kan man fx være god til at lære nye patienter om at mestre deres psykiske lidelser.
- /23 **Brugere kan udvikle kvaliteten af behandlingen**
Hos Dansk Sygeplejeråd og Danske Regioner ser man positivt på ansættelsen af tidligere brugere i psykiatrien. Det kan blandt andet give et bedre behandlingsforløb.
- /25 **Fleere uddannes som bisiddere og rådgivere**
38 engagerede SIND-bisiddere og rådgivere med vidt forskellig uddannelsesbaggrund og erfaring blev i marts uddannet til at hjælpe andre.
- /26 **SIND udgiver bog om borderline**
50.000 brochurer og bøger udsendte SIND i 2012. Endnu flere følger i år, når SINDs kommende bog om borderline snart udkommer.
- /27 **Skizoaffektiv lidelse: Oparbejd gode mønstre**
Hvordan føles det at leve med en skizoaffektiv lidelse?
- /30 **Forfattere anbefaler åbenhed**
Også i mediebranchens overhalingsbane og på de mest prominente villaveje nord for København kan mennesker pludselig få sindslidelser ind på livet. Det beskrev to kvindelige forfattere detaljeret sidste år. I dag melder begge om masser af positive reaktioner på deres bøger, som redaktionen anmeldte i sidste blad.
- /36 **Fleere vil gerne hjælpe**
25 år efter, at Bettina Post fik sit eksamensbevis som socialrådgiver, rykker hun nu om på den anden side af skrivebordet. Den kendte fortæller for en velfungerende socialpolitik glæder sig til at skabe konkrete løsninger og til at inspirere flere til at hjælpe andre.

FASTE RUBRIKKER

- /02 **Leder**
- /02 **Kolofon**
- /04 **Presseklip**
- /09 **Juridisk brevkasse**
- /20 **SIND Ungdom**
- /24 **Siden for dig, som hjælper andre**
- /28 **Bøger**
- /31 **Poesi**
- /32 **"Butik"**
- /32 **Lokalnyt**
- /34 **Kreds- og lokalformænd**
- /34 **SIND-nettets koordinatører**
- /34 **SINDs udvalgsformænd**
- /35 **SINDs rådgivninger**
- /35 **Støt SIND**

SIND i medierne: Uventede dødsfald

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

Også i februar og marts var Landsforeningen SIND ofte i medierne. SIND kontaktes især, når konflikter eller ny udvikling udfordrer beslutningsgrundlagene for prioritering og dagligdag i psykiatrien. Nogle af eksemplerne er her på siden. Kort før bladets deadline var SIND også fremtrædende omtalt i dagbladet Politiken. Efter historien om endnu et uventet dødsfald på lukkede afdelinger i Region Hovedstaden spurgte SIND, om psykiatrien i andre regioner havde oplevet det samme? SIND rettede senere selv henvendelse til psykiatrilædelserne for at forebygge flere dødsfald. Mistanken er, at en kombination af antipsykotisk og beroligende medicin sammen med metadon kan skabe problemer. Det skal nu undersøges, mener SIND.

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

Ekstra Bladet: Akut behov men ingen hjælp

Behovet er hjælp hele døgnet. Men kommunen vil kun bevilge 15 timer om ugen. Det var essensen af en fremtrædende historie i Ekstra Bladet den 18. februar. Avisen beskrev hverdagen for en sindslidende kvinde, der må bo i et primitivt kolonihavehus uden daglig kontakt til andre end hendes hund.

Ekstra Bladet havde fået aktindsigt i kvindens sag og journaler og kunne dokumentere, at både psykiatere og socialrådgivere anbefalede indlæggelse på en institution. Alligevel sagde kommunen nej.

Landsforeningen SIND karakteriserede beslutningen som meget kortsigtet. Ofte bliver regningen for at nægte alvorligt psykisk syge den hjælp, de faktisk har brug for, meget høj. Både for den syge og for de offentlige penge kasser:

“Når hun ikke får det tilbud, der skal til, jamen så risikerer hun at blive endnu mere syg og skal måske være indlagt på et psykiatrisk hospital. Og der er endnu dyrere,” sagde Knud Kristensen.

JP & TV 2:

Hurtigere hjælp til børn

Hurtigere undersøgelser og behandling til psykisk sårbare børn og unge. Det er målet med nogle nye pakkeforløb, som Jyllands-Posten omtalte den 16. februar på forsiden. Historien blev citeret i en lang række medier, bl.a. TV 2 Nyhederne.

Hidtil har afdelinger, der behandler børn og unge, selv planlagt indsatsen. I løbet af i år standardiseres indsatsen efter samme plan over hele landet.

Bent Hansen (S), formand for Danske Regioner, oplyste, at det for alvor er lykkedes at nedbringe antallet af børn og unge, som venter mere end to måneder på behandling.

Knud Kristensen, formand for Landsforeningen SIND, fremhævede bl.a. at børn og unge får den samme behandling i Aabenraa og på Amager, men understregede også behovet for individuelle hensyn.

“Pakkerne er en fordel for de patienter, som passer ind i dem. Men der vil altid være nogle, hvor problemstillingerne falder udenfor. Det kan ikke nytte at presse dem ind i pakkerne, for de skal stadig have en individuel behandling,” tilføjede han.

Politiken: Ansatte skal kunne slå alarm

Ansatte i psykiatrien skal have lettere ved at tænde advarselslamperne, hvis noget er galt på deres arbejdsplads. Det synspunkt omtalte Politiken den 1. februar med opbakning fra Landsforeningen SIND samt Bedre Psykiatri. Forslaget fulgte i kølvandet på sidste års meget omtalte overmedicineringssag i Glostrup.

Problemerne med tvang og overmedicinering havde stået på i lang tid efter, at bekymrede medarbejdere havde henvendt sig til Embedslægen.

Målet er nu etablering af en uafhængig instans, hvor både ansatte og pårørende anonymt kan angive kolleger, når patienter lider unødigt overlast.

“Flere medarbejdere advarede opad i systemet, men intet skete. De bør kunne gå til en uafhængig instans med deres bekymring, så vi får stoppet sager som denne langt tidligere. Det skylder vi patienterne og de pårørende,” sagde SINDs landsformand Knud Kristensen.

Berlingske: SIND kræver flere ressourcer

Færre børn står på venteliste end tidligere. Derimod venter mange voksne stadig på behandling. 1.000 voksne har ventet udover behandlingsgarantien på to måneder.

Berlingske Nyhedsbureau citerede landsformand Knud Kristensen for at efterlyse flere ressourcer til psykiatrien.

Han glædede sig samtidig over, at ventelisterne for de unge er halveret i løbet af det seneste år.

“Det er svært at være utilfreds med den nyhed, så min umiddelbare reaktion er, at det er dejligt. Dertil kommer så, at 500 stadig står på venteliste, som har stået der mere end to måneder. Træerne vokser ikke ind i himlen, men positivt er det jo,” sagde han.



Foto: www.colourbox.com

Avisen.dk: Slut med tvungne lykkepiller

Kommunerne kan ikke længere forlange, at ledige depressive får lykkepiller eller elektrochok, oplyste Avisen.dk den 7. februar. Historien blev citeret i mange medier.

Ændringen er et led i regeringens udspil til reform af sygedagpengene. Tidligere mistede flere deres sygedagpenge, fordi de nægtede at tage lykkepiller.

Landsforeningen SIND modtog udspillet med glæde.

“Et af de grelle eksempler er en person, hvor kommunen slet ikke ville behandle sagen om forlængelse af sygedagpenge, før vedkommende havde fået elektrochok,” sagde landsformand Knud Kristensen og tilføjede, at SIND ikke tager afstand fra medicinsk behandling som sådan.

“Men der står i psykiatriloven, at man kun har lov til at tvangsbehandle mennesker under nogle helt særlige kriterier. Og så kommer man ind af bagvejen med økonomisk tvang i stedet. Vi vil hilse det meget velkomment, hvis det krav bliver fjernet.”



Foto: www.colourbox.com

Weekendavisen: Tidligere patienter ansættes

Region Hovedstadens psykiatri vil nu ansætte tidligere patienter, oplyste Weekendavisen den 22. februar i en længere artikel.

Ideen er, at de nye medarbejdere skal agere brobyggere mellem personale og patienter og desuden demonstrere, at det er muligt at få det bedre. SIND støttede ideen men påpegede, at man på mange arbejdspladser mangler viden om sindslidelser.

“Ansætte i psykiatrien er ikke spor bedre på det punkt end befolkningen i almindelighed,” sagde formand Knud Kristensen og tilføjede:

“Det falder ikke helt naturligt for systemet at ansætte disse mennesker, selvom man kan sige, at det næsten burde være en selvfølge. Nu har vi fået en reform af førtidspensionen, som siger, at psykisk syge skal ud på arbejdsmarkedet, og hvis det almindelige arbejdsmarked skal ansætte dem, så bør psykiatrien også gå foran.”

Vendelbo Posten: En hjertesag

I de fleste byer står efterhånden mange hjertestartere klar. Desværre ved kun få danskere, hvordan man betjener dem. SIND Hjørring slog i den lokale avis til lyd for, at flere får den vigtige viden. Frivillige og ungegruppen gik selv foran og fik arrangeret et kursus. I øvrigt kan man med en smartphone hurtigt finde den nærmeste hjertestarter og måske på den måde redde liv.

DR P1: SIND i Den Sociale Udfordring

SIND gæstede i midten af februar det populære DR P1 radioprogram, Den Sociale Udfordring. Emnet var dobbeltdiagnoser: Psykisk syge, som også har et misbrugsproblem, bliver kastebolde mellem regionen og kommunen, fordi begge parter hævder at den anden part skal tage sig af patienten først. Nu er det på tide at politikerne på Christiansborg skærer igennem, påpegede SINDS landsformand Knud Kristensen bl.a. i programmet.

TV2 News og Radio 24syv: Nej til lavere førtidspension

19. februar tog SIND i TV2 News og Radio 24syv afstand fra et forslag fra overlægen på Sikringen i Nykøbing Sjælland. Hun anbefalede, at førtidspensionen sænkes for indlagte patienter, så de pårørende fristes til at ikke hæve penge.

Knud Kristensen påpegede, at løsningen – såfremt dette er et problem – er rådgivning, hjælp og måske en væрге, der kan styre økonomien.

Lokalaviserne: Gang i generalforsamlingerne

Adskillige lokale medier omtalte i gennem årets første måneder generalforsamlinger i SINDs kredse og lokalforeninger. Fx berettede Frederiksborg Amts Avis om SIND Halsnæs' ambitioner for 2013. Formand Anita Schnieber oplyste bl.a. at synligheden opprioriteres, og at foreningen håber på at nå ud til flere frivillige med lyst til at hjælpe medlemmer med psykiske diagnoser.

Flere nordjyske medier omtalte årets høje aktivitetsniveau i SIND Frederikshavn, hvor formanden Rita Paaske blev genvalgt.

SIND i Hjørring har ifølge den lokale Vendelbo Posten en god og solid gruppe af besøgsvenner, som gerne vil hjælpe med frivilligt arbejde. Men foreningen har brug for endnu flere.

“Det sorte syn på tilværelsen og det triste humør bryder ofte ud i personer, der af vidt forskellige grunde ikke selv har kræfter og overskud til at klare dagligdagens udfordringer lige så godt som deres medmennesker. Her kan en besøgsven gøre underværker,” sagde lokalformand Erik Christoffersen.



Foto: www.colourbox.com

Kommunen: Mindre tvang

Antallet af patienter, der mod deres vilje spændes fast eller indlægges, faldt sidste år, skrev Kommunen i februar. Tendensen fremgår af foreløbige tal.

SIND kommenterede, at det fortsat er utilfredsstillende, at flere end 20 pct. udsættes for tvang, hvorfor der er lang vej endnu.

Årsregnskab 2012: **Vækst og udvikling**

En resultatforbedring på ca. 1,4 mio. kr. Et højere aktivitetsniveau. Omfattende udviklingsarbejde. Medlemsfremgang. Øget synlighed og indflydelse. Sådan lyder den korte version af 2012 ifølge SINDs årsregnskab

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN



Landsmøde



Topmøde



Folkemøde

Ordene "mere," "flere" og "større" optræder hyppigt i Landsforeningen SINDs årsregnskab. Selvom tallene alene dækker SINDs medlemsdemokrati, sekretariat og enkelte projekter, så er tendensen vækst på alle hovedområder. Såvel økonomisk som politisk og organisatorisk.

Økonomisk har SIND med en egenkapital på 12,9 mio. kr. et meget solidt afsæt for langsigtet både at udvikle og driftsikre foreningen. Egenkapitalen er næsten fordoblet på fem år. Overskuddet blev på 1,58 mio. kr. Bortset fra posteringer grundet periodeforskydning af projekter er foreningen stort set gældfri. Årsagen er dog ikke, at pengene er blevet opsparet passivt i banken. Tværtimod. På udgiftssiden har aktivitetsniveauet været højt.

Fx steg udgifterne til aktiviteter og for- eningsarbejde med 23 pct. til 1,9 mio. kr. Budgettet for aktiviteter i 2013 på 2,5 mio. kr. er det højeste niveau nogensinde. SIND har også foretaget en række øvrige investeringer og udvidelser – fx til ansættelse af en yderligere socialrådgiver ved den landsdækkende telefonrådgivning. På uddannelsesområdet har flere kurser og en konference styrket fagligheden hos ansatte og frivillige.

Omkostninger til løn og administration ligger på samme niveau som året før trods et højere aktivitetsniveau.

Udvikling

Årsregnskabet afspejler, at SINDs frivillige og ansatte gennem 2012 har investeret både tid og økonomi i at modernisere bl.a. struktur, samarbejdsformer, tilbud og veje til politisk indflydelse.

Det såkaldte SIND 2012-projekt resulterede efter omfattende dialog i hele Danmark i den næsten enstemmige vedtagelse af en ny struktur på landsmødet i september sidste år. Strukturen, der vil være endeligt implementeret primo 2014, styrker bl.a. SIND i og overfor regionerne. Tilsvarende er samarbejdet mellem SINDs største rådgivninger styrket. Ændringerne er drøftet, vedtaget og indledende

igangsat sideløbende med, at et højt aktivitetsniveau er fastholdt i forhold til bl.a. mennesker med brug for hjælp, beslutningstagere og medier.

Hjælp

Bistanden til sindslidende og pårørende har SIND bl.a. styrket via opbygning af en landsdækkende telefonrådgivning, der har åbnet 60 timer om ugen. Trods tekniske indkøringsproblemer med et nyt fælles telefonsystem nåede antallet af opkald til ansatte og frivillige i Aarhus, Odense, Hillerød og København op på ca. 4.900. Det er en vækst på 31 pct. sammenlignet med 2011, hvor de fire rådgivninger havde hvert sit telefonnummer. Dertil kommer søgningen til andre rådgivninger og tilbud.

Informationsmaterialet, SIND udgiver, er også efterspurgt. Antallet af udsendte bøger og brochurer nåede sidste år op på ca. 50.000.

Opmærksomhed

SINDs omdømme, synlighed og indflydelse er styrket markant i 2012. Tilliden til fagligheden i SINDs rådgivninger afspejles bl.a. i de hidtil største satspuljebestillinger i landsforeningens historie. Ca. 12 mio. kr. – der ikke er medregnet i dette årsregnskab – er bevilget til projekter i SIND Ungdom og SINDs Pårørenderådgivning.

Politisk har SIND fået sæde i Regeringens Psykiatriudvalg samt i et underudvalg. Indflydelsen ligger på et højt niveau. Både her, i den formelle og uformelle dialog med beslutningstagere regionalt og på landsplan, samt i medierne.

Gennem 2012 har SIND som hovedregel været citeret i det absolutte flertal af de landsdækkende mediers væsentligste historier om psykiatri og sindslidelser, hvor beslutningstagere også medvirker. Andelen af længere artikler samt indslag i radio og tv, hvor SIND spiller en fremtrædende rolle, ligger over sidste års niveau.

Medlemmer og frivillige

Opbakningen til SIND er steget uden investering i markedsføring udover eksisterende medier – navnlig blad, brochurer og hjemmeside.

Bruttotilgangen af medlemmer blev på 898 i 2012, det højeste niveau i adskillige år. Nettotilgangen blev en vækst på 157 medlemmer, svarende til tre pct., fordi restance medfører sletning fra medlemskartoteket. SIND har haft en tilfredsstillende tilgang af frivillige. Efter regnskabsårets afslutning har SIND desuden haft tilgang af en aktivitet, det fynske ungdomstilbud "Åbent sind," der nu er en del af landsforeningen.

Regnskabstal seksdobles til efteråret

Senere på året følger SINDs såkaldte koncernregnskab, der også rummer data fra de væsentligste aktiviteter, rådgivninger og tilbud. Også her er forventningen vækst sammenlignet med 2011, hvor foreningen samlet havde en omsætning på ca. 36 mio. kr. Ca. otte ud af ti kr. gik direkte til aktiviteter, projekter og oplysende arbejde. Antallet af medarbejdere, der supplerede de frivillige, var ca. 45. Heraf var blot syv tilknyttet sekretariatet i Vanløse, mens resten var placeret lokalt nær

mennesker, der har brug for hjælp eller som hjælper andre.

Forventningen til koncernregnskabet for 2012 er, at omsætningen sammenlignet med året før vil være steget yderligere. Bl.a. fordi SIND Ungdom og SINDs Pårørenderådgivning tilsammen har fået satspuljebestillinger på et tocifret millionbeløb. Bevillingerne udbetales over nogle år.

Såvel årsregnskabet som det såkaldte koncernregnskab kan læses på SINDs hjemmeside.

Sekretariatschef til SIND



SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed søger en sekretariatschef til tiltrædelse snarest

Vi søger en medarbejder, der i tæt samarbejde med den valgte ledelse – formand og næstformænd – kan deltage i den daglige ledelse af landsforeningen.

Personprofil og kvalifikationer

Læs mere i stillingsopslaget på www.sind.dk.

Arbejdsopgaver

Som sekretariatschef skal du – med reference til den valgte daglige ledelse – varetage den daglige ledelse af sekretariatet. Sekretariatschefen er den øverste administrativt ansvarlige for økonomi, administration og personale.

Sekretariatschefen er ansvarlig for, at landsforeningen har alle nødvendige/lovpligtige tilladelser, registreringer, forsikringer m.v.

Sekretariatschefen er samarbejds- og sparringspartner for foreningens øverste ledelse (Daglig Ledelse og Hovedbestyrelsen). Han/hun fungerer som sekretær for DL og HB, ligesom han/hun efter nærmere aftale bistår de af ledelsen etablerede udvalg og arbejdsgrupper.

Sekretariatschefen yder, i samarbejde med sekretariatets medarbejdere, råd og vejledning til landsforeningens kredse og lokalafdelinger. Især i spørgsmål vedrørende organisation, økonomi, jura og ledelse.

Sekretariatschefen er ansvarlig for afholdelse og tilrettelæggelse af de vedtægtsbestemte møder – som fx landsmøder og hovedbestyrelsesmøder.

Sekretariatschefen skal efter aftale – alene eller sammen med medlemmerne af den valgte daglige ledelse – repræsentere landsforeningen udadtil.

Sekretariatschefen skal deltage i udarbejdelsen og implementeringen af planer og strategier for landsforeningen og for sekretariatet.

Sekretariatschefen har, sammen med den valgte daglige ledelse, ansvaret for landsforeningens udarbejdelse af høringsvar, politikpapirer og lignende.

Sekretariatschefen er den øverste administrativt ansvarlige for at vedligeholde og udbygge landsforeningens image og troværdighed i offentligheden.

Organisationskonsulent til SIND



SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed søger en organisationskonsulent

Vi søger en medarbejder, der kan bidrage til at udvikle SIND til at blive endnu bedre til at arbejde for vores vision om et samfund, hvor alle respekterer, at de fundamentale menneskerettigheder og de internationale rettigheder for handicappede også gælder for sindslidende.

Personprofil og kvalifikationer

Læs mere i stillingsopslaget på www.sind.dk.

Arbejdsopgaver

SIND har på landsmødet i 2012 vedtaget en ny struktur, hvor regionsdækkende kredse og kommunedækkende lokalafdelinger skal være centrale i vores udadvendte arbejde.

Du skal bistå kredse og lokalafdelinger med "at komme på plads" i den nye struktur og videre i arbejdet med at realisere vores fælles mål. Du skal med andre ord bistå med det organisatoriske udviklingsarbejde på alle niveauer.

På kort sigt skal der udarbejdes strukturer, vedtægter, arbejdsopgaver med mere. På længere sigt, skal du bidrage til at sikre kredse og lokalafdelingerne en bæredygtig drift.

Som organisationskonsulent indgår du i landsforeningens sekretariat.

Foruden de nævnte decentrale opgaver, skal du bistå med fundraisingaktiviteter i landsforeningen. Foruden deltagelse i/bidrag til konkrete fundraisingaktiviteter bliver du ansvarlig for udarbejdelse og implementering af landsforeningens overordnede fundraisingstrategi.

Som organisationskonsulent skal du, i samarbejde med sekretariatschefen, kommunikationschefen og den valgte daglige ledelse, bistå med den interne kommunikation i landsforeningen. Dette arbejde gennemføres i et snævert samarbejde med første næstformand, der har ansvaret for den interne kommunikation i landsforeningen.

Organisationskonsulent skal bistå landsforeningens Aktivitets- og kursusudvalg i arbejdet med at udbyde og gennemføre relevante kurser og aktiviteter for tillidsmænd, rådgivere og andre medlemmer.

Det er tanken at opbygge en form for tillidsmandsuddannelse, og den eksisterende uddannelse af frivillige rådgivere, besøgsvenner, bisiddere o.lign. skal udbygges.

Ansættelsesvilkår vedr. begge stillinger: SIND er – som en frivillig social organisation – ikke i stand til at tilbyde en aflønning, som fuldt ud modsvare de stillede krav til erfaring og kvalifikationer. Vi vil dog være i stand til at betale en løn, der svarer til det offentliges overenskomst med din faglige organisation.

Arbejdstiden kan tilrettelægges fleksibelt, men der skal tages hensyn til behovet for tilstedeværelse i sekretariatet og ved møder.

Møder kan finde sted uden for normal arbejdstid – fx i weekends.

Der må påregnes en del rejseaktivitet i forbindelse med servicering af kredse og lokalafdelinger.

Ansøgning og yderligere oplysninger: Læs mere i stillingsopslagene, der siden 11. marts har ligget på SINDs hjemmeside samt på www.jobnet.dk og www.jobindex.dk.

Ansøgningsfristen er den 2. april 2013.

Modetøjsfirmaet **Modström** gentager samarbejdet med **SIND**

Igen i år hjælper artisten Mathilde Falch og modetøjsfirmaet Modström med at gøre opmærksom på SIND og SINDs aktiviteter. En ny T-shirt, hvor en del af overskuddet går til landsforeningen, har siden april været til salg over hele Danmark

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Sangerinden Mathilde Falch, der sidste år meget åbent stod frem i dette blad med historien om, hvordan hun havde overvundet en periode med psykisk sårbarhed, er en kvinde, der bevæger andre mennesker: Både følelses- og humørmæssigt, når hendes medrivende musik og poetiske strofer når ud af hovedtelefonerne eller over scenekanten, og rent fysisk, når der er butikker i nærheden med særligt tøj, hun lægger navn til.

I 2012 indledte Mathilde Falch, modetøjsfirmaet Modström og Landsforeningen SIND et særligt samarbejde om en særlig T-shirt, hvor en del af overskuddet tilgår SINDs aktiviteter. Erfaringerne var særdeles positive. Sidste års trøje – smukt designet med en sart duevinge, der foldede sig ud - blev hurtigt udsolgt. Dertil kom, at trøjen og budskaberne vakte opsigt blandt branchefolk, forbrugere og ikke mindst blandt SINDs medlemmer og frivillige. Modström og Mathilde har derfor valgt at gentage samarbejdet i år.

Den nye trøje har siden april været til salg i 26 butikker over hele landet. Dertil kommer handel via internettet. Modström driver selv butikker Aarhus, Aalborg, Hjørring og Kolding og leverer desuden til andre forretninger og varehuse. Trøjen koster 300 kr.

"Vi er glade for igen at kunne sætte fokus på en god sag," siger Purchase Manager Katja Lemmens. Hun oplyser, at designeren bag den nye trøje har ønsket at illustrere fragmenter af det menneskelige sind.

Historien kan bruges

Set gennem musikbranchebriller er Mathildes erfaringer og oplevelser som psykisk sårbar måske blot en mindre detalje i et samlet billede af en alsidig kunstner med meget på hjertet. Karrieren er flyvende. Det seneste år har budt på mange koncerter – også på større, kendte og anerkendte spillesteder. I marts blev hun fx desuden booket til Skanderborg Festival 2013. Men set gennem Mathildes egne briller har beslutningen om at stå frem ikke blot været en detalje. Beslutningen har haft stor betydning for hendes inspiration og motivation som kunstner.

Efter interviewet med SINDs blad har hun fortalt samme historie til flere andre medier – fx ALT for damerne – og er kommet i kontakt med nye typer publikum med nye type for-



Foto: Modström

Trøjen, Mathilde Falch viser, kan købes over hele landet

ventninger. Både ved koncerter og via Facebook.

"Mange har givet skulderklap. Både mennesker, der interesserer sig for tøj og er blevet opmærksomme på historien, og mennesker, der er eller lever sammen med nogen, som er psykisk sårbare. Som artist er det mindst lige så gribende at optræde for et stort musikelskende publikum som foran en lille gruppe, der kender til livets udfordringer og giver respons og eftertanke. Det er dejligt at opleve, min egen historie kan bruges til noget og måske inspirere andre," siger hun.

- Modström driver selv butikker i Aarhus, Aalborg, Hjørring og Kolding og leverer desuden til andre forretninger og varehuse.
- Trøjen – der koster 300 kr. – kan også købes på www.modstrom.com.
- Læs om Mathilde Falchs musik og koncerter på www.mathildefalch.dk.
- Landsforeningen SIND retter en varm tak til Mathilde Falch og Modström for samarbejdet.

modström

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

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

SIND er medudgiver af "Håndbog for psykiatribrugere og på-

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

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

Husorden – er der grænser for, hvad der må stå i en husorden?

Vi har fået to henvendelser med spørgsmål til, hvad der lovligt kan skrives i en husorden for en psykiatrisk afdeling. Kan man fx forbyde tidligere indlagte at besøge en bekendt, der aktuelt er indlagt?

AF KNUD KRISTENSEN

? Et medlem i Randers blev afvist, da hun ville besøge en bekendt, der var indlagt på psykiatrisk afdeling. Hun blev afvist med den begrundelse, at det ifølge afdelingens husorden ikke er tilladt tidligere patienter at komme på besøg på afdelingen. Hun spørger, om det kan være lovligt?

| Det korte svar er nej – det er ikke lovligt. Efter at SIND gik ind i sagen og rettede henvendelse til Psykiatrien i Region Midtjylland, blev den pågældende husorden fjernet fra hjemmesiden. Siden er der kommet en ny husorden, hvor det ikke fremgår, at det er forbudt for tidligere indlagte at komme på besøg på afdelingen.

Nu står der i stedet, at man som indlagt frit kan modtage besøg, men at besøg kan begrænses.

? I den specialiserede retspsykiatri i Region Midtjylland har man gennemført en stramning af husordenen. Ifølge denne kan ingen som udgangspunkt få udgang fra afdelingen de første 6 måneder efter indlæggelsen. Anbringelsesdømte kan som udgangspunkt ikke få udgang de første 12 måneder fra dommen.

Det fremgår endvidere, at en patient, der udebliver, undviger eller rømmer, mister retten til udgang i minimum en måned. Er det lovligt?

| Svaret er måske, men sandsynligvis ikke. Det følger af bekendtgørelse om udgangstilladelse m.v., at det er overlægen, der træffer afgørelse om udgang. Dette kan ikke ændres ved en husorden. Hvis husordenen skal forstås således, at den indskrænker overlægens ret til at vurdere, om der skal gives udgangstil-

ladelse, så er husordenen ikke lovlig. Skal husordenen derimod forstås som en vejledning til overlægen vedrørende udøvelsen af skønnet, så er husordenen måske lovlig.

I førstnævnte situation står der "som udgangspunkt." Det indikerer, at overlægen ikke retsstridigt får frataget sin ret til at vurdere. I afsnittet om inddragelse af udgang er der ikke nogen mulighed for at vurdere. Der står *som minimum* en måned. Dette er sandsynligvis i strid med bekendtgørelsen.

I en samtidig redegørelse til regionsrådet anføres det, at reglerne er skærpet, og at det er præciseret, hvornår patienterne kan få udgang og hvor lang tid tilladelsen til udgang inddrages ved misbrug af udgang. Denne formulering antyder, at det har været hensigten at indskrænke overlægens ret til at skønne i strid med bekendtgørelsens regler.

Juraen vedrørende husordener

Ifølge psykiatrilovens § 2 a skal der på alle psykiatriske afdelinger være en husorden.

Der er således ikke tvivl om, at der er lovhjemmel til at lave en husorden. Husordenen kan også regulere spørgsmål om besøg, udgang og konsekvenser af rømninger eller udeblivelser.

Det følger af den almindelige forvaltningsret, at reglerne i husordenen skal være saglige og ikke må gå videre end formålet tilsiger. De skal være nødvendige og forholdsmæssige.

Jo mere indgribende en foranstaltning er, jo klarere skal nødvendigheden være.

Proportionalitet

Det følger af proportionalitetsprincippet, at reglerne ikke må være mere restriktive end formålet tilsiger.

Det følger af psykiatriloven, at anvendelse af tvang skal stå i rimeligt forhold til det, som søges opnået herved. Er mindre indgribende foranstaltninger tilstrækkelige, skal de anvendes.

Skøn under regel

Interne regler må gerne regulere det skøn, der er tillagt overlægen, men det må ikke afskære skønnet. Regler, der helt afskærer skønnet eller begrænser det kraftigt, anses som udgangspunkt for at være ulovlige.

Vurdering

Der ses ikke at være nogen sammenhæng mellem risikoen for rømning og tiden, der er gået siden dommen/indlæggelsen. Af samme grund er der ingen sag-

lig grund til at fastlægge ovennævnte rigide tidsgrænse.

Tidsgrænsen vil endvidere være i strid med proportionalitetsprincippet, da det udstrækker tvangen længere end nødvendigt. Derfor er reglerne tvivlsomme og formentlig ulovlige.

Hvis overlægen vurderer, at der ikke længere er behov for at nægte en patient udgang, skal patienten have udgang.

Jeg vil opfordre Region Midtjylland til at genvurdere denne husorden.



Vejlederteamet tager fat

SIND Erhverv, der hjælper offentlige og private virksomheder med at forebygge stress, gearer i disse måneder op. De første 25 frivillige vejledere er uddannet, og mange hjælper allerede andre. Desuden er SIND i dialog med adskillige virksomheder

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN. FOTOS: ANDREAS KILDEN



Opmærksomme miner på kurset for frivillige vejledere, hvor bl.a. projektleder Ann Charlotte Nellemann (stående) underviste

“Interessen for SIND Erhverv er større, end vi turde håbe på,” smiler projektleder Ann Charlotte Nellemann. Sammen med resten af SIND Erhvervs team af ansatte og frivillige har hun gennem forårsugerne mere end almindelig travlt med at løbe SINDs Pårørenderådgivnings nyeste projekt i gang.

SIND Erhverv tilbyder offentlige og private virksomheder hjælp til at forebygge stress og stressrelaterede sygdomme. En række af SINDs professionelle oplægsholdere, rådgivere og vejledere med specialviden er med i projektet. Også frivillige med relevant baggrund deltager. Målet er at gøre SIND Erhverv til en landsdækkende aktivitet. I opstartsfasen testes tilbud og værktøjer i Københavnsområdet og i Aarhus. Her har forhåndsinteressen blandt både frivillige og virksomheder været stor.

“Rekrutteringen af frivillige, der vil deltage som vejledere, var en positiv oplevelse. Både motivation og kvalifikationer lå på et højt niveau hos de ansøgere, vi havde til samtale. 25 vejledere har nu været på det første kursus. De første er allerede i gang med at hjælpe andre,” siger Ann Charlotte Nellemann.

Hendes mødekalender vidner om dialog med mange potentielle samarbejdspartnere. SIND Erhverv er allerede godt i gang med samarbejdet med Aarhus Kommune, navnlig jobcentrene. Dertil kommer flere private virksomheder, der ved bladets deadline overvejede de sidste detaljer i et eventuelt samarbejde.

“Nogle virksomheder booker foreløbig et foredrag for medarbejderne – fx har jeg lige mødt ansatte i København – mens andre spørger til mulighederne for et mere langsigtet samarbejde. I teamet oplever vi, at virksomhederne reagerer positivt på vores blanding af ekspertise, erfaring og frivillige,” siger Ann Charlotte Nellemann.

Første hold uddannet

I Aarhus har kommunens jobcentre inviteret SIND Erhverv til at hjælpe en gruppe borgere, der er sygemeldt med stress fra job eller uddannelse.

“De indledende tilbagemeldinger er positive,” siger SIND Erhvervs udviklingskonsulent, cand.mag. Jens Lundgaard Thomsen, der bl.a. arbejder med rekruttering til projektet.

Han oplever, at de frivillige, SIND Erhverv nu har indgået aftaler med, har meget til fælles:

“Flertallet har en sundhedsfaglig baggrund i bagagen. Mange nævner, at de synes, det er spændende at være med til at skabe innovation samtidig med, at de hjælper andre. De 25 frivillige fra Aarhus og Københavnsområdet er iøvrigt alle kvinder mellem ca. 25 og 70 år,” siger han.

Erkendelse

Når SIND Erhverv rekrutterer frivillige, er det vigtigste udgangspunkt ikke, hvor mange bøger den enkelte har læst. Derimod lægger SIND først og fremmest vægt på motivation, livser-

farung og evnen til at skabe relationer og dialog med et andet menneske. En anden fordel er at have personlig erfaring med at overvinde stress. Enten som pårørende eller som psykisk sårbar.

“Vores niche er ikke behandling eller terapi. Her henviser vejlederteamet til andre. Det, vi er gode til, er de indledende menneskelige samtaler. Navnlig for stressramte er det typisk, at man har svært ved selv at se problemet og reagere på det. Det kan vi hjælpe med. SIND Erhverv er et forebyggende tilbud, inden problemerne vokser sig meget store,” siger han.

Uddannelse og supervision

Ingen arbejder alene i SIND Erhverv. Heller ikke de frivillige. Aftalen med vejlederne er, at de stiller op mindst to gange om måneden som hjælper og inspirator, hvor fortroligheden med den stressramte er høj.

I mellemtiden har vejlederteamet adgang til supervision samt sparring med de erfarne rådgivere i SINDs landsdækkende telefonrådgivning. Vejlederne får også tilbud om kurser – fx deltog adskillige på Landsforeningen SINDs bisidderkursus i marts. (Se side 24 - red.)

“Desuden evaluerer vi løbende. Både vores værktøjer, den enkelte vejleders indsats og den stressramtes oplevelser. Målet er at sikre kvaliteten og at opsamle erfaringer, så vi står godt rustet, når projektet bliver landsdækkende,” siger Jens Lundgaard Thomsen.

- 6 SIND lægger først og fremmest vægt på motivation, livserfaring og evnen til at skabe relationer og dialog med et andet menneske

Typiske spørgsmål til stressramte

Når SIND Erhvervs vejlederteam træder til med personlig rådgivning, trækker flertallet af de stressramte på de menneskelige erfaringer. Rådgiverne kan også give eller formidle hjælp om mere praktiske spørgsmål – fx om lovgivning, kontakt til jobcentre og til arbejdspladsens ledelse.

Typiske spørgsmål i dialogen er:

- Hvad du kan gøre, når du har det skidt?
- Hvad kan være baggrunden for din nuværende situation?
- Hvem kan du kontakte?
- Hvad siger du til arbejdspladsen og familien?
- Hvordan kommer du videre?
- Hvor kan du få yderligere hjælp?



- SIND Erhverv tilbyder offentlige og private virksomheder hjælp til at forebygge stress og stressrelaterede sygdomme.
- Hjælpen kan skræddersyes til hver enkelt virksomhed. Viften af tilbud spænder fx over foredrag, handlingsplan og personlig hjælp fra erfarne vejledere.
- Målet er at gøre SIND Erhverv til en landsdækkende aktivitet. I opstartsfasen testes tilbud og værktøjer i Københavnsområdet og i Aarhus.
- En række af SINDs professionelle oplægsholdere, rådgivere og vejledere med specialviden er med i projektet. Også frivillige med relevant baggrund deltager i projektet.
- SIND Erhverv er foreløbig finansieret af en offentlig bevilling med fokus på innovation som en del af satspuljeforliget.
- Læs mere på www.sinderhverv.dk



Mød SIND på Folkemødet igen

Sæt kryds i kalenderen fra den 13. til den 16. juni. Her mødes tusinder af græsroddere, parlamentarikere, organisationsfolk, politikere, nysgerrige og mange andre igen til det årlige Folkemøde på Bornholm. Sidste år fulgte ca. 32.000 de 748 forskellige arrangementer, mens nyhedsmedierne flittigt rapporterede fra havenområdet i Allinge.

Landsforeningen SIND, der på Folkemødet i 2012 bl.a. havde besøg på standen af flere end 35 folketingsmedlemmer samt utallige interesserede og samarbejdspartnere, har besluttet at deltage på

Folkemødet igen i år.

Placeringen af SINDs telt – nu i en væsentligt større udgave – er den samme som i 2012, lige ved pressecentret overfor hovedscenen.

Følg med i aktiviteterne, der forberedes, på SINDs hjemmeside, på Facebook eller på www.folkemoedet.dk.

/hjj



Folkemødet 2012

Annonce

Skærlund Sommerferie i Thy



På Gallo Gården Skærlund er der gode muligheder for at holde en ferie i et smukt beliggende landskab med en storslået udsigt.

Gården, der er opdelt i lejligheder af forskellige størrelser, ligger ca. 9 km. fra Vorupør og 17 km. fra Thisted.

Her er rige muligheder for at male, tegne og spille. Her er en stor bogsamling, og der er også et par cykler

En uge koster 700 kr., hvis man ikke har arbejde og 1.000 kr, hvis man har arbejde.

Ring og hør nærmere på Tlf. 28 82 51 42 eller benyt vores hjemmeside: www.gallerigallo.dk, hvor du finder link.

På vegne af Gallo Gårdens Skærlund-gruppe
Venlig hilsen Tine Voldby og Johannes Nielsen



Håndbog for psykiatribrugere og pårørende – kend dine rettigheder

Refleksioner i anledning af at "Håndbog for psykiatribrugere og pårørende – kend dine rettigheder" nu er udkommet i **fjerde reviderede udgave**

AF KNUD KRISTENSEN

Hvis man lagde samtlige eksemplarer af "Håndbog for psykiatribrugere og pårørende – kend dine rettigheder" oven på hinanden, ville bogstakken være 536,5 meter høj – næsten 13 gange Rundetårns højde.

En fuldstændig nytteløs – men alligevel ret interessant information. Synes jeg!

Det hele startede en lun pinsedag i 2004 på en hyggelig fortovsrestaurant i den slovenske middelalderby Piran.

Her havde Ellen Margrethe og jeg indtaget en dejlig frokost og nydt en flaske af den gode lokale vin.

Over den sidste del af vinen kom vi til at tale om vores erfaringer som pårørende.

Ellen Margrethe er jura-professor, og jeg er cand. scient. pol. Vi er altså begge relativt godt inde i love og paragraffer. Alligevel havde vi oplevet, at det var urimeligt svært – grænsende til det umulige – at finde rundt i de regler, der regulerer psykiatribrugeres og pårørendes rettigheder.

Vi kom til at tale om, at det – når det var så svært for os – måtte være endnu vanskeligere, hvis man ikke havde vores juridiske/administrative baggrund.

Vi blev – måske på grund af vinen – hurtigt enige om, at vi ville lave en håndbog for brugere og pårørende.

Vi bestilte endnu en flaske vin og lånte papir og kuglepen af tjeneren.

Da solen gik ned over Adriaterhavet og den anden flaske var tømt, havde vi planen for bogen klar.

Vi forestillede os en håndbog a la Politikens "Turen går til ...". Vores bog skulle være "Turen går til Psykiatrijungen." En lille fiks ting, som man kunne have med i baglommen, når man skulle til samtale med lægen eller socialrådgiveren.

Vel hjemme brugte vi resten af året på at skrive bogen. Den endte med at være på 458

sider – altså ikke lige et format, der passer i baglommen. Bogen udkom i slutningen af 2004 i 3.000 eksemplarer.

Siden er det blevet til yderligere to udgaver i hhv. 2.000 og 4.000 eksemplarer. Nu er fjerde reviderede udgave så udkommet i 6.000 eksemplarer.

Med fjerde reviderede udgave har vi rundet 15.000 eksemplarer. Det havde vi ikke i vores vildeste fantasi forestillet os, da vi sad der med vinen og nød solnedgangen i Piran.

Bogen er samtidig vokset i omfang fra de oprindelige 458 sider til 4. udgaves 748 sider.

Tilsammen altså en stak på 13 gange Rundetårns højde.

Indholdet

I håndbogen beskriver vi de rettigheder, som brugere og/eller pårørende i psykiatrien har. Fx ret til at blive informeret, ret til medindflydelse på eget liv, ret til beskyttelse imod unødigt krænkelse og – ikke mindst – ret til at blive behandlet. Vi beskriver også de sociale rettigheder – som fx retten til uddannelse, beskæftigelse, forsørgelse samt støtte og omsorg.

Hvad er nyt?

Med fjerde udgave har vi – som vi gjorde med anden og tredje udgave – først og fremmest opdateret indholdet. Denne gang så det svarer til lovgivningen her i starten af 2013.

Herudover har vi noget helt nyt stof, og vi har rokeret om på indholdet.

Som noget nyt har vi i fjerde udgave medtaget en udførlig beskrivelse af de rettigheder, der følger af FN's Handicapkonvention (der netop var blevet ratificeret af Danmark, da tredje udgave af bogen udkom) samt øvrige internationale konventioner.

I al ubeskedenhed tror vi, at vi i denne udgave af bogen for første gang præsenterer en forklaring af EU-retten (i sammenhæng med internationale konventioner) for almindelige borgere. Dog begrænset til de emner, som vores læsere har brug for at vide noget om.

Vi har også, som noget nyt, et kapitel om reglerne om forebyggelse af psykisk sygdom. Dels forebyggelse af, at mennesker overhovedet bliver ramt af en psykisk sygdom, dels forebyggelse af, at en psykisk sygdom forværres og eventuelt bliver kronisk.

Endelig er der som noget nyt en udførlig læsevejledning.

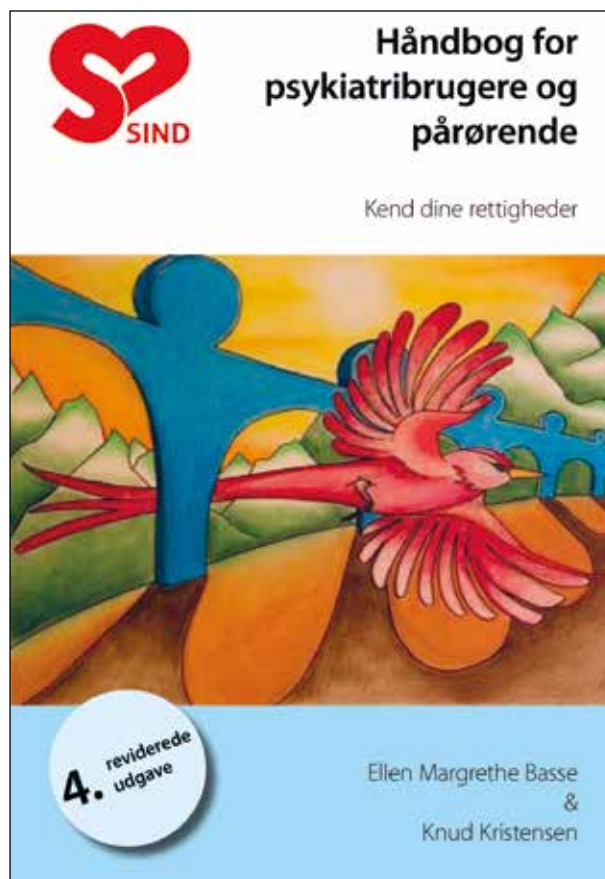
I de tidligere udgaver af bogen beskrev vi de generelle rettigheder (om fx tavshedspligt og aktindsigt) samt klager reglerne rundt omkring i bogen. I denne udgave har vi samlet beskrivelsen af de generelle rettigheder og reglerne om tilsyn, klage, domstolskontrol og erstatning i to nye kapitler bag i bogen.

De to mest betydelige lovændringer, vi har medtaget, er reformen af førtidspension og fleksjob fra december 2013 samt de nye regler om klage på sundhedsområdet (med indførelse af Patientombuddet, Sundhedsvæsenets Disciplinærnævn og Det Psykiatriske Ankenævn).



Foto: Privat

Bogprojektet startede med denne solnedgang over Piran på den slovenske Adriaterhavskyst



Herudover er alle andre små og større lovændringer indskrevet i bogen.

Også problemstillinger, vi er blevet opmærksom på gennem den juridiske brevkasse her i bladet, er indarbejdet. Det gælder fx reglerne om henstandsordning på apoteket, hvis man har en kronikerbevilling.

Hvad er uændret?

Bortset fra dette, så ligner bogen sig selv med kapitler om frivillig indlæggelse, tvang i psykiatrien, retspsykiatri, sundhedsbehandling uden for psykiatriske afdelinger, socialpsykiatri og sociale ydelser. Sociale ydelser er opdateret til satserne for 2013.

Hvad er udeladt?

Bogen er som nævnt vokset til 748 sider – hvilket er omkring 100 sider mere end tredje udgave.

For at få plads til alt det nye har vi også været nødt til at fjerne noget.

Først og fremmest har vi skaffet plads ved at samle klagereglerne m.m. i ét kapitel i stedet for at skrive det samme flere gange.

Der næst har vi valgt at udelade afsnittet om de frivillige foreningers rådgivninger.

Allerede da vi udgav tredje udgave, var vi opmærksom på, at oplysningerne om disse rådgivninger meget hurtigt blev forældede. Vi henviser nu i stedet til, at man kan finde de relevante oplysninger på Internettet.

I kapitlet om sociale ydelser har det hele tiden været vores mål, at vi kun skulle omtale ordninger, der er specielt relevante for vores læsere. Alligevel har vi i tidligere udgaver af bogen haft længere afsnit om almindelige støtteordninger som boligsikring m.m.

I denne udgave har vi været mere skarpe i vores udvælgelse af emner, der skulle omtales.

Alligevel er bogen altså vokset fra 651 til 748 sider.

Tilskud til udgivelsen

Til trods for at bogen igen er vokset, kan vi fastholde prisen på 100 kr. inkl. moms.

Dette har været muligt takket være generøse tilskud fra Jascha Fonden og Frantz Hoffmanns Mindelegat.

Køb af bogen

Fjerde udgave udgives – som de tidligere udgaver – i samarbejde med PsykInfo Midt. Vil man købe bogen, skal man derfor rette henvendelse til PsykInfo Midt.

Gratis eksemplarer

Takket være de nævnte tilskud kan bogen omdeles gratis til samtlige tillidsmænd i SIND. Er du medlem af en bestyrelse, valgt til handicaprådet, patientklagenævnet eller lignende, så vil du få bogen gratis.

PR-udvalget har besluttet, at alle der melder sig ind i SIND i løbet af 2013, vil få bogen gratis.

Kredse og lokalafdelinger kan rekvirere bøger til brug for hvervekampagner ved henvendelse til sekretariatet. Der kan forekomme udgifter til fragt, porto o.lign.

Kurser og seminarer

Takket være de nævnte tilskud til udgivelsen vil der blive gennemført en kampagne med fokus på rettigheder i psykiatrien.

Kampagnen vil bl.a. bestå i kurser/seminarer for vores valgte tillidsfolk. Der vil blive gennemført et landsdækkende seminar og et seminar i hver region.

Mere om dette vil følge her i bladet.

Målgruppen

Bogen er skrevet for brugere og pårørende. Den bruges også af ansatte i psykiatrien, ansatte og frivillige i de mange organisationer inden for psykiatrimrådet samt af studerende.

Jo bedre man kender sine rettigheder, jo større er chancen for at få den hjælp, man har krav på

Poul Nystrup Rasmussen

Fra mange har vi fået gode historier om, at de med bogen i hånden har været i stand til at få den hjælp, de mener, at de har krav på. Det er det brændstof, der har fået os til at revidere bogen igen.

Det burde ikke være sådan, men det er desværre lige så nødvendigt i 2013, som det var i 2004, at kende sine rettigheder, hvis man skal have de bedste muligheder for at få den hjælp, men har krav på.

Vi er klar over, at der vil være brugere og pårørende, der i krisesituationer vil have svært ved at finde rundt i det omfattende stof. Her er det vores håb, at der vil være andre i netværket eller i en rådgivning, der vil kunne hjælpe med at udlægge stoffet.

Vi vil også fremover behandle konkrete juridiske problemer i den juridiske brevkasse her i bladet.

FAKTA

“Håndbog for psykiatribrugere og pårørende – Kend dine rettigheder” af Ellen Margrethe Basse og Knud Kristensen
4. reviderede udgave
ISBN 978-87-90513-06-1
748 sider
100 kr. inkl. moms

Bogen kan købes ved henvendelse til PsykInfo Midt, Tingvej 15 A, 8800 Viborg.
Tlf.: 78 47 04 50. E-mail: psykinfo@rm.dk.

Der opkræves et porto- og ekspeditionsgebyr på 25 kr. ved bestilling af ét eksemplar og 40 kr. ved bestilling af to eller flere eksemplarer.

Læs mere om håndbogen på hjemmesiden www.psykiatrichaandbog.dk

Slut med at falde mellem to stole

Ud af en spareøvelse voksede Psykiatriens Hus, der er et samarbejde mellem Region Midtjylland og Silkeborg Kommune, hvor psykiatrien nu er under samme tag. Hurtig indsats, bedre sammenhæng i patientforløbene og mere ambulante behandling er nøgleord i den nye model

AF BIRGIT SØES RASMUSSEN. FOTOS: REGION MIDTJYLLAND & SILKEBORG KOMMUNE



Samarbejdet under samme tag letter hverdagen for patienter og medarbejdere

Lige klos op ad Regionhospitalet Silkeborg er det nybyggede Psykiatriens Hus placeret. Huset, der rummer fire lyse og moderne indrettede etager, blev taget i brug i marts 2012.

Blandt tilbuddene er det akutte døgntilbud med i alt 12 pladser – seks kommunale og seks regionale, forskellige dagtilbud i fx café, reception og pedelfunktion, klinik for angst og OCD, psykoseteam, dagtilbud for svært deprimerede og døgndækkende hjemmebehandlingsteam. Noget hører under kommunen, andet under regionen, men for patienterne er det sådan set ligegyldigt, hvilken hat de hører under. Det finder man ud af i huset, hvor medarbejderne fra de to sektorer går lige op og ned ad hinanden.

“Vi har fået mere tilfredse brugere og pårørende, som siger, at det er blevet nemmere at være patient. Før kunne det trække ud med den rigtige hjælp, fordi de forskellige instanser sagde, “vi kan ikke gøre noget, fordi vi mangler papirer fra den anden part.” Borgeren brugte tid og kræfter på at udrede forholdene for at få den nødvendige hjælp, og mens der gik tid med det, blev vedkommende måske endnu mere syg og fik behov for indlæggelse,” siger socialpædagog Ebbe Bæk.

Han tilføjer, at det tætte samarbejde mellem ansatte fra to forskellige sektorer sker med udgangspunkt i, hvad brugerne har behov for. Han fremhæver, at samarbejdet, der så småt startede i 2008, er en medvirkende årsag til, at indlæggelserne er reduceret med næsten 43 pct. fra 2009 til 2012. I samme peri-

ode er genindlæggelsesprocenten faldet med knap 28 pct.

“Før var det lægestyret, hvilke patienter, der blev indlagt. Nu er det i høj grad brugerne selv, der er med til at afgøre, om der er brug for indlæggelse. Døgnet rundt kan brugeren komme i kontakt med en medarbejder i Psykiatriens Hus til en hurtig afklaring af, hvad der er mest optimalt i den konkrete situation: indlæggelse eller besøg og støtte derhjemme af vores hjemmebehandlingsteam,” siger Bente Pedersen, der er ledende sygeplejerske.

Problemer tages i opløbet

Det akutte døgntilbud er tænkt som en slags beskyttet hjem. De kommunale pladser er for borgere med behov for specialiseret omsorg, mens de regionale er forbeholdt patienter, der har brug for specialiseret observation. Er der behov for indlæggelse på en psykiatrisk afdeling, hvor der er mulighed for tvangsforanstaltninger, skal patienten til Risskov. Det sker altid ved patienter, der har en behandlingsdom, og som regel også, hvis patienten er selvmords-truet eller er meget udadreagerende.

“Vi forsøger at møde patienterne i de strategier, de selv synes virker. Når patienten er hjemme i sine vante omgivelser, kan han eller hun fortsætte med at gøre de ting, hun har det godt med – fx at gå tur med hunden hver dag kl. ni, læse godnathistorie for børnene osv. At være patient i eget hjem er mindre indgribende end at være indlagt,” siger Bente Pedersen om fordelene ved Silkeborg-modellen.

De 12 pladser i døgntilbuddet har en belægningsprocent omkring 80. Året rundt er der hele tiden 40-50 patienter i behandling.

“Før Psykiatriens Hus fandtes der ikke noget akuttilbud. At vi nu kan tage problemerne i opløbet har reduceret genindlæggelserne. Eneste ulempe er, at borgere med behov for længerevarende behandling nu skal til Risskov, hvor de før kunne behandles lokalt på Silkeborg Sygehus. De har betalt prisen,” siger Bente Pedersen.

Tilfredse pårørende

Spirerne til Psykiatriens Hus blev lagt tilbage i 2008, da Region Midt besluttede at nedlægge psykiatrisk afdelings 24 sengepladser på Regionhospitalet Silkeborg, fordi der skulle spares penge. Det lå implicit i kravet om besparelse, at der skulle tænkes nyt på psykiatriområdet, og at det skulle foregå i samarbejde med Silkeborg Kommune. Akutdøgntilbuddet blev etableret som det første, og siden fulgte flere og flere tiltag.

“Inden det blev ført ud i livet, lød kritikken fra flere sider, at nu blev det bare de pårørende, der skulle passe de syge, men tilbagemeldinger fra netop de pårørende tyder ikke på, at det hverken er sådan det et gået, eller sådan det opfattes. Tværtimod føler de pårørende sig mere inddraget nu,” siger Bente Pedersen.

“De pårørende er en vigtig ressource, som vi gerne vil inddrage, men vi gør dem også opmærksomme på, at de ikke har ansvar for behandlingen. Vi kan fx tage en snak med et barn om, at det altså ikke er din skyld, at mor



Psykiatriens hus rummer bl.a. et akut døgntilbud med 6 kommunale og 6 regionale pladser til midlertidige ophold



Psykiatriens Hus har vakt opmærksomhed i hele Danmark. Der findes ikke noget tilsvarende andre steder. Gæster fra andre dele af psykiatriens verden henter derfor ofte inspiration i Silkeborg. Efteråret 2012 deltog mange i arrangementet, da magasinet Dagens Medicin tildelte Psykiatriens Hus prisen "den gyldne skalpel." Blandt deltagerne ses fx SINDs landsformand Knud Kristensen og formand for regionsrådet i Region Midtjylland, Bent Hansen



Bente Pedersen og Ebbe Bæk er meget tilfredse med samarbejdet i huset

er blevet syg," fortæller Ebbe Bæk om den flerstrengede indsats, der kendetegner Psykiatriens Hus.

Koordineret indsats

Fordi Region Midt og Silkeborg Kommune tilhører hver sin sektor med forskellig lovgivning, IT-systemer, dokumentationsformer og økonomi, kan patienterne høre til under den ene eller den anden hat, men selvfølgelig også under dem begge, hvis der fx både er behov for psykiatrisk behandling og bostøtte. Når sy-

stemerne har en fælles patient, kan ansatte fra begge sektorer somme tider være med til en fælles samtale med borgeren. I løbet af sådan et møde kan hver især så "fange," hvad der er relevant for hver sit område. Efter samtalen med patienten kan de ansatte koordinere indsatsen, så den kommer til at hænge sammen.

Samarbejdet er ikke kun en fordel for patienterne. Det har også lettet medarbejdernes hverdag.

"Vi er i samme hus, så nu kan jeg lige smutte over og tale med en kommunal leder,

hvis jeg får en idé til noget, der kan gøres anderledes. Tingene kan hurtigt sættes i værk, og vi behøver at arrangere et møde først," siger Bente Pedersen.

Med et skævt smil tilføjer hun, at bagsiden af medaljen er, at man nu ikke mere kan sige, at det altid er de andre, underforstået fra den kommunale sektor, der forkludrer tingene.

"Nu kan vi se, at de løser tingene godt ud fra de rammer, de har. Man bliver nødt til at kigge indad."

Det mener SIND Silkeborg:

"Et positivt skridt, men man er endnu ikke helt i mål." Sådan siger lokalforeningsformand Susan Steen om Psykiatriens Hus. Hun er særdeles positiv overfor intentionen om et tættere samarbejde mellem kommune og region. SIND Silkeborg følger med tilfredshed nye typer samarbejdsprojekter. Lokalforeningen er også glad for at have arrangementer og pårørenderådgivning i de nye rammer.

"Dog gør nogle medlemmer og deltagere, vi møder ved arrangementer, opmærksom på, at de kunne ønske sig noget mere miljø i døgntilbuddet. Indretningen er ikke så hyggelig og der mangler fx nogle, der kommer og sætter aktiviteter i gang. Desværre mangler der grønne områder, som er vigtigt for psykisk sårbare, hvilket man bør medtænke ved planlægning af tilsvarende byggerier andre steder i Danmark," siger hun.



FAKTA

Regionale tilbud i Psykiatriens Hus

- Psykoseteam
- Affektiv team med daghospital
- Hjemmebehandlings team
- Shared care
- Klinik for angst og OCD
- Team for personlighedsforstyrrelser

Kommunale tilbud i Psykiatriens Hus

- Socialpsykiatrisk center
- Dagtilbud – køkken, café, reception/information, ungeprojekt, pedel, sundhedsfremme
- Bostøtte
- Jobcenter, socialteam misbrug og Sundhed og omsorg



Forventningerne til projektet er mere end indfriet, oplyser Niels Pihl (til højre)

Opgangsfællesskab: Frihed uden ensomhed

I flere danske kommuner kombinerer psykisk syge egen lejebolig med muligheden for tæt kontakt med ligestillede i opgangsfællesskaber. Et af dem ligger i Glostrup, hvor redaktionen var med til morgenkaffe med beboerne

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN. FOTOS: SIND

Atmosfæren er som ved morgenkaffen i kantinen på en typisk dansk arbejdsplads i Glostrup Kommunes opgangsfællesskab. Nogle nyder stille kaffen. Andre bi drager til morgenhyggen med hilsner og lidt snak om aftenens oplevelser og om dagens planer. Dialogen tager stille til, mens flere af opgangens ti beboere dukker op i fælleslokalerne. Her danner bl.a. en spisestue, en dagligstue og et skinnende rent, velindrettet køkken rammen om en helt almindelig hverdag i et helt almindeligt boligkvarter med rådhuset, supermarkeder og lokalbiograf lige rundt om hjørnet. Set udefra vidner kun tilstedeværelsen af et kontor, som kommunens medarbejdere bruger, om, at det er et opgangsfællesskab for borgere med sindslidelser, som redaktionen besøger sammen med Glostrup Kommunes socialpsykiatri. Flertallet af beboerne lider af skizofreni.

Over fælleslokalerne ligger ti toværelses lejligheder. Her bor otte mænd og to kvinder på fuldstændig samme vilkår som de raske beboere i bebyggelsens øvrige opgange. Alle har egen lejekontrakt og er omfattet af fx lejelovgivningen ligesom i almindelige lejligheder. Beboerne bestemmer selv, hvem der må komme på besøg.

Opgangsfællesskabet minder ikke om en institution, men om en bolig. Også selvom en socialpædagog fra Glostrup Kommune sidder med i flertallet af timerne, hvor fælleslokalerne er åbne. Ni kolleger arbejder på skift med de ti beboere. Udenfor medarbejdernes arbejdstid

kan alle beboere låse sig ind med egen nøgle. Siden åbningen for otte år siden har beboerne selv fint kunnet administrere perioder uden medarbejdere og låste døre. Der har ikke været problemer – tværtimod.

“Vi er gode til at være der for hinanden og til at give plads, hvis man har brug for at være alene. Fx hvis der er brug for en snak over en kop kaffe eller hjælp til at komme til lægen,” siger en af beboerne.

Idræt og julefrokost

Opgangsfællesskabet er et populært tilbud. Siden åbningen i 2005 er kun to beboere flyttet, og mange er interesserede i at flytte ind. Ventelisten kører ikke efter anciennitet, men efter, hvem der har størst behov og bedst mulighed for at supplere de øvrige beboere. Ikke alle har styrken til at stå på egne ben i egen lejebolig.

De nuværende beboere matcher fint hinanden. Bordet rundt fortæller flere om sjove, fælles oplevelser.

Nogle fremhæver hverdagen. Bortset fra onsdag kan de, som har lyst, spise sammen. Beboerne hjælper hinanden med planlægning, indkøb, madlavning og ikke mindst oprydning. Kuvertprisen er 30 kr. I sommerhalvåret er hygge og grill på den 12 meter lange træterrasse i høj kurs. Computer, PlayStation og tv er også populære fritidsaktiviteter.

Gennem årene har beboerne også skabt traditioner for sjove fælles oplevelser. Fx sport, udflugter – senest til Tivoli – samt særlige jule- og påskefrokoster, hvor bare tanken om me-

nuerne fremkalder smil hos flere. Beboerne har en fælles aftale om, at man ikke er påvirket i fælleslokalerne. Det gælder også ved højtiderne. Efter en lang periode helt uden episoder har Glostrup Kommune for flere år siden tilladt alkohol til jul og påske, to genstande pr. gæst. Den mulighed har ikke resulteret i et eneste tilfælde af druk i fælleslokalerne, der derimod har budt på masser af hygge.

Tilsvarende er forholdet til naboerne helt normalt. Hverken daginstitutionen overfor eller boligforeningen omkring opgangsfællesskabet har man haft særlige uenigheder med.

Uden ensomhed

En anden beboer, der inviterer indenfor i stuen, er mere end glad for den væsentligt større lejlighed, han har fået i opgangsfællesskabet, efter han i 2005 forlod ensomheden i en etværelses lejlighed.

Massevis af film og CD'ere på reolerne vidner om hans store interesse for musik og levende billeder. På væggen hænger også medaljer, vundet i flere turneringer i hele Danmark med et volleyball hold for sindslidende. Lejligheden har også et soveværelse og et fint køkken.

Han er glad for pladsen og mulighederne, men fremhæver især det gode naboskab og samvær.

“Desuden er det rart at bo centralt mellem andre mennesker. Jeg har raske venner i lokalområdet, fx en tidligere kollega fra da jeg havde job, og kort afstand til alt. Det er super at bo her,” siger han.





Opgangsfællesskabet minder ikke om en institution, men om en almindelig bolig

Otte års **positive** erfaringer

Målet var at hjælpe sindslidende med at realisere drømmen om egen bolig, da Glostrup Kommune i 2005 etablerede opgangsfællesskabet. I dag fokuserer kommunen desuden på beskæftigelse og netværk

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Smilet var stort, da lederen af Glostrup Kommunes Socialpsykiatri, Niels Pihl, i 2005 fortalte læserne af dette blad om det nye opgangsfællesskab. I dag, otte år og mange erfaringer senere, er smilet ikke blevet mindre. Tværtimod. Forventningerne til projektet er blevet mere end indfriet og har desuden bidraget med inspiration til nye initiativer.

“Sammenlignet med 1990’erne har vi i kommunerne et helt andet og meget bedre fokus i dag. Tidligere isolerede man ofte mennesker med sindslidelser i institutioner og botilbud, hvilket sjældent hjalp de, som kunne, til at komme sig af sygdommen. I dag er vi i Glostrup Kommune optagede af at styrke den enkelte netværk, ressourcer og oplevelse af at have en almindelig hverdag. Erfaringerne fra opgangsfællesskabet har været positive og et væsentligt skridt på vejen. Især når det gælder beboernes evne til at supplere medarbejderne

og hjælpe aktivt med at skabe udvikling. Opgangsfællesskabet har bidraget til inspirationen til nye projekter, som skaber beskæftigelse og venskaber,” siger Niels Pihl.

Populær cafe

Samlet bistår Socialpsykiatrien 110 borgere, der enten er sindslidende eller har misbrugsproblemer. Nogle brugere møder medarbejderne i egen bolig, i opgangsfællesskaber, i botilbud eller på værestedet Brumbassen. Den seneste tid er andre tilbud med højt aktivitetsniveau desuden kommet til.

Kommunen har dels etableret en mindre håndværksvirksomhed. Her hjælper brugere kommunens institutioner med småopgaver, der ellers næppe ville blive udført. Fx fixes defekte cykler, ødelagte møbler og fyldte tagrender. Reparationerne skaber indhold i hverdagen og godt samvær for brugerne.

Senest har Socialpsykiatrien fået en central placering i Glostrups idræts- og fritidsliv. Cafeen i kommunens populære idrætscenter, der bl.a. spænder over en flittigt besøgt svømmehal, drives nu af op til 14 psykisk sårbare eller lettere handicappede borgere i samarbejde med to professionelle kantinedarbejdere. Det nye team på Cafe Fri, der tidligere blev forpagtet af en privat virksomhed, har smidt frituregryderne ud og satser nu på sund mad. Reaktionen fra idrætscentrets gæster er positive. Det samme gælder brugerne.

“Jeg oplever, at de fleste brugere især drømmer om familie, bolig og arbejde. Det med familien har vi som kommune svært ved at påvirke, om end vi kan fremme venskaber med andre. Derimod kan vi hjælpe nogle, som har ressourcerne, med bolig og med en oplevelse, der minder mest muligt om at have et rigtigt arbejde,” siger han.

Announce

BenzoRådgivningen

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

Henvielse til anonym personlig rådgivning og støttegrupper.

Telefonrådgivning

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

Telefon 70 26 25 10

benzo@sind.dk www.benzo.dk



Rum, hjerte og viden

På Holmstruppgård er vi specialister i unge med psykiske lidelser, og vores medarbejdere er fyldt til randen med teori, ideer og erfaring. Vi vil dit unge menneske det bedste – og har papir på vores resultater!

Holmstruppgård er et ungdomspsykiatrisk døgntilbud med base i Østjylland.



Holmstruppgård

www.holmstruppgård.dk

regionmidtjylland **midt**

Blind tillid kan være livsfarlig

Er årsagerne psykiske eller fysiske, når mennesker med sindslidelser fortæller læger om generende symptomer? 71-årige Lise Petersen har fået tilkendt erstatning fra Patientforsikringen, fordi tegn på en sjælden sygdom var blevet overset. Hun advarer andre patienter mod at have blind tillid til lægen. "Hvis noget gør ondt, er det vigtigt at stå fast, inden det er for sent," siger hun i dag

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Foreløbig byder forskning og undersøgelser i Danmark på alt for få videnskabelige svar på, hvorfor mennesker med sindslidelser gennemsnitligt lever væsentligt færre år end gennemsnitsdanskere. 71-årige Lise Petersen fra Aarhus er ikke i tvivl om en af forklaringerne. Hun mener, at der er for høj risiko for, at læger tolker psykiske årsager ind i klager over fysiske symptomer, hvis patienten har eller har haft en sindslidelse.

“Meget nervøs dame”

Fra Lise Petersens journal

Patientforsikringen har tilkendt hende den maksimale erstatning på 69.000 kr. for svie og smerte. Årsagen er, at Lise Petersen måtte vente alt for længe på behandling for den sjældne muskelsygdom, *myasthenia gravis*, der bl.a. kan ramme åndedrættet. Da hun endelig kom på hospitalet efter to år, var sygdommen meget fremskreden. Der opstod desuden alvorlige komplikationer og bivirkninger ved medicinen. I perioder lå hun på intensiv afdeling og i respirator. Først efter tre måneders indlæggelse på neurologisk afdeling var Lise Petersen tilbage i sin hyggelige 5. sals lejlighed. Nu med kræfterne til at undersøge grundigt, hvad der gik galt og hvordan man som patient kan klage over forkert behandling.

Lise Petersen var fortsat træt og udmattet, men havde færre af de værste fysiske symptomer. Allieret med den flair for ord, som en cand.mag.-uddannelse i bagagen giver, indledte hun en nøje granskning af egne journaler, et par doktordisputater og adskillige klagevejledninger. Lise Petersen oplevede en række fejl og misforståelser, som hun sammenfattede i en klage til Patientforsikringen. Kort før jul kom det opløftende brev om, at hun havde fået medhold i adskillige kritikpunkter.

“Pengene er naturligvis rare at have, dog ved jeg ikke, om modparten anker. Men det vigtigste for mig er at hjælpe til at forebygge, at andre kommer i samme situation som mig. Derfor står jeg frem. Min oplevelse er, at en neurolog og tre praktiserende læger ikke tog mine symptomer alvorligt, fordi der står i min



Fysiske symptomer er også vigtige at undersøge

Foto: www.colourbox.com

journal, jeg har haft en depression. Alle fire fik forskellige former for påtale i afgørelsen,” siger hun.

Sjælden sygdom

Blot 10-15 ud af 100.000 personer rammes af den sjældne sygdom *myasthenia gravis*. I kombination med visse typer medicin og narkose kan sygdommen blive livstruende. Blandt de indledende symptomer er udmattelseslignende træthed, hvilket Lise Petersen gennem mange år oplevede var svært at få lægerne til at tage alvorligt. Senere fulgte andre symptomer, bl.a. dobbeltsyn, hængende øjenlåg og talebesvær.

“For mig er hun klart personlighedsforstyrret”

Fra Lise Petersens journal

“Når anfaldene kom, lød jeg som om, jeg havde ti kartofler i munden,” fortæller Lise Petersen, som først fik hjælp, da det gik helt galt efter to års forgæves dialog med lægerne. Journalerne viser, at hendes praktiserende læge efter flere konsultationer endelig skrev en henvisning til en neurolog. I henvisningen stod, at Lise Petersen, der klagede over fysiske symptomer, havde fået behandling for en depression.



(Modelfoto) Lise Petersen oplevede, lægen ignorerede hendes symptomer. Patientforsikringen gav hende ret

Foto: www.colourbox.com

Neurologen, som Lise Petersen selv insisterede på at blive henvist til, lyttede til hende, men igangsatte ikke den særlige undersøgelse og blodprøve, der kan påvise sygdommen. Gennem 22 måneder accelererede sygdommen, og i julen 2009, hvor Lise Petersens faste læge var på ferie, oplevede hun stærke gener og opsøgte derfor en anden praktiserende læge. Ved første konsultation, hvor hun ønskede at blive indlagt, lød opfordringen bl.a. at indlede en slankekur. To dage senere var symptomerne endnu værre. Via en lægesekretær blev yderligere konsultationer afvist. Dagen efter nytår allierede Lise Petersen sig med en veninde og opsøgte insisterende vagtlægen på et hospital, nu meget syg. Kort efter blev hun endelig indlagt på neurologisk afdeling og fik hjælp.

Fik ikke undskyldning

Lise Petersen understreger, at hun ikke ønsker at hænge de enkelte læger ud. Ambitionen er derimod at gøre opmærksom på et generelt problem.

“Jeg kan se i journalerne, at symptomer, jeg har nævnt, ikke er noteret. Derimod er min depression anført flere steder. Det er ikke i orden, når man har brug for behandling for fysisk sygdom. Jeg er sikker på, mange andre har prøvet det samme, og ville ønske, politikerne og sundhedsvæsenet blev bedre til at bygge bro mellem specialerne i psykisk og fysisk sygdom. Fx bør der fast sidde en somatisk læge på alle psykiatriske afdelinger,” foreslår hun.

“...burde have taget en blodprøve...”

Fra Patientforsikringens afgørelse

Lise Petersen har efter udskrivelsen bl.a. opsøgt den praktiserende læge. Hun håbede at få en undskyldning. Det fik hun ikke. Lægen erkendte dog at have begået fejl i journalen og sagde, at forløbet ikke var optimalt. I dag har Lise Petersen en anden praktiserende læge og fokuserer på andre dele af tilværelsen – ikke

mindst sine elskede børnebørn på fem og syv år.

“Det er dejligt at kunne lægge sagen bag sig, men slippe den helt kan jeg ikke. Det føles stigmatiserende og som mangel på respekt, hvis man ikke bliver taget alvorligt hos lægen. Mennesker med psykiske diagnoser kan altså få fuldstændig de samme fysiske sygdomme som raske danskere, men nogle kan have sværere ved at gøre opmærksom på symptomerne. Derfor har sundhedsvæsenet et særligt ansvar her, som jeg håber min sag kan være med til at tydeliggøre,” siger hun.

“...ikke i overensstemmelse med gældende retningslinjer, at lægen (...) ikke beskrev alle dine symptomer i sin henvisning til neurolog...”

Fra Patientforsikringens afgørelse

FAKTA

Let at anmelde til Patientforsikringen

- Patientforsikringen kan i visse tilfælde yde erstatning for skader, der er opstået i forbindelse med behandling.
- Både patienten, afdelingen og sundhedspersonalet kan anmelde skader. Det er også muligt at lade andre – fx pårørende – klage, hvis de har fået en fuldmagt.
- Har du NemID eller Digital signatur, kan du anmelde din skade direkte på www.patientforsikringen.dk. Det er også muligt at printe formularen og udfylde i hånden. Anmeldelsen er gratis.
- Patientforsikringen modtager årligt ca. 9.000 anmeldelser. Ca. en tredjedel af klagerne får medhold og erstatning.
- Der må maksimalt være gået tre år siden, skaden opstod eller patienten blev opmærksom på skaden. Ikke alle skader dækkes. Blandt undtagelserne, som der kan læses mere om på Patientforsikringens hjemmeside, er fx psykiske bivirkninger af medicin.
- Patientforsikringen tager udelukkende stilling til, om patienten har fået en skade, og om der kan udbetales erstatning. Ønsker man at klage over behandling, er det Patientombuddet eller patientkontoret i regionen, der skal kontaktes. Læs mere om klager på <http://www.patientombuddet.dk/>.

Det mener SIND:



Foto: Privat

Ingelise Svendsen, næstformand i Landsforeningen SIND, har gennem 32 år som SIND-frivillig og 28 år som ansat i psykiatrien regelmæssigt mødt eksempler på, at symptomer på fysisk sygdom er overset hos psykisk syge

“Det er godt, Lise Petersen har fået erstatning. Den fysiske sygdom, hun havde, er en vanskelig og sjælden diagnose, men det er ingen undskyldning for, at der ikke er blevet reageret tidligere,” siger hun.

Ingelise Svendsen betegner problemet med oversete fysiske symptomer som en af SINDs ældste mærkesager, der desværre stadig er meget relevant. Psykisk syge lever gennemsnitligt væsentligt færre år end andre danskere, hvilket ubehandlet fysisk sygdom er en af flere forklaringer på.

“I SIND søger vi på flere områder at ændre udviklingen. Generelt er lovgivningen tydelig nok på området, men der mangler viden. Både når det gælder forskningsmæssig viden og den daglige opmærksomhed på afdelinger og blandt læger, når de møder patienter med psykisk sygdom, som klager over fysiske symptomer,” siger hun.

Angsten gør, at jeg skal lære alting forfra

Selvom 24-årige Shais er udfordret af socialangst, har han fundet et meningsfyldt fællesskab gennem SIND Ungdoms klub i København. Her får han trænet sine sociale færdigheder i trygge rammer

AF ANNA HØGH



Foto: Privat

Shais begyndte i SIND Ungdoms klub omtrent samtidig med, at hans angst brød frem

Selv når Shais besøger sin mor og søster i en af Københavns omegnskommuner, slipper angsten ikke sit tag i ham. Den er altid til stede, når han er sammen med andre mennesker.

“Det, der trækker min angst, er usikkerhed om at gøre noget forkert; en forkert bevægelse eller noget, der strider imod min opdragelse eller normer for anstændig opførsel,” fortæller Shais. Han er især bange for, at han kommer til at stirre på andre mennesker ud af øjenkrogen, så de føler sig utilpas i hans selskab.

Til tider bliver angsten så slem, at den får karakter af et decideret anfald. Det kan forårsage blackouts, hvor Shais oplever, at blive lam i hovedet, nærmest paralyseret, og ikke selv ved hvad han laver i situationen.

Når Shais alligevel formår at deltage i SIND Ungdoms klub for unge psykisk sårbare i København, er det fordi, han hele tiden prøver at blive klogere på angsten og bedre til at være social. Og ikke mindst fordi han er ensom og savner at tale med mennesker, som har forståelse for de udfordringer, han kæmper med.

“Når jeg besøger klubben, eksponerer jeg samtidig min angst. Alene det at være sammen med andre er en central del af min behandling,” understreger han.

Da angsten tog over

“Jeg gik fra at være glad og munter til at blive angst og utilpas,” fortæller Shais om dengang, for snart to år siden, hvor de første symptomer brød frem. Det begyndte som en trykken for brystet.

Efter en opvækst med fysisk og psykisk mobning og flere afbrudte skoleforløb havde Shais ellers fundet sig til rette i et job som pakkeleverandør for en distributionsvirksomhed. Han elskede sit arbejde. Han var den hurtigste i afdelingen til at bringe pakker ud og tog selvstændige initiativer for at forbedre arbejdsgangene i firmaet. Men så en dag i bilen, på vej ud med leverancer, blev det for meget for Shais. Han fik et ildebefindende, følte sig panisk og ude af stand til at køre ruten færdig. Noget tid efter måtte han indse, at han ikke længere kunne passe sit arbejde. Siden har han været sygemeldt.

Shais er nu diagnosticeret med social angst og skitzotypi. Det sidste er en personlighedsforstyrrelse, der medfører en forvrænget virkelighedsopfattelse.

Vi kommer længst med åbenhed

Shais begyndte i SIND Ungdoms klub omtrent samtidig med, at hans angst brød frem. Han

FAKTA

Mød Shais

Shais er 24 år. Han er diagnosticeret med social angst og skizotypi.

Han bor på et botilbud ca. 50 km fra København.

Politik, samfundsforhold og design af hjemmesider er blandt Shais' mange interesser.

Han deltager i SIND Ungdoms klubaftner for unge psykisk sårbare i København mindst en gang om måneden.

Læs mere om klubaftner og andre aktiviteter på www.sindungdom.dk

kommer minimum en gang om måneden til klubafften, hvor mellem 15 og 25 unge mødes til brætspil, hyggesnak og fællesspisning.

“Vi deler erfaringer og gode råd,” fortæller han. “Ude i verden spørger folk ofte, ‘hvad arbejder du med?’. Blandt psykisk sårbare kan vi spørge mere åbent, ‘hvad er din diagnose, eller hvad kæmper du med?’” fortæller Shais.

Shais deltager også i klubbens særarrangementer som julefrokosten og den årlige sommerlejr i en spejderhytte ved Bagsværd sø.

Når Shais er i klubben, bidrager han til samtalerne i det omfang, han tør. Det er en udfordring for ham, men indimellem opnår han alligevel succesoplevelser, hvor han taler med de andre uden at være alt for selvbevidst, og hvor angsten træder i baggrunden.

Ifølge Shais bliver man desværre nemt stemplet som en fiasko i vores samfund, hvis ikke man er social. “Det er en trist udvikling, der medfører, at mange bliver ensomme – mig selv inkluderet,” fortæller han.

Af samme grund har foreninger som SIND Ungdom stor betydning, uddyber han. “Samfundstendensen er en udfordring i sig selv. Men hos SIND Ungdom kan man møde ligesindede og samtidig træne sine sociale færdigheder,” lyder Shais' anbefaling.

SIND Ungdom

Aktiviteter 2013

SIND Ungdoms aktiviteter april / maj 2013

SIND Ungdom - sekretariatet

4275 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, Region Hovedstaden – København, Sølvgade 34, kld.

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. Det er gratis at spise med.

Alle må byde ind med deres forslag til en tema-måned eller idéer til kreative aktiviteter, vi kan lave. Både nybegyndere og kunstneriske genier er velkomne.

Tirsdag kl. 15 til 21.

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, udfolde sine kreative sider eller bare at slappe af. 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. 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.

Filmklub

Kom som du er og vær sammen med ligesindede til hygge foran skærmen. Vi slapper af i sofaen, snakker og ser selvfølgelig nogle fantastiske film i alle genrer fra gys til kærlighed.

Den 2. søndag i måneden kl. 12 til 17. Filmen starter kl. 14.

Kultur, natur og hygge

SIND Ungdom afholder løbende sociale arrangementer såsom teater-ture, café-besøg og kanosejls samt ved højtider som påske og jul. Hvis du har en god idé, så fortæl os om den!

Kontakt

SIND Ungdom København

Sølvgade 34

1307 København K

4275 7207 / info@sindungdom.dk

SIND Ungdom, Region Syddanmark – Esbjerg, Jernbanegade 50 1. sal

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 20.

Filmaften

Kom som du er og vær sammen med ligesindede til hygge foran skærmen. Vi slapper af i sofaen, snakker og ser selvfølgelig nogle fantastiske film i alle genrer fra gys til kærlighed.

Den sidste fredag i måneden kl. 16.30 til senest 22. Filmen starter kl. 19.

Hvis lønningssdag er en fredag, afholdes filmaften i stedet fredagen før lønningssdag.

Kontakt

SIND Ungdom Esbjerg

SIND Huset

Jernbanegade 50 1. Sal

6700 Esbjerg

7512 9971 / daniella@sindungdom.dk

SIND Ungdom, Region Midtjylland – Skive, Reservevej 17

Klubaften

SIND Ungdom starter klubtilbud op til unge i Skive onsdag den 3 april 2013 kl. 16 til 21. Kl. 18 serveres gratis pizza. Kom og vær med til at skabe en hyggelig aften i fællesskab med andre unge fra lokalområdet. Vi glæder os meget til at se jer.

Der vil efterfølgende være klubaften hver onsdag på Mødestedet kl. 16 til 21.

SIND Ungdom Skive

Mødestedet

Reservevej 17

7800 Skive

97514707 / skive@sindungdom.dk

SIND Ungdom tager forbehold for ændringer i programmet.

Støttet af:



Tidligere patienter er en ressource:

Nu ansætter Region H tidligere patienter i psykiatrien

Det giver værdi for patienterne i psykiatrien, når der ansættes tidligere patienter. Det viser erfaringer fra udlandet. Derfor ansætter Region Hovedstadens Psykiatri nu fire personer med brugerbaggrund. Som tidligere patient kan man fx være god til at lære nye patienter om at mestre deres psykiske lidelser

AF HELLE HVIDT WALLENTIN

Nu kan patienter i Region Hovedstadens Psykiatri se frem til, at der bliver ansat tidligere patienter til at have brugernes behov i centrum. Idéen kommer blandt andet fra de andre regioner, fra England – og fra patientfeedbackmøder i Region Hovedstadens Psykiatri. Det fortæller Line Duelund Nielsen, der er sekretariats- og kommunikationschef i Region Hovedstadens Psykiatri:

”Da vi holdt møderne, kunne vi høre, at mange af de tidligere patienter efterlyste nogen at tale med og få besvaret spørgsmål af, især i starten af indlæggelsen. Der var også mange af de tidligere patienter, der gerne ville hjælpe os med det. Koblet med erfaringerne fra resten af landet og udlandet gav det derfor stor mening at ansætte tidligere patienter,” siger Line Duelund Nielsen.

Fokus på brugernes perspektiv og recovery

I Region Hovedstadens Psykiatri er der afsat 1,3 mio. kr. til at ansætte fire tidligere brugere i psykiatrien i 2013. Line Duelund Nielsen frem-

hæver de tidligere patienters kvalifikationer på to afgørende punkter: Brugernes perspektiv og recovery.

”De tidligere psykiatribrugere er tit gode til at se, hvad man har brug for som patient, fordi de selv har været patienter. Og så har de også selv været igennem processen med at få livet til at fungere igen efter en indlæggelse. Derfor har de ofte fokus på recovery, at komme sig, hvilket vi gerne vil have endnu mere fokus på,” siger Line.

Selvom opgaverne for de kommende ansatte stadig er ved at blive udviklet, så er der dog nogle opgaver, som allerede er definerede:

”Vi vil fx ansætte en til at undervise i recovery. Det har ofte en stærk virkning, at den der underviser selv har haft eller har en psykisk sygdom og dermed kan være en troværdig formidler omkring mestring af sygdommen. Den ansatte med brugerbaggrund kan have fokus på patientens mål med livet, og her viser vores erfaringer, at dem med brugerbaggrund kan noget særligt.”

Vil stigmatiseringen af psykisk sygdom til livs

De fire ansatte bliver fordelt på de tre psykiatriske centre i Ballerup, København og Frederiksberg. Her vil man lokalt finde de opgaver, der skal løses. Men Line tror, at de fire ansatte uanset opgaver også kan lære de faglærte ansatte at tackle psykisk sygdom bedre:

”Vi ved, at der blandt de ansatte desværre finder en del stigmatisering sted. Nogen gange er det en forsvarsmekanisme, fordi man som ansat igennem mange år i psykiatrien har set så mange dårlige patienter, at man næsten kun kan se det syge i patienterne. Her kan de ansatte med brugerbaggrund bryde nogle af de ansattes forestillinger om psykisk sygdom og dermed være med til at løse op for stigmatiseringen.”

Patientens måde at se systemet på er i centrum

De ansatte med brugerbaggrund vil blive uddannet i de opgaver de skal løse og give feedback på det, de ser:



Line Duelund Nielsen, sekretariats- og kommunikationschef i Region Hovedstadens Psykiatri

Foto: Region H



Arkivfoto: Region H

Læs mere her:

Julie Repper & Tim Carter: A review of the literature on peer support in mental health services. *Journal of Mental Health* 2011; 20(4): 392-411

William H. Sledge; Martha Lawless, David Sells, Melissa Wieland, Maria J. O'Connell, Larry Davidson: Effectiveness of Peer Support in reducing Readmissions of Persons with Multiple Psychiatric Hospitalizations. *Psychiatric Services* 2011; 62(5): 541-544

Larry Davidson, Chyrell Bellamy, Kimerly Guy, Rebecca Miller: Peer support among persons with severe mental illnesses: a review of evidence and experience, *World Psychiatry* 2012; 11: 123-128



“De kan være et ekstra sæt øjne i vores system og se, hvad vi kan gøre bedre. De ser systemet med patientens logik og ikke med systemets logik

“Brugere kan hjælpe mange patienter

Foto: www.colourbox.com

“De kan være et ekstra sæt øjne i vores system og se, hvad vi kan gøre bedre. De ser systemet med patientens logik og ikke med systemets logik. Og så kan de fungere som rollemodeller for patienterne og vise dem, at det godt kan lade sig gøre at komme sig efter psykisk sygdom og få et liv igen.”

En ny type af ansatte giver også udfordringer

Men det, at der pludselig sidder en tidligere bruger i personalegruppen, kan også give udfordringer, som skal håndteres:

“Personalet kan være vant til at “tale frit fra leveren” om patienterne i en meget direkte tone, når de er alene sammen. Når der er en tidligere patient til stede i frokoststuen, vil der blive mindre af den slags. Vi må anerkende og være helt åbne om, at det vil være vanskeligt for nogle af de ansatte.”

Og så er det også et faktum, at de nye ansatte kan være særligt sårbare på grund af deres egen sygdomshistorie:

“Vi skal være opmærksomme på, at ansatte med brugerbaggrund muligvis kan blive syge igen. Det handler om at respektere deres grænser og finde arbejdsopgaver, som de kan magte – og at være opmærksomme på, om de trives i jobbet. Nogle vil fx ikke ansættes et sted, hvor de selv har været indlagt, og det vil vi gerne respektere.”

Håber på bedre kvalitet i behandlingen – og landsdækkende udbredelse

“Vi har fokus på, at patienterne skal opleve en bedre behandling, og at vores personale kommer til at arbejde mere recoveryorienteret og reducere stigmatisering og dermed fremme en ligeværdig behandling med fokus på samarbejde. På sigt håber jeg, at vores projekt kan udvikle sig og omfatte både sengeafsnit og de ambulante tilbud, bl.a. distriktspsykiatrien,” slutter Line Duelund Nielsen.

Det mener Dansk Sygeplejeråd og Danske Regioner:

Brugere kan udvikle kvaliteten af behandlingen

Hos Dansk Sygeplejeråd og Danske Regioner ser man positivt på ansættelsen af tidligere brugere i psykiatrien. Det kan blandt andet give et bedre behandlingsforløb

AF HELLE HVIDT WALLENTIN

“At ansætte tidligere brugere i psykiatrien kan medvirke til at udvikle kvaliteten af behandlingen og forståelsen af sygdomme hos personalet. Derfor mener vi det er den rigtige vej at gå,” siger Dorte Steenberg, næstformand i Dansk Sygeplejeråd.

Også hos Danske Regioner ser man positivt på projektet. Mikkel Lambach, chefrådgiver hos Danske Regioner, ser frem til at følge projektets erfaringer:

“Hos Danske Regioner synes vi, at det lyder som et spændende initiativ. Vi har ikke hørt om det fra andre regioner – men nu vil vi følge med i, hvilke erfaringer man gør sig i Hovedstaden.”

Behov for mere viden om effekten af brugeransættelser

Dorte Steenberg kan dog også se udfordringer og mener, at der er for lidt dansk viden om, hvilken effekt det giver at ansætte tidligere brugere:

“Udfordringen for den tidligere bruger er, at man kommer ind som patient til en professionel kultur, der måske ikke er skruet sammen til at modtage de erfaringer, man har. Samtidig ved vi ved for lidt om, hvad det vil give af effekt og hos hvem. Fire brugere kan hjælpe mange patienter, men de kan ikke favne hele mangfoldigheden på et psykiatrisk center,” siger Dorte Steenberg.

Erfaringer fra udlandet:

Kortere indlæggelser og bedre livskvalitet

Det er primært i USA, Australien og England, at man har tidligere brugere ansat i psykiatrien. Her er de fx ansat i det, der svarer til lokalpsykiatrien i en slags opsøgende behandlingsteams eller på ambulante behandlingssteder. Undersøgelser viser, at det at ansætte tidligere brugere kan betyde:

- Færre indlæggelser for den enkelte bruger.
- Kortere indlæggelser for den enkelte bruger.

- En ændring af medarbejderkulturen i retning af at se patienter som hele mennesker og ikke “kun” sygdom.
- Øget fokus på recovery og livskvalitet, både for patienter og for den ansatte med brugerbaggrund.

Kilde: Lisa Korsbek, seniorforsker og ph.d.,
Region Hovedstadens Psykiatri.

Siden for dig, som hjælper andre

Landsforeningen SIND har medarbejdere i hele Danmark. Udover de seks ansatte på sekretariatet arbejder væsentligt flere lokalt i foreninger og aktiviteter. Navnlig i Aalborg, Aarhus, Odense og København supplerer medarbejdere indsatsen fra mange hundrede frivillige. På denne side i bladet kan du i hvert nummer komme tættere på SINDs faglige puls.

Redaktionen bringer her ideer, inspiration og information for ansatte og frivillige. Alle er velkomne til at sende faglige spørgsmål og forslag. Vi trækker på erfaringer fra hele Danmark, og har desuden samlet en gruppe ledere, der til daglig vejleder og motiverer andre, som hjælper mennesker, der har sindslidelser inde på livet. Kontakt os via: redaktionen@sind.dk

Anne Margrethe Gad Jørgensen
Leder af SINDs Pårørenderådgivning i Aarhus med ni medarbejdere og 30 uddannede frivillige.

Bjarne Christensen
Leder af SINDs værested i Odense, Stoppestedet, med 12 medarbejdere og 45 frivillige.

Kirsten Midtgaard
Koordinator i SINDs BenzoRådgivning med ti frivillige og en af de otte koordinatore i SIND-Nettet for frivillige besøgsvenner.

Jan Korsbek Olsen
Leder af Lille Skole for Voksne, Odense, der tilbyder undervisning for sindslidende.

Kim Bonnesen
Psykolog ved SINDs psykologiske rådgivning på Nørrebro.

Knud Kristensen
SINDs landsformand og bl.a. medforfatter til bogen "Håndbog for psykiatribrugere og pårørende."

Gruppen kan ikke svare akut på hastende henvendelser, men tager gerne temaer, der er relevante for mange, op i bladet.

Hele gruppen har ekspertise i den svære samtale. Dertil kommer indgående erfaring med bl.a. paragraffer og lovgivning, psykologi, væresteder, undervisning, medicinafhængighed og sociale relationer.

Kontakt gruppen via: redaktionen@sind.dk

Høj aktivitet omkring rådgivningstelefonen

Hillerød er en af de fire byer, hvorfra erfarne rådgivere 60 timer om ugen tager telefoner. SIND-Huset i Hillerød rummer også store og små aktiviteter for sindslidende

AF PIA LØVSTAD FRYDENSBERG, SIND FREDERIKSBERG OG PR UDVALGET

Landsforeningen SIND rummer vidt forskellige aktiviteter i vidt forskellige miljøer. I nogle byer kan medarbejdere og massevis af kvm. få atmosfæren til at minde om en typisk arbejdsplads. I andre minder miljøet mere om en livlig græsrodsorganisation. Sådan er det hos SIND i Hillerød.

Byen huser mere end 30.000 borgere og er bl.a. kendt for det smukke Frederiksborg Slot. I nærheden ligger SIND-Huset på Milnersvej. Her har SIND-Huset tilbudt sindslidende en bred vifte af aktiviteter siden 2004.

En lang historie bag huset

Historien bag SIND-Huset går dog tilbage til midten af 1980'erne, hvor aktiviteterne tog sit udsping fra lånte lokaler i et fritidshjem, få timer om ugen.

Fra 1993 til 2004 foregik indsatsen fra Skansevej via Danmarks Socialdemokratiske Ungdoms lokaler. Siden har aktiviteterne foregået fra Milnersvej i et stort rødt murstenshus med en rummelig have og udendørs terrasse.

Mange tilbud til brugerne

SIND-Huset, der får ca. 2.000 besøg om året, er både rammen for godt socialt samvær – fx med faciliteter som værksted, TV-stue, fællesstue

og have – og udgangspunkt for ca. 20 forskellige ture ud af huset om året. Her er også ofte arrangementer som kunstferniseringer samt jævnligt erfaringsudveksling med sindslidende i arbejde via det såkaldte Jobcafeen.

"Det er vigtigt for os at kunne tilbyde noget for de fleste. Vi har både kontakt til unge og ældre brugere," fortæller Ole Hagman, som har været involveret i SIND-Husets aktiviteter i mere end 15 år.

Øver også politisk indflydelse

Bestyrelsen bag SIND-Huset forsøger løbende at påvirke psykiatrilidelse og lokalpolitikere, så aktiviteterne kan udvikle sig og fokus på sindslidendes tilbud kan styrkes.

Formand for SIND Nordsjælland Kim Kjeldgaard fortæller:

"Det er fx højt prioriteret, at vi har repræsentanter med i alle relevante dialogfora, som omhandler et samspil mellem brugerforeninger og psykiatrilidelsen. Vi er fx med i både Dialogforum for behandlingscenter Stolpegård, i børne- og ungdomspsykiatrien på Hillerød psykiatriske hospital og det overordnede dialogforum for Region Nordsjælland."

SIND-Huset får ca. 2.000 besøg om året



Foto: Privat

Flere uddannes som bisiddere og rådgivere

38 engagerede **SIND-bisiddere** og **rådgivere** med vidt forskellig uddannelsesbaggrund og erfaring blev i marts uddannet til at hjælpe andre

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN. FOTOS: ANDREAS KILDEN



Anne Margrethe Gad Jørgensen, SINDs Pårørenderådgivning, delte mange års erfaringer med den svære samtale



Deltagernes baggrund var vidt forskellig. Fællestrækket for gruppen var et højt engagement i rollen som hjælper



“Man skal ikke kende hele lovgivningen for at være SIND-bisidder,” siger Bodil Gellert, der er uddannet socialrådgiver

Trængslen var tæt i receptionsområdet, da nye rådgivere og bisiddere fra Landsforeningen SIND i marts indtog kursusstedet Severin i Middelfart for at blive rustet fagligt og juridisk til kommende udfordringer. Grundet øget efterspørgsel på SINDs tilbud og nye aktiviteter, bl.a. SIND Erhverv (omtalt på side 10 –

red.), valgte landsforeningen at fordoble deltagerantallet til forårets kursus. Med 38 kursister satte antallet rekord.

Deltagernes baggrund var vidt forskellig. Nogle havde en uddannelse som psykolog i bagagen, andre var socialrådgivere og enkelte havde solide medmenneskelige erfaringer. Fællestrækket for gruppen var et højt engagement i rollen som hjælper.

“Det blev en god weekend. Jeg oplevede et højt fagligt niveau blandt deltagerne, hvilket også er blevet vigtigt. Indberetningerne fra vores bisiddere viser, at sagerne, Landsforeningen SIND involveres i, bliver mere og mere komplekse,” siger Leni Grundtvig, formand for Aktivitets- og Kursusudvalget.

Nye krav

Gennem weekenden kom deltagerne tæt på alle sider af rollen som hjælper i SIND. Erfaringer fra SINDs landsdækkende telefonrådgivning blev præsenteret af Anne Margrethe Gad Jørgensen, Pårørenderådgivningen. Juraen på området, herunder FN's handicapkonvention, gennemgik landsformand Knud Kristensen. Programmet bød også på et indblik i SIND-bisidder Bodil Gellerts arbejde samt en detaljerig gennemgang af de vanskeligheder, psykisk sårbare og pårørende støder på. Her bidrog socialrådgiver ved SINDs Pårørenderådgivning Anne Marie Steenild med erfaring og indsigt. Hun oplever, at der i disse år sker ændringer i kommuner og regioner, som stiller nye krav til rollen som bisidder og rådgiver:

“Tidligere var udgangspunktet i højere grad at spotte og løse sociale problemer. I dag oplever psykisk syge og pårørende ofte, at det offentlige har et snævert fokus på ledighedsproblemer. Der stilles flere krav af medarbejdere, som er mere pressede på tiden. Derfor er der mere brug for SINDs indsats,” siger hun.

Kunne du tænke dig at blive SIND-bisidder?

For at blive SIND-bisidder skal du indstilles af kredsformanden i det område, hvor du bor. Se kontaktoplysningerne bagerst i bladet eller på SINDs hjemmeside.

En bisidder sidder med, når den sindslidende har møde med myndighederne. Fx socialforvaltning, botilbud, læge, distriktspsykiatri eller psykiatrisk afdeling. Muligvis deltager den sindslidendes pårørende også. Bisidderen er med for at lytte, observere og støtte borgeren i at få de synspunkter og løsningsforslag frem i samtalen, som er vigtig for borgeren, og for at støtte borgeren i at få klarhed over, hvad der kom frem på mødet. Typisk afholdes der formøde. Bisidderen kan også hjælpe med fx at bede om aktindsigt, at skrive breve, klage eller udfylde skemaer.

En bisidder skal ikke være sagsbehandler, men det er en fordel hvis bisidderen har et vist kendskab til lovgivningen og psykiatrien.



“Indberetningerne fra vores bisiddere viser, at sagerne, Landsforeningen SIND involveres i, bliver mere og mere komplekse,” siger Leni Grundtvig, formand for Aktivitets- og Kursusudvalget



“Der er mere brug for SINDs indsats,” påpeger socialrådgiver Anne Marie Steenild



SIND fordoblede deltagerantallet til forårets kursus for nye bisiddere og rådgivere

SIND udgiver bog om borderline

50.000 brochurer og bøger udsendte SIND i 2012. Endnu flere følger i år, når SINDs kommende bog om borderline snart udkommer. Hidtil har biblioteker og boghandlere rummet meget få lettilgængelige bøger om sygdommen målrettet pårørende og psykisk syge

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

8.988 velvalgte ord om borderline. Det blev svaret, da Landsforeningen SIND bad Pia Glyngdal, 55, sammenfatte et langt arbejdslivs oplevelser, anbefalinger og erfaringer med behandling af sygdommen i en bog målrettet pårørende og psykisk syge. Bogen udkommer senere på året. Pia Glyngdal er medlem af bestyrelsen i Dansk Psykiatrisk Selskab, DPS, og har arbejdet i psykiatrien siden 1986.

Menneskeligt, fagligt og politisk har få andre i Danmark beskæftiget sig så alsidigt med netop denne diagnose.

Hun er glad for, at et nyt og tiltrængt tilbud om information nu kommer indenfor rækkevidde for pårørende og psykisk sårbare.

“Der er brug for mere viden,” siger Pia Glyngdal, der i bogen betegner borderline som en rodekassediagnose.

“Tidligere opfattede man i Danmark ikke borderline som en egentlig sygdom, modsat i udlandet. Først de senere år har psykiatrien for alvor fået fokus på den diagnose, der tidligere blev kaldt psykiatriens stedbarn,” tilføjer hun.

En tsunami af følelser

Diagnosen Borderline er en betegnelse for en sygdom, som viser sig ved, at patienten har visse helt specifikke symptomer – og har haft dem i mindst to år. Borderline

sygdommen viser sig især ved en tilbøjelighed til meget kraftige reaktioner – oftest i følelsesladede situationer. I bogen citeres formanden for borderline foreningen for beskrivelsen: “*Et vindpust for andre, bliver en tsunami for mig.*”

Diagnosen, der mest er knyttet til ungdomsårene, rammer især kvinder. Mange kommer sig igen med den rette behandling. Det er først og fremmest psykoterapeutisk behandling, man skal tilbyde mennesker med borderline. Ofte er det dog hjælpsomt at supplere med sociale støtteforanstaltninger og medicinsk behandling.

“Jo mere, man som syg eller pårørende selv arbejder aktivt med, jo større er sandsynligheden for, man bliver rask.”

Også ved denne diagnose spiller de pårørende en vigtig rolle. Dels skal den pårørende – med hensynstagen til egne grænser og ressourcer – kunne rumme og støtte den syge. Dels skal den pårørende være positiv rollemodel.

Pia Glyngdal understreger derudover, at det er vigtigt, den pårørende hjælper med at kæmpe for at undgå langvarige indlæggelser. I stedet er korte, men hyppige forløb vigtige.

“De færreste mennesker med borderline bliver raskere af at være indlagt lang tid. Det, der er behov for, er det langvarige ambulante behandlingstilbud, hvor

patienten i hjemlige omgivelser får afprøvet de færdigheder, der læres i terapien.”

Pia Glyngdal håber, bogen også kan bidrage til at gøre politikere og beslutningstagere opmærksomme på de særlige behov, mennesker med borderline har:

“Politisk er der defineret særlige behandlingspakker for mennesker med borderline. De er desværre meget korte, fx 24 samtaler. Behovet er lange perioder til behandling og vedligeholdelse af behandlingen. Der er massivt behov for ambulante behandling, men meget ringe muligheder for at tilbyde den optimalt. Pakkeløsningerne er ikke optimale,” siger hun.

Prognose

Statistisk set er hver tredje af de mennesker, der får stillet diagnosen i de unge år, fri af sygdommen 20 år senere, og lever her et helt normalt liv med stabile personrelationer.

Cirka en tredjedel vil ind i mellem have voldsomme følelsesudbrud, ustabile arbejdsforhold, venskaber og partnere, men selvbeskadigelsen vil være ophørt.

Resten – oftest med et mere alvorligt misbrug – vil stadig have periodevis selvskade, og de vil ikke kunne passe arbejde eller evne at blive i relationer.

FAKTA

- Borderline er en af de 11 personlighedsforstyrrelser, eller personlighedsstrukturer, som er beskrevet i det nuværende psykiatriske diagnosesystem. Der er cirka 1-2 pct. i den voksne befolkning med hver af de 11 personlighedsforstyrrelser – også af mennesker med borderline. Der er således cirka 60.000 mennesker med borderline i Danmark.
- Nogle mennesker har to eller flere personlighedsforstyrrelser. Imidlertid er Borderline den personlighedsstruktur, der fylder mest i hospitalssystemet.
- På verdensplan bruges 14 pct. af de psykiatriske senge og 20 pct. af alle ambulante samtaler til patienter med denne personlighedsforstyrrelse.
- Der er cirka tre gange så mange kvinder som mænd med borderline. Sagt med andre ord er ca. 75 pct. af patienterne med borderline kvinder.

SINDs bog om borderline udkommer senere på året.

Hold øje med hjemmesiden og Facebook.

Foto: www.colourbox.com

Skizoaffektiv lidelse: Oparbejd gode mønstre

Hvordan føles det at leve med en skizoaffektiv lidelse? Hvis man arbejder med sig selv terapeutisk, indtager den anbefalede medicin og oparbejder sunde mønstre i sit liv, kan man få en høj livskvalitet, fortæller 44-årige Christina, som i dag lever et godt liv

AF PIA LØVSTAD FRYDENBERG

Siden Christina var barn, har hun følt sig anderledes end sine veninder. Ofte mærkede hun et behov i skolen for at trække sig væk fra de andre og bruge tid helt for sig selv. Fra tid til anden mærkede Christina nogle meget stærke følelser, som gav hende en virkelighedsfjern fornemmelse og udløste hallucinationer. Hun vidste, at noget var galt med hende, men der skulle dog gå mange år, før diagnosen skizoaffektiv lidelse blev stillet. Det skete i 2011 efter en dyb psykose, som krævede længere tids indlæggelse på en psykiatrisk afdeling.

Diagnosen skizoaffektiv lidelse dækker over både skizofrene og affektive symptomer. Mennesker med lidelsen i udbrud oplever simultant affektive og psykotiske symptomer, i samme sværhedsgrad. 7-10 pct. af alle psykiatriske indlagte patienter i Danmark bærer diagnosen.

For Christina var det en lettelse at få stillet diagnosen.

“Jeg kunne genkende mig selv i beskrivelsen, og blev glad for at høre, at både psykoterapi og medicin kunne hjælpe mig. Det har også været tilfældet for mig. Derimod har det været svært at finde frem til bøger om emnet og støttegrupper. Også for min mand, som gerne ville finde frem til en pårørende-gruppe.”

I mange år har Christina gået til psykolog og forsøgt at opbygge en større balance i sit sind. Arbejdet med sig selv har også båret frugt.

“Jeg kender mig selv rigtig godt efterhånden, og har ligeledes arbejdet meget med min krop. Jeg er bevidst om, hvor vigtigt det er, at jeg er god ved mig selv, lever sundt og får bevæget mig. Det har en klar positiv virkning i forhold til min psyke. Jeg har indarbejdet sunde mønstre og kommer af sted på løbeture og til træning i fitnesscentret flere gange om ugen.”

I lange perioder har Christina klaret sig godt, både på uddannelsessiden og jobsiden. Bl.a. har hun arbejdet fuldtid som chefsekretær i sundhedssektoren i mange år, har gennemført mavedans-kurser og fremvist stribevis af egne malerier på kunstferiseringer.

“På mange måder lever jeg et liv som så mange andre, med en dejlig mand som jeg har kendt i snart ti år. Når så psykoserne driller mig, giver jeg mig selv god plads og stiller meget få forventninger til mig selv.”



Foto: Privat

Christinas malerier, bl.a. nedenstående, har været vist på stribevis af udstillinger



Foto: Privat

FAKTA

Skizoaffektiv lidelse

Den skizoaffektive lidelse er, som ordet betyder, en blanding af både skizofrene og affektive symptomer. Lidelsen er i ICD-10 rubriceret sammen med psykoserne.

Man kvalificerer sig til diagnosen, hvis man samtidig har både affektive og psykotiske symptomer. Man skal ligeledes have samme sværhedsgrad af sine symptomer. Dette efterlader to hovedgrupper: Samtidig psykose (skizofreni) og manisk symptomato-

logi – og – samtidig psykose (skizofreni) og depressiv symptomatologi.

De patienter, der efter en depression udvikler en skizofreni, er således ikke skizoaffektive. Den skizoaffektive diagnose er vanskelig og stilles formentlig for ofte, da det er meget almindeligt med affektive symptomer under forløbet af en almindelig psykotisk tilstand. Behandlingen rettes mod de fremherskende træk.

Kilde: Netpsych.dk

Mia Beck Lichtenstein

Besat af træning

Bogen er den første på dansk, der omhandler den overdrevne og ekstreme træningsiver, som i nogle tilfælde kan udvikle sig til en negativ afhængighedstilstand. For den afhængige er træningen ikke sund, men ender med at udgøre hele livet. Alt andet tilsidesættes.

Bogen beskriver symptomer, årsager og udbredelse samt sammenhængen med spiseforstyrrelser og moderne kropskultur. I bogens anden del, som handler om at finde træningsbalancen, følger cases og inspiration. Bogen slutter af med anbefalinger og gode råd til både behandlere og pårørende samt råd til selvhjælp til den træningsafhængige.

Mia Beck Lichtenstein
Besat af træning
Når sund motion bliver til skadelig afhængighed
 176 sider, 268 kr.
 ISBN: 9788777068515
 Dansk Psykologisk Forlag



Frans Ørsted Andersen, Nina Hanssen

Flow i hverdagen

Hidtil har de færreste familiemedlemmer brugt glosen flow i dialogen over aftenkaffen. For mange læsere af "Flow i hverdagen" bliver det nu anderledes. Begrebet flow betegner en særlig mental tilstand, hvor vi fungerer optimalt og kan udvikle vores potentialer. Flow kan forekomme i mange forskellige sammenhænge. Ofte opleves flow som magiske øjeblikke, der kan opstå i mødet med andre mennesker, på idrætsbanen, i jobsammenhæng eller gennem kulturelle oplevelser.

Hovedbudskabet er, at flowteorien kan bruges til at få hverdagen til at fungere bedre både privat, i fritiden i familielivet, på arbejdet og i uddannelse. Den er skrevet i et letlilgængeligt sprog og kan læses af alle med interesse for emnet.

Frans Ørsted Andersen, Nina Hanssen
Flow i hverdagen
Navigation mellem stress, kaos og kedsomhed
 207 sider, 298 kr.
 ISBN: 9788777068447
 Dansk Psykologisk Forlag



Claus Haugaard Jacobsen og Karen Vibeke Mortensen

Psykoterapeutisk praksis

– På psykodynamisk grundlag

Omdrejningspunktet er principperne for god psykodynamisk psykoterapi. Udover informative beskrivelser er ambitionen med bogen at imødekomme mange terapeuters behov for at finde ud af, hvad man kan gøre eller måske netop ikke gøre i en række af de utallige tvivlsituationer, man kommer ud i. Ikke mindst, hvis man er ny i faget.

Bogen tager afsæt i nutidig psykoanalytisk og udviklingspsykologisk teori, nyere psykoterapiforskning og ikke mindst forfatternes omfattende erfaring som psykoterapeuter, som supervisorer i psykodynamisk psykoterapi og som undervisere på universiteter og på videreuddannelser i psykoterapi og supervision. Deres viden herfra præger positivt bogen.

Claus Haugaard Jacobsen og Karen Vibeke Mortensen
Psykoterapeutisk praksis
– På psykodynamisk grundlag
 300 sider, 300 kr.
 ISBN: 9788741255781
 Hans Reitzels Forlag



Thomas Iversen og Nicole Rosenberg (red.)

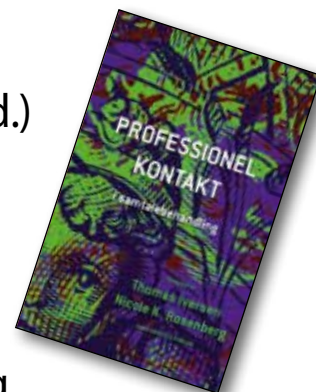
Professionel kontakt

– i samtalebehandling

Bogen er målrettet professionelle, men frivillige og pårørende kan også læse med. Bogen rummer bud på det at forholde sig professionelt til svære menneskelige problemer i en behandlingskontekst. Der findes ingen facitliste, men kapitlerne kommer med bud på, hvad professionel kontakt i forbindelse med fx selvmordstanker, svær psykisk lidelse, uhelbredelig sygdom m.v. kan være.

Bogen er tænkt som inspiration til eftertanke, refleksion og forholdsvis også diskussion. Det er forfatternes håb, at bogen kan medvirke til udvikling af den enkelte behandler personlige stil.

Thomas Iversen og Nicole Rosenberg (red.)
Professionel kontakt – i samtalebehandling
 256 sider, 229 kr.
 ISBN: 9788741255972
 Kan købes fra 29. april 2013
 Hans Reitzels Forlag



Boganmeldelserne i SIND-bladet skrives set fra et brugerperspektiv af Jesper Steen Andersen, SIND Frederiksberg og bladudvalget.

Bettina Thoby

Hvorfor lige mig?

Bogens hovedperson hedder Peter. Hans mor lider af Huntingtons sygdom eller HS, som det hedder i daglig tale. Huntington var navnet på den læge, der for mange år siden beskrev sygdommen videnskabeligt. Oprindeligt hed sygdommen Huntington Chorea, hvor Chorea er det græske ord for dans.

Peter ræsonnerede: "Mærkeligt navn, selvom det med dansen passede meget godt."

Når han så sin mor, kunne han godt se, at hendes mærkelige bevægelser nogle gange mindede lidt om en dans. Han vidste, at det videnskabelige ord dækkede over, at et menneske stille og roligt i takt med, at sygdommen tog til, blev berøvet sin værdighed. Han vidste, at de syge langsomt mistede kontrollen over egne kroppe. At de mistede evnen til at kontrollere egne bevægelser, til at spise og til at tale, og at der var en stor risiko for, at de også ændrede personlighed. At de mistede evnen til at planlægge og huske, og at de ikke havde evnen til at indse, hvordan det stod til.

Peters søster hedder Signe: "Hun var nitten år, da hun flyttede hjemmefra sidste år. Hun boede sammen med Jens, der var 25 år gam-

mel og havde sin egen it-virksomhed. Signe gik på kunstakademiet, og var meget dygtig til det der med kunst."

Peter var vred på sin far. Vred over, at hans far ikke kunne gøre hende rask. Og vred over, at hans far stadig insisterede på at have hans mor hjemme, selvom det hele ville være meget lettere, hvis hun kunne bo på et plejehjem et sted. Og når han blev vred på den måde, blev han også flov."

Peter og Signe havde det dårligt med at se, hvordan deres mor langsomt men sikkert blev mere og mere syg. Det var godt, de havde hinanden de to. Rigtigt godt. Peters far blev nødt til at lave sit liv om. Han var sømand, men måtte holde op med at sejle og fik i stedet et job på kontoret i rederiet. Peter brød sig ikke om at invitere nogen hjem, når hans mor havde det sådan. En dag kom der en hjælper fra kommunen til at hjælpe Peters mor med de daglige ting.

Peters søster Signe ville gerne testes for Huntingtons sygdom, og stor var lettelsen, da det viste sig, at hun ikke havde sygdommen. Senere blev Signe gravid og fik en datter.

Vi følger Peter og hans ven Jesper på gymnasiet – også da de begge får sig en kæreste.

Peter må overfor fremmede forklare, at hans mor har en hjernesygdom. På et tidspunkt kommer Peter på en weekend arrangeret af patientforeningen for Huntingtons sygdom. Vi følger moderen, da hun skulle på et hjem for patienter med Huntingtons sygdom. Det kom ikke til at vare mere end et år, og vi følger familien til begravelsen. Det er en livsnær, rørende og god bog.



Bettina Thoby
Hvorfor lige mig? At leve med Huntingtons Sygdom i familien
96 sider, 199 kr.
ISBN 9788771181166
Frydenlund 2012

Mona Madsen:

Et sind kan gå i tusind stykker

Mona Madsen har skrevet en bog om sit sygdomsforløb. Hun blev så deprimeret, at hun ikke havde lyst til at leve livet længere. "Lige nu handler det om at holde hende i live," stod der i hendes journal.

Hun skriver: "Jeg glemmer aldrig den dag i august i 1999. Grædende sad jeg på gulvet i vores køkken. Min krop rystede, og jeg følte en knugende fornemmelse i mit bryst. Det gjorde ondt på en meget speciel måde. Jeg følte, at jeg ikke længere kunne rumme alt det, der var derinde. Jeg forstod ikke, hvad der skete med mig. Hvorfor havde jeg det så dårligt? Hvorfor var jeg så ked af det? Hvorfor følte jeg mig så magtesløs? ... Rådvild og desperat ringede jeg til min læge og fik en tid lidt senere... På en eller anden måde fik jeg kæmpet mig hen til min læge, og jeg husker det totale sammenbrud. Jeg græd og græd og troede aldrig, at det ville stoppe igen. Jeg var så fortvivlet og fyldt med alle mulige tanker... Efter en lang samtale sagde min læge, at jeg havde så

mange symptomer, der alle pegede på, at jeg havde en depression."

Mona Madsen har skrevet en ærlig og oprigtig bog om det at få en depression – en beretning, som vi andre kan lære af. Forfatteren skriver: "Jeg skulle sygemeldes for en periode, og jeg var meget taknemmelig for, at min nære familie og min kæreste veninde var der for mig. Jeg havde brug for at blive holdt om, og jeg havde meget brug for at græde."

Det kom til en meget længere sygdomsperiode end de 14 dage, Mona Madsen havde forestillet sig. Det blev til en meget lang periode, hvor Mona Madsen blev indlagt. Hun havde tre børn på syv, otte og ni år foruden en forstående mand, der bakkede hende op hele vejen igennem. Mona Madsen kom på psykiatrisk skadestue, hvor det blev fastslået, at hun ikke led af en alvorlig sindssygdom, men at der var tale om en depression.

Samtalerne med lægen betød meget for hende. Hun skriver: "Jeg havde altid haft en følelse af, at jeg ikke magtede at deltage i livet,

men højst ønskede at være passiv deltager... Jeg nåede også til den erkendelse, at jeg måtte være modtagelig for andres hjælp, hvis det skulle lykkes for mig."

Mona Madsen arbejdede som dagplejer og stortrivedes med jobbet de første år. De sidste syv år har været i fleksjob som salgsassistent i et supermarked.

Alt i alt en god og livsbekræftende bog om et alvorligt emne.



Mona Madsen
Et sind kan gå i tusind stykker – en personlig beretning om depression og angst
120 sider, 149 kroner
ISBN: 978 87 92988 54 9
Skriveforlaget 2012



Forfattere anbefaler åbenhed

Også i mediebranchens overhalingsbane og på de mest prominente villaveje nord for København kan mennesker pludselig få sindslidelser ind på livet. Det beskrev to kvindelige forfattere detaljeret sidste år. I dag melder begge om masser af positive reaktioner på deres bøger, som redaktionen anmeldte i sidste blad

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Udgangspunktet var glamourøst og kontrasterne markante i to af sidste års meget omtalte bøger om livet med sindslidelser. Fra miljøer, som normalt nærer mange danskeres drømme om rigdom og succes, fortalte to forfattere meget åbent om udfordrende oplevelser som psykisk sårbar og pårørende. Begge har siden fået masser af reaktioner, alle positive, og opfordrer i dag andre til at stå frem med deres historier.

Chefredaktør Lizl Rand har sin daglige gang på den københavnske havnefront i mediehuset Aller blandt kulørte ugeblade og trendy magasiner. Tusindvis af læsere kender hende fra storsmilende redaktørfotos på det glittede papir i Q, Tidens Kvinder og Psykologi. Men i chefstolen på redaktionen har Lizl Rand gennem mange år ikke blot tumlet med redaktionelle og professionelle overvejelser. Også angstanfald har præget hendes liv, hvilket hun beskrev i bogen "Kom stærk ud af din angst."

Journalisten Sussie Sheikh har både boet i luksusvilla i Hellerup og mondæne kvarterer i San Francisco, USA. De mondæne rammer gør ikke rollen som pårørende lettere. Tværtimod. I bogen "Bare du er lykkelig" beskriver hun dokumentarisk ansvaret, udfordringerne og udmattelsen, der er en del af livet som mor for tre børn med stofmisbrug og psykisk sygdom. Hvad gør man fx når ens datter pludselig spørger: "Hvor-

for hænger der døde babyer ned fra loftet?"

25 interviews

Lizl Rands bog "Kom stærk ud af din angst," der nu er ude i 2. oplag, kunne også hedde "Kom glad ud af din angst." Hendes fortælling om, hvordan det er at ligne en succes udenpå og være bange indeni, har givet mange positive oplevelser. Efter ca. 25 interviews med medieerne, adskillige foredrag og 40 meget personlige breve fra læsere er hun både klogere på sig selv og endnu gladere for, at hun investerede de mange timer i at skrive bogen.

"Jeg er overvældet over interessen og responsen. Dialogen med journalisterne har været meget inspirerende. Dertil kommer at læsere, der selv kender til at have angst, har sendt takkebreve. Desuden har pårørende kvitteret positivt for indblikket i sygdommens væsen og udfordringer. Når nogen skriver, at bogen hjælper dem til selv at fortælle deres nærmeste om angst, er det det hele værd," siger hun og tilføjer, at det er dejligt, dialogen med læserne fortsætter på Facebook.

Tilløbet til skrivearbejdet med bogen var langt. Oprindeligt kom ideen fra et forlag, og Lizl Rand overvejede længe for og imod. Blandt bekymringerne var, om hun ville blive kendt som hende med angst. Alligevel valgte hun at gå i gang:

"Da jeg selv var syg, var det forløsende og en stor hjælp at læse om andre, der stod frem. Nu, hvor jeg havde overskuddet til det, følte jeg det rigtigste var at give noget tilbage."

Søg hjælp

Lizl Rands bog rummer mange forslag og anbefalinger til mennesker med angst. Hun synes, de vigtigste er at søge hjælp og at tage ansvar.

"For mig var det vigtigt ikke at sidde alene. Jeg fik stor hjælp. Bl.a. via samtaler i grupper med andre i samme situation. Pludselig kunne vi grine af det lidt groteske i, at jeg fx kunne sidde i arbejdstiden professionelt og træffe komplekse beslutninger uden at blinke, men samtidig have svært ved at købe mælk i supermarkedet."

I dag på den anden side af sygdommen, hvor Lizl Rand såvel i arbejdslivet som i fritiden både løber stærkt og står på egne ben, føler hun, at forløbet også har givet hende noget positivt. Både i forhold til egen selvindsigt og forholdet til andre.

Ros fra læserne

Også Sussie Sheikh melder om positiv respons fra både læsere og medier. Reaktionen er både kommet telefonisk, på mail og via hendes blog.

"De, der har reageret, har først og fremmest udtrykt stor beundring for mit mod. Det har egentlig overrasket mig, at kriserne –



Foto: Aller

Lizl Rands bog er nu ude i 2. oplag

både vores børns og vore egen – fortsat er så tabuiserede, at jeg bliver rost for at fortælle sandheden – altså min sandhed. Men alle har fortalt, at de endelig føler, at de ikke er ene om at have børn med kriser. Mange har fortalt fuldstændigt lignende historier – som min – næsten alle fra det område, Gentofte Kommune, som mine børn er vokset op i," siger hun.

Eneste skuffelse for Sussie Sheikh har været, at flertallet af de mennesker, som enten bor nær eller har været sammen med familien gennem årene, ikke har givet feedback. Det håber hun bliver anderledes næste gang. En ny bog er allerede på tegnebrættet.



Sussie Sheikh
Bare du er lykkelig"
202 sider, 229 kr.
ISBN: 9788792794031
Lemon Press A/S



Lizl Rand
Kom stærk ud af din angst – En beretning om at ligne en succes udenpå og være bange indeni.
192 sider, 250 kr. ISBN: 978-87-638-2357-9.
Pretty inc.



Digte

Digtene i dette nummer kommer fra SINDs mailbox og hjemmeside. Husk, at du også kan læse, præsentere og diskutere poesi på SINDs hjemmeside. I tastende stund rummer www.sind.dk 377 indlæg om poesi

Svanesang

Jeg synger min svanesang
den synger jeg for tyvende gang

Kan det lade sig gøre?
vil du måske spørge

Ja det kan – i min optik
jeg har fået mange hug
forstod ofte ikke et suk

Fik lagt endnu et lag
på mit liv
med hiv og sving

Med tiden
når vi helt derind
hvor vi sammen kan råbe:

Helt optimal

Nu er han ikke længere gal!

Indsendt af Jørn S.

Natteravn

Natteravn er mit navn
Hvordan skal det nogensinde
blive til gavn?

Måske for små følsomme drenge,
der ikke kan finde
deres egen mandlige poet.

Jeg har set
hvad der er sket
når det går galt
med hjertets indre følsomhed.

Du bliver meget meget trist
over livets hårdhed
Sex in the City og Ronaldo
bliver din flugt.

Lige indtil
du finder
din egen indre bowlerhat

Indsendt af Jørn S.



!

Snip snap snude.
Nu er verden snart ved at være derude.
Tip tap tønde.
Hvornår tror du selv en ny vil begynde?
Nul og niks.
Det hele forsvandt i et fix.

Indsendt af Line G. J.

Jepardy

Terninger små i hånden, men store i slaget, sker i disse tider, hvor ingen hinanden gider.
Barnets barnlige motiver, ses som hverdags scenerier.
Tingen står i sin egen skygge og uden glans, i den globale dans.
Menneskene uden fodspor og erindring, kan ikke komme forbi barndommen i deres vandring.
Jeg troede ikke på konsekvensen, for lidt siden.
I hvilket nu nåede jeg min liden?
Jeg ser på uret, bare det ville gå i stå.
er det mon mine tanker, eller er det verden udenfor der banker?
For hvad nu hvis alt dette dette,
ikke var tilfældigt
Og at det var meningen.
Er kamp eller flugt stadig en mulighed,
hvor kunne jeg flygte hen?
Erkendelsens tårer føles ikke længere hårde.
I denne verden kan øjet ikke sikres imod uagtsomhed, for i den menneskelige virkelighed, finder fejl sted.
Tro skulle flytte bjerge, en anbefalet dyd at erhverve.
Jeg bladrer igennem de lånte tider
og ser egenviljen herske videre,
massernes tavshed og håb om at verden bliver bedre.

Indsendt af Line G. J.

Bliv klædt på

Fjerde udgave af "Håndbog for psykiatribrugere og pårørende - kend dine rettigheder" er blevet færdig. Se omtalen side 12 og 13. De tre tidligere udgaver rundede 9.000 eksemplarer. 6.000 nye bøger ligger nu klar. Bogen gives gratis til tillidsvalgte i SIND og til nye medlemmer i 2013. Men mange andre kan have gavn af det faktuelle forspring og overblik, bogen byder på, når nogen har brug for at finde vej gennem paragraffer og bekendtgørelser. Fx ved møder med offentlige myndigheder. Bogen kan købes for blot 100 kr. inkl. moms via PsykInfo Midt: psykinfo@rm.dk eller tlf. 78 47 04 50.



PECER

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

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) Gratis
Ved levering kan tekst m.m. "skræddersys" 1.995,-
Udsiftning 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 77 89 32 30 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)

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 Roskilde Kreds

Besøg på Sct. Hans hospital museum
16. april kl. 19.00

Overlæge ved Sct. Hans Karin Garde viser rundt. Alle er velkomne.

På mødet bagefter kommer Karin ind på følgende:

- Hvad der er sket inden for psykiatrien de seneste år?
- Hvad skal der ske med de bygninger, som med tiden skal sættes til salg? Er der gode ideer i forsamlingen?

Vi mødes ved porten til Kurhuset på Vesthospitalet, Bistrup Alle, for først at se de bygninger på Sct. Hans, der sættes til salg. Karin Garde medvirker i udsendelsesrækken på DR 2 om psykiatriens historie, der startede den 23. januar.

Tilmelding til Per Harvøe: perharvøe@webspeed.dk eller tlf. 46 36 13 39.

SIND Frederiksberg

Gå-ud-kunstgruppen

26. maj 2013

Kulturperlen Louisiana

Alle er hjertelig velkommen – mød op i lokalerne L. I. Brandes Allé 1.

Kl. 13.00 tager gruppen af sted

Arrangeret af SIND Frederiksberg ved Sven Lannung
Udgifter: Entré betales af SIND. Du betaler selv transportudgifter bus/tog og evt. kaffe.

Tilmelding: Senest fredag før besøget ved Sven Lannung, tlf.: 27 57 01 38

Max. 14 deltagere efter først til mølle-princippet.

Dobbeltdiagnose

16. april 2013 kl. 19.30

I Sct. Thomas Kirkens Menighedshus, Rolighedsvej 23A, "Dobbeltdiagnose" ved Theis Mogensén, der har lidt af personlighedsforstyrrelse og misbrug af alkohol og stoffer, men i dag har et godt liv. Der vil være et foredrag på ca. 45 minutter, en pause med forfriskning, hvorefter der vil blive lejlighed til spørgsmål og debat.

Dobbeltdiagnose er et emne, der vedrører en overordentlig stor andel af de psykisk syge og har derfor stor samfundsmæssig relevans.

Overmedicinering - tvangsmedicinering

14. maj 2013 kl. 19.30

Psykiatrisk Center Frederiksberg og SIND Frederiksberg inviterer til møde i auditoriet på Frederiksberg Hospital, Hovedvejen opgang 14.

"Overmedicinering – tvangsmedicinering" ved Klinikchef Kim Solstad.

Der vil være et foredrag på ca. 45 minutter, en pause med en forfriskning, hvorefter der vil blive lejlighed til spørgsmål og diskussion. Emnet er yderst alvorligt og kan medføre døden for psykisk syge mennesker. Vi ser frem til at tage emnet op til belysning og diskussion.

SIND Ballerup-Furesø-Herlev

Ekstraordinær generalforsamling 18. april kl. 19.00

På den ordinære generalforsamling lykkedes det ikke at vælge en bestyrelse. Derfor indkaldes til ekstraordinær generalforsamling torsdag den 18. april kl. 19 på Støberiet, Torvevej 29, 2740 Skovlunde, med det formål at vælge en bestyrelse. Lykkes det ikke, har den samme generalforsamling mandat til at opløse lokalforeningen iht. vedtægternes bestemmelse derom.

18. april kl. 20.30 Ekstraordinær generalforsamling

Beslutter generalforsamlingen indkaldt til kl. 19 at opløse lokalforeningen, uden det nødvendige antal stemmer, afholdes samme sted en ekstraordinær generalforsamling, der herved indkaldes til samme dag kl. 20.30 med det formål at opløse lokalforeningen.

Café SIND

24. april og 29. maj kl. 16.00-18.00

Åbent tilbud for psykisk sårbare, pårørende, medlemmer og interesserede. Der er nogen at snakke med, informationsmaterialer og kaffe/te på kanden.

SundhedsHuset, Gl. Rådhusvej 13, 2750 Ballerup.

SIND Rødovre

Onsdagsmøder kl. 19.00

Rødovres onsdagsmøder med samvær, aktivitet og sang er åbent for dig. Mød bare op. Du er velkommen. (Der er ikke møder i juli, august og september).

Sted: "Det røde hus", Elvergårdsvvej 6B, 2610 Rødovre.

SIND Hovedstadens Omegn

Sådan finder du ro i livet som pårørende til et psykisk sårbart menneske

4. maj kl. 9.30-16.30

En workshop med Kamilla Munk Appel som coach til dig, der som pårørende gerne vil:

- sige farvel til dårlig samvittighed
- tackle magtesløsheden
- finde eller genfinde din egne behov
- vedkende dig at det at føle omsorg gør ondt
- acceptere din rolle som pårørende
- finde din indre power arbejde med dig selv

Workshoppen er skræddersyet specielt til dig, der er pårørende til et psykisk sårbart menneske. Den er til dig, som har svært ved at finde balancen mellem dine egne behov og din rolle som pårørende, og til dig, som ønsker at få nogle værktøjer, som kan give ro i hverdagen.

Vi kommer ikke til at arbejde med hinandens oplevelser, men derimod med, hvad du kan gøre for at finde din ro og balance. Udvikling vokser bedste i sammenspil med andre mennesker. Det vil derfor være en aktiv workshop, hvor der er mange øvelser i grupper og i fællesskab.

Når du går fra workshoppen, har du dit helt eget personlige værktøj, som du altid kan hive frem og bruge.

- Viden om dine reaktioner, og hvordan du tackler dem bedst muligt
- Viden om hvad der betyder mest for dig, og hvordan du udnytter den viden
- Indsigt i hvad der skal til, for at netop du finder ro i rollen som pårørende
- En idé om, hvad du mere kan gøre

Tilmelding senest 20. april: kehove@gmail.com eller mobil 23 26 03 10.

Pris: 200 kr. inkl. materiale, frokost og kaffe. Betaling: reg 1551-konto 4930738.

GO-CARD om rådgivning: 540 cafeer og biografer i Danmarks største byer byder i uge 14 også på eftertanke, hvis gæsterne passerer stativerne med GO-CARD. Her fortæller Landsforeningen SIND om den landsdækkende telefonrådgivning og om muligheden for at blive medlem

SIND klub Vejle

SIND klub

27. april kl. 10.00-15.00

25. maj kl. 10.00-15.00

Der er SIND klub Vejle i Værestedet Husets lokaler, Vesterbrogade 13. Kig forbi til hyggeligt samvær.

Læs mere her: <http://sindvejle.dk/node/153>.

SIND Sønderjylland Vest – Tønder

3. april kl. 18.30 - 22.00

Bowling kl. 19 på Ribelandevej 56

Vi mødes på Haggens kl. 20.10. Åben på Værestedet fra kl. 18.30

10. april kl. 18.30 - 22.00

Klubaften og gennemgang og diskussion af enkelte emner fra det nyeste SIND-blad

17. april kl. 18.30 - 22.00

Spille- og nørkleaften

24. april kl. 18.30 - 22.00

Qigong ved Hanne Thomsen kl. 19.00.

Fakta om ny lovgivning



Forventningen var 50 deltagere, men 100 mødte frem, da PsykInfo inviterede til debatmøde i Skanderborg om reformen af fleksjob og førtidspension. Loven, der blev endelig vedtaget den 23. december 2012 og trådte i kraft allerede den 2. januar, har rejst mange spørgsmål.

Oplægsholderne var landsformand for Bedre Psykiatri Ebbe Henningsen og SINDs landsformand Knud Kristensen. Også projektleder i Skanderborg Kommune, Charlotte Hald Madsen, deltog og bidrog med kommunens erfaringer med en sammenhængende indsats, hvor en koordinerende kontaktperson er tovholder.

De to landsformænd gennemgik både detaljer og politiske perspektiver i den nye lovgivning. En af Knud Kristensens hovedpointer i kritikken var, at ændringerne – trods de positive intentioner bag fx de nye ressourceforløb – også er en spareøvelse, der medfører en reduktion af de offentlige budgetter.

/Andreas Kilden

BORNHOLM

Lars Christensen
20 61 07 03
larboch@paradis.dk

FREDERIKSBERG

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

NORDSJÆLLAND

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

Frederikssund-Egedal

Thomas Wester
47 31 40 30
thulwes@live.dk

Gribskov

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

Halsnæs

Anita Schnieber
61 70 30 46
anitaschnieber@yahoo.dk

Helsingør

Anne-Lise Bernitt
49 21 88 22

Hillerød-Allerød

Flemming Møller-Jensen
26 49 56 11
fmj@webnetmail.dk

Rudersdal

Merete Ellebo
30 60 05 30
meel@hillerod.dk

FYN

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

HOVEDSTADENS OMEGN

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

Ballerup-Furesø-Herlev

Aase Aaholm Jepsen
44 97 45 23

Gladsaxe-Lyngby-Gentofte

Hanne Colding
44 44 00 14
colding@dadlnet.dk

Rødovre

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

Vestegnen

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

KØBENHAVN

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

NORDJYLLAND

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

Aalborg

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

Frederikshavn

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

Hjørring

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

Mariagerford

Birthe Jørgensen
98 57 35 26
birthe_47@yahoo.dk

Mors

Thomas Nielsen
28 97 04 18
thomas-1975@live.dk

Thy

Linda Hvass Jensen
40 12 66 81
lhtrold@hotmail.com

RIBE

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

RINGKØBING

Ulla Christensen
40 94 20 34
lund2034@hotmail.com

ROSKILDE

Per Harvøe
46 36 13 39
perharvøe@webspeed.dk

Køge Bugt

Kirsten Hansen
43 69 87 09
kirsten.hansen@beskedboks.dk

Roskilde-Lejre

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

STORSTRØM

Mogens Nielsen
55 44 42 40
bimoni@mail.dk

Storstrøm Lokalfdeling

Carl Krebs
54 44 04 49
carl.krebs@mail.tele.dk

Næstved

Jørgen Risager
55 72 89 18
risrasch@stofanet.dk

SØNDERJYLLAND

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

Aabenraa

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

Sønderjylland Nord

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

Tønder

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

VEJLE

Lisbeth Bennedsen
31 62 42 09
lisbeth@bennedsen.dk

Fredericia

Lis Bjelbo
75 92 64 09
bjelbo@mail.dk

Kolding

Lisbeth Bennedsen
31 62 42 09
lisbeth@bennedsen.dk

Vejle

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

VESTSJÆLLAND

Ingelise Svendsen
59 91 28 05
is42@email.dk

Ringsted-Sorø

Kristian Sørensen
20 95 45 89
krisen@privat.dk

VIBORG

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

Skive

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

AARHUS

Tove Tolstrup
86 17 47 80
tove@tolstrup.org

Horsens

Andreas Kilden
27 57 46 71
andreas@sind.dk

Randers

Asger Lauridsen
25 47 25 15
asla@fiberflex.dk

Silkeborg

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

SIND UNGDOM

Torben Hansen
2015 4663
torben@sindungdom.dk

SIND-NETTETS KOORDINATORER

AALBORG

Kirsten Midtgaard
50 50 45 09
km@sind.dk

**ALBERTSLUND-BALLERUP-
LYNGBY-HØRSHOLM**

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

FREDERIKSHAVN

Jette Christensen
30 11 33 41
cjattedk@hotmail.com

RØDOVRE

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

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

SVENDBORG

Inger Kruchov
40 12 21 71
ingerkruchov@yahoo.dk

SINDS UDVALGSFORMÆND

BRUGERUDVALGET

Andreas Kilden
27 57 46 71
andreas@sind.dk

PÅRØRENDEUDVALGET

SINDs sekretariat
35 24 07 50
landsforeningen@sind.dk

PR-UDVALGET

Ingelise Svendsen
59 91 28 05
is42@email.dk

SIND-FOREDRAGSHOLDERE

Lars Christensen
20 61 07 03
larboch@paradis.dk

**AKTIVITETS- OG
KURSUSUDVALGET**

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

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.
raadgivningen@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
Tirsdays 16-18, torsdays 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 nu 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.

‘ Skaf en gave

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

Flere vil gerne hjælpe

25 år efter, at Bettina Post fik sit eksamensbevis som socialrådgiver, rykker hun nu om på den anden side af skrivebordet. Den kendte fortæller for en velfungerende socialpolitik glæder sig til at skabe konkrete løsninger og til at inspirere flere til at hjælpe andre

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Avislæsere og tv-seere kender hende fra utallige nyhedsindslag om sociale spørgsmål. Fagfolk og beslutningstagere respekterer hende for et indgående kendskab til statistik, paragraffer og hverdag for de socialrådgivere, som gennem otte år valgte hende ind i ledelsen for Dansk Socialrådgiverforening. Borgere og kolleger husker hende for et dybt engagement gennem 17 år som socialrådgiver i flere danske kommuner. Dette forår springer Bettina Post ud i en helt ny rolle.

25 år efter, hun fik sit eksamensbevis som socialrådgiver, bliver Bettina Post igangsætter og inspirator som nytiltrådt direktør for det nye ungdomsprojekt, headspace.

Projektet tilbyder hjælp til psykisk sårbare børn og unge mellem 12 og 25 år. Til efteråret åbner centre i Horsens, København, Odense, Roskilde, Rødovre og Aalborg. Via mails, møder eller sms kan de unge komme i dialog med andre, der kan lytte og bidrage med solide erfaringer. Både professionelle og frivillige med ressourcer – navnlig unge – træder til. Især de frivillige glæder Bettina Post sig til at samarbejde mere med.

“Jeg oplever, at flere og flere ønsker at hjælpe andre via frivilligt arbejde. Danskerne interesserer sig i højere grad for hinanden end tidligere. Navnlig de unge vil gerne gøre noget, og de har meget at byde på. Den udvikling glæder jeg mig til at komme tættere på,” siger hun.

Rundt om skrivebordet

Ønsket om at komme om på den anden side af skrivebordet og hjælpe mere aktivt uden hensyn til paragraffer og procedurer får ofte ansatte i regioner og kommuner til at engagere sig i frivilligt socialt arbejde. Fx i SIND eller andre foreninger.

Bettina Post oplever ikke sit spring fra Socialrådgiverforeningens formandspost til headspace som et stort skift:



Foto: Dansk Socialrådgiverforening

Tidligere formand for Dansk Socialrådgiverforening Bettina Post tiltrådte 1. marts som ny leder af headspace.

Projektet er inspireret af indsatsen i Australien, bl.a. omtalt i SIND-bladet december 2011, side 14.

Projektet tilbyder hjælp til psykisk sårbare børn og unge mellem 12 og 25 år. Til efteråret åbner centre i Horsens, København, Odense, Roskilde, Rødovre og Aalborg.

Læs mere på www.headspace.dk.

“Der er mange lighedspunkter. Dybest set handler begge roller om at sætte sig i spidsen for andre, der vil det gode for borgerne. Det er dejligt at mærke den positive interesse for headspace. Forskellen er, at vi i høj grad skal skabe konkrete løsninger, der virker for de unge og som kan inspirere andre. Det glæder jeg mig til,” siger hun.

Fokus på unge

Forud for de otte år i ledelsen af Dansk Socialrådgiverforening – hvor Bettina Post udtalte sig om alle fagets facetter og udfordringer – arbejdede hun gennem 17 år i forskellige jobs bl.a. i kommunerne. Hendes mangeårige dybe engagement i socialpolitikken har navnlig rødder i oplevelser med udsatte unge.

“Allerede i mit første job som nyuddannet arbejdede vi med at videreudvikle og forbedre den måde, sagsbehandlere møder unge. Også i flere senere job og projekter arbejdede jeg med unge. Vi gjorde os mange gode erfaringer og udgav bl.a. en håndbog for sagsbehandlere. Først og fremmest handler det om tydeligt at vise den unge, at man som ressourceperson både kan og vil lytte og hjælpe. Det gælder også her. Vi skal kunne skabe oplevelsen hos børn og unge af, at alle børn er velkomne,” siger hun.