



SINDbladet

Nr. 3 | Juni 2020 | SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed



Foredragsholder fandt vejen til et stærkt selvværd

COVID-19: Sådan holder du kontakten digitalt

Medicinafhængighed | Ortoreksi | Børn som pårørende

Gratis personlig rådgivning og SIND-bisiddere: 7023 2750. Hverdage kl. 11-22, søndage kl. 17-22

Da de svageste pludselig skulle være de stærkeste

Corona-pandemien har vendt op og ned på mangt og meget i Danmark

AF KNUD KRISTENSEN, LANDSFORMAND

Den 11. marts 2020 blev der med ét slag vendt op og ned på Danmark. Hele vores måde at leve livet på blev forandret markant for en tid – måske! Faktisk er der flere og flere, der tvivler på, at livet i Danmark nogensinde igen bliver, som det var før den 11. marts 2020.

Den 11. marts om aftenen holdt statsminister Mette Frederiksen pressemøde. Her lancerede hun det, der i realiteten blev en midlertidig nedlukning af det danske samfund.

Pressemødet kom som en kulmination på flere dages stigning i antallet af coronasmittede i Danmark.

Stor ros til regeringen og Folketinget

Mange har – især som tiden er gået – ment dette og hint om håndteringen af krisen.

Jeg skal ikke her gøre mig klog på, om man gjorde det helt rigtige, eller om der var ting, der kunne være gjort bedre og smartere.

Men jeg har stor lyst til at rose regering og folketing for deres resolute indsats.

Når vi sammenligner os med lande, som vi normalt sammenligner os med, så er vi i Danmark sluppet nådigt (i hvert tilfælde i skrivende stund).

Jeg er ikke i tvivl om, at indsatsen har reddet menneskeliv.

Om de reddede menneskeliv har været prisen værd, vil jeg overlade til andre at bedømme.

I SINDs vision siger vi, at menneskets personlige værdi altid skal vægtes højere end økonomiske hensyn.

I det lys er der grund til at rose regering og Folketing for at handle resolut. Tak for det!

Ingen roser uden torne

Når det er sagt, så er det også på sin plads at gøre opmærksom på, at vi i forbifarten kom til at gennemføre en række tiltag på en måde, så det kom til at gå ud over de svageste borgere i vores samfund.

Man bad så at sige de svageste om at være de stærkeste

Sådan har Mette Frederiksen selv formuleret det.

Man valgte at beskytte de svageste ved at indføre en række restriktioner, der desværre også førte til større usikkerhed, ensomhed og angst – der igen førte til forværring af de svageste borgers mentale helbred.

Man isolerede folk på deres botilbud eller i deres eget hjem.

Man indførte besøgsforbud på hospitaler – herunder på de psykiatriske afdelinger. Dagtilbud og væresteder blev lukket. De kommunale bostøtter blev forment adgang til borgernes hjem.

Indlagte på de psykiatriske afdelinger blev (hvis de var i høj risiko for at blive smittet) udskrevet til hjemmebehandling, og ambulante behandlinger blev omlagt til at skulle foregå telefonisk eller via videomøder.

Altsammen for at beskytte brugerne.

Men ændringerne kom naturligvis med en pris. Prisen var – som nævnt – angst, usikkerhed og øget ensomhed.

For strenge fortolkninger af reglerne

For mig har det værste været, at man lokalt nogle steder har fortolket restriktionerne alt for strengt – uden at tænke sig om. Sikkert i god mening, men ofte med svære konsekvenser.

Det var fx nødvendigt for ministeren at fortælle botilbud, at de ikke kunne nægte beboerne adgang til deres eget hjem efter udgang.

Hvad kan vi bringe med os?

Men der er formentlig også gode ting, vi kan bringe med os.

Jeg vil som eksempel nævne udskrivningen af svage borgere fra de psykiatriske afdelinger til hjemmebehandling på botilbud.

I SIND har vi i årevis purgt, om det altid er klogt at indlægge beboere fra socialpsykiatriske botilbud, hvis de får brug for lægebehandling. Hvorfor kan psykiatrien ikke komme til botilbuddet?

Det kunne psykiatrien under krisen. Skal det ikke fortsætte på den anden side?



Foto: Niels Åge Skovbo



SINDbladet
49. årgang
ISSN 1603-7057

Udgiver
SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed
Blekinge Boulevard 2,
2630 Taastrup
Tlf: 3524 0750
landsforeningen@sind.dk
www.sind.dk
Mandag-torsdag kl. 10-14
Fredag kl. 10-13

Redaktør
Henrik Harring Jørgensen

Redaktion
Knud Kristensen (ansvarshavende),
Dorte Hangst, Jens Chr.
Kristensen, Niels Chr. Jensen,
Niels Lund Vogensen og
Ingelise Svendsen.
redaktionen@sind.dk

Følgende har også bidraget:
Lise Torp Burmester,
Mia Kristina Hansen,
Rasmus Damkjær,
Kristian Knudsen Ib og
Henriette Kirkegaard.

Indhold fra SINDbladet må gerne citeres med kildeangivelse, jf. op-havsretslovens bestemmelser om citatret. Bladet påtager sig intet ansvar for indsendt materiale.

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

Annoncer
Kontakt Henrik Harring Jørgensen.
hhj@sind.dk
Helside: 16.000.- Kvarstide: 3.900.-
SIND-medlemmer får 15 pct. rabat.
Se annoncepolitik på
www.sind.dk/bladet.

Forsidefoto
Privat, Ditte Dahl Knudsen

SINDs ambassadører



Poul Nyrup Rasmussen



Diana Benneweis



Mathilde Falch

Materiale til bladet

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

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

Abonnement

Kr. 280 årligt.

Medlemskab af SIND

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

Tryk
KLS Pure Print

Layout: SIND/bia

Oplag
10.000.

Bankforbindelse
Danske Bank, konto:
9541-0005403944

SINDs pressetalsmand

Landsformand Knud Kristensen,
4030 6398/kk@sind.dk

Protector

Hendes Kongelige Højhed
Kronprinsesse Mary er protector
for SIND.



Foto: Franne Voigt

SIND arbejder for sundhedsfremme gennem trivsel, forebyggelse og recovery.



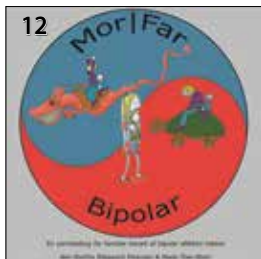
SILVER
PurePrint® by KLS
Produceret 100 % bionedbrydligt af KLS PurePrint A/S





10

Foto: www.colourbox.com



12



16

Foto: www.colourbox.com



18

Foto: SIND



22

Foto: Balletskolen Holstebro

I DETTE NUMMER

- /10 Ortoreksi – en overset spiseforstyrrelse**
Aflyser middagsaftaler, undgår sukkerholdig frugt og skammer sig ved indtagelse af forarbejdede fødevarer. Alt sammen er klassiske symptomer på spiseforstyrrelsen ortoreksi – et sygeligt forhold til sundhed.
- /12 Gode råd til den svære snak med børn, når mor eller far er psykisk syg**
Med en ny samtalebog for familier vil SIND Pårørenderådgivning inspirere til mere dialog med børn, der vokser op med psykisk sygdom i familien. Bogen er fyldt med tegninger, som kan hjælpe ordene og tankerne på vej.
- /16 Fem gode måder at holde kontakten digitalt under og efter coronakrisen**
Coronakrisen har tvunget os til at være mere eller mindre adskilte fra vores kære igennem mange uger, hvilket blandt andet har betydet, at man som patient på et psykiatrisk afsnit har været afskåret fra besøg af sine pårørende. Der er imidlertid rig mulighed for at holde kontakten digitalt, så længe man har en computer, tablet eller smartphone.
- /18 Jubilæum på Mors: Betina har haft hjertet med i 25 år**
I juni 2020 kan Betina Pedersen fejre sit 25-års jubilæum som daglig leder af SIND-Huset Nykøbing Mors. Hun kan se tilbage

på 25 år med en løbende udvikling af husets tilbud til mennesker, der er psykisk sårbare, i Nordjylland, hvor bl.a. mere omsorg for den enkelte har været højt på dagsordenen.

- /20 Hos BenzoRådgivningen kender mange rådgivere udfordringerne på egen krop**
Hos BenzoRådgivningen, der er en del af SIND, har de fleste rådgivere selv kæmpet sig ud af medicinafhængighed. En erfaring de bruger til at hjælpe andre med at trappe ud af medicin, når den ikke længere virker og skaber voldsomme abstinenser.
- /22 Fra stræben til selvværd**
Klapsalver, der bølgede mod store scener, og kinesiske tv-kameraer, som i primetime på vegne af millioner af seere zoomede helt tæt på. Oplevelser som disse gjorde SIND-foredragsholder Ditte Dahl Knudsens barndom og ungdom, hvor hun var danser, helt speciel. Men rampelyset havde en skyggeside. Sammen med presset for at levere dans på absolut topniveau dukkede en spiseforstyrrelse op, som hun brugte flere år på at rive sig fri af. I dag er klapsalverne væk, og det er ikke dans, Ditte stræber efter at være rigtig god til. Derimod er den 21-årige århusianske jurastuderende blevet rigtig god til at give sig selv et klap på skulderen med et stort smil og til at hvile i sig selv uden at skele til, hvad andre tænker.

FASTE RUBRIKKER

- /02 Leder**
- /02 Kolofon**
- /04 SIND i medierne**
- /25 Foreningen for børn med angst**
- /26 SIND Ungdom**
- /28 Webshop**
- /29 Lokalnyt**
- /30 Regions- og lokalformænd**
- /30 SINDs udvalgsformænd**
- /30 SIND-nettets koordinatører**
- /31 Landsdækkende SIND-aktiviteter**
- /31 SINDs rådgivninger**
- /32 Meld dig ind i SIND**

Gradvis genåbning af SINDs aktiviteter

Gennem coronakrisens første uger har SINDs landsdækkende telefonrådgivning på 70232750 og sekretariatet haft uændrede åbningstider. Alt andet har været minimeret. Når dette blad afleveres til tryk den 8. maj, drøfter politikere og myndigheder fortsat, hvordan og hvornår Danmark og dermed SINDs aktiviteter kan genåbnes. Derfor har vi ikke kommende aktiviteter med i dette blad.

På www.sind.dk og på SINDs side på Facebook kan du se en opdateret status. På hjemmesiden har vi også kontaktinformation på lokalafdelinger og andre aktiviteter samt vores aktivitetskalender og oversigt over løbende lokale tilbud for mennesker med psykisk sårbarhed og deres pårørende.

SIND i medierne: Øget interesse for SIND

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

Hovedtemaet i omtalen af SIND har været coronakrisen.

Interessen i medierne har været høj for, hvordan krisen påvirker danskernes mentale sundhed. Både dem, der er indlagte eller følger behandling, og dem, der sidder hjemme – ofte overvældede over ensomhed og krisens perspektiver.

Interessen kom ikke kun fra medierne. Også læserne selv har i høj grad søgt mod SIND. Hidtil har SIND ikke anvendt betalt markedsføring på Facebook. Alligevel steg rækkevidden af SINDs opslag med 70 pct. de første fire uger af april sammenlignet med marts måned. Det mest læste opslag publicerede SIND den 25. april. Opslaget handlede om, at et enkelt Folketing afsatte 215 mio. kr. til at sikre, at mennesker, der er socialt udsatte eller har et handicap, kommer godt gennem krisen. Også SINDs hjemmeside har haft vækst i antallet af besøgende.

Du kan læse mere om status for SINDs aktiviteter på www.sind.dk og på vores side på Facebook: www.facebook.com/landsforeningen/.

/hhj



Foto: www.colourbox.com

Bornholms Tidende: SIND Bornholm holder kontakten trods corona

(14. april) Hos SIND Bornholm er alle aktiviteter aflyst, men de sørger for stadig at være til rådighed, eksempelvis via telefonen.

”Så kaldte peers holder kontakt til personer, som har brug for tale med nogen i og om den aktuelle situation. Det bevarer den menneskelige kontakt og kan være med til at skabe tryghed,” fortalte lokalformand Bente Helms til Bornholms Tidende.

/kki

Ritzau: Tag kontakt til dem, der kæmper med psykiske problemer

(11. april) Coronakrisen påvirker særligt mennesker, der er psykisk sårbar. Det er også oplevelsen hos SIND, hvor næsten alle henvendelser drejer sig om corona. Et af de hyppigste emner er angsten for selv at blive smittet.

”Den er så altomsluttende, at det kan udvikle sig til panik for overhovedet at være til stede,” sagde landsformand Knud Kristensen til Ritzau.

Derfor er det vigtigt at række ud til dem, der er psykisk sårbar, hvis man kan.

/kki

Politiken: Dem med psykisk sygdom på bosteder bliver overladt til sig selv

(11. april) På et bosted for unge med psykiatriske diagnoser i Københavns Nordvestkvarter har det haft store konsekvenser, at kommunen har begrænset muligheden for, at personalet kan komme på besøg. Der stod opvask i bunkevis i køkkenet, manglede sæbe, og beboerne manglede information om, hvordan man hindrer smitte.

”Vi har hørt flere eksempler på, at kommunerne så gerne vil leve op til regeringens krav, at de laver nogen vilde restriktioner for de udsatte,” sagde SINDs landsformand Knud Kristensen til Politiken.

”Og så er det vigtigt, at kommunerne ikke overfortolker kravene om bekæmpelse af smitte. Vi har selvfølgelig stor forståelse for, at man er nødt til at passe på smitte, men der skal også være rimelighed,” tilføjede han.

/kki

Information: Når du har psykisk sygdom og ikke må få besøg, rammes du ekstra hårdt

(5. april) På grund af smittefaren kan beboerne på landets bosteder for mennesker med psykisk sygdom ikke få besøg under coronaepidemien.

”Det er en hæsleg situation,” sagde landsformand Knud Kristensen til Information.

”Det går ud over beboerne. De har brug for mere kontakt og opmærksomhed, end de plejer at få, men de får mindre,” sagde han.

SINDs rådgivning får mange henvendelser fra både borgere og pårørende.

”Flere og flere af de henvendelser, vi får, handler om den her situation. Der er ingen tvivl om, at der er et højt bekymringsniveau derude. Det kan ikke undgå at gøre nogle mere syge, end de er i forvejen,” sagde Knud Kristensen til Information.

Derfor opfordrer SIND og Knud Kristensen til, at kommunerne tænker kreativt. Selvom de pårørende ikke må komme på besøg, kan de godt gå en tur med to meters afstand eller bruge de digitale muligheder, fx videoopkald. Kommunikationen til de pårørende er afgørende:

”Jeg efterlyser lidt mere kreativitet end bare at sætte en seddel op på døren. Jeg er med på, at det er svært. Men mere information til de pårørende, om hvad de kan gøre i den her situation, vil også kunne afhjælpe det,” sagde Knud Kristensen.

/kki

TV 2: Usundt at holde afstand i mere end et år

(20. april) Risikoen er høj for, at danskerne skal holde social afstand i mere end et år. Det scenarie vækker bekymring hos SIND og andre organisationer. SIND-formand Knud Kristensen påpeger, at man må finde på nogle andre måder at være sammen på:

”For selvfølgelig er der ikke nogen, der kan leve med at være isolerede i et helt år og have sit mentale helbred i bero.”

/hhj

Ude og Hjemme: Vigtigt med flere ressourcer

(22. april) Mia Kristina Hansen var i 2016 talsmand for personalet på Center Lindegården, efter en kollega blev dræbt af en beboer, som var psykisk syg. Siden har Mia været involveret i og initiativtager til mange aktiviteter for at gøre opmærksom på behovet for flere ressourcer og mere hjælp til mennesker, der er ramt af sygdom. Mia er bl.a. 2. næstformand i SIND.

“Psykisk syge er ikke farlige. Men de får ofte ikke den hjælp, de har brug for, og så bliver de nogle gange så presede, at de langer ud, fordi de ikke kan andet,” sagde hun.

/hhj

Fagbladet FOA: Store udfordringer venter på den anden side af coronakrisen

(20. april) 34 pct. færre indlæggelser og et fald på 60 pct. i antallet af henvisninger fra de praktiserende læger. Udviklingen viser, at mennesker, der har brug for hjælp, holder sig hjemme. SIND-formand Knud Kristensen understregede i Fagbladet FOA, at der på den anden side af coronakrisen venter store udfordringer, som skal forbedres i tide:

“Der vil komme rigtig mange patienter væltende ind på samme tid, som ellers ville være spredt ud. Og de vil formentlig være meget mere syge, end hvis de var behandlet tidligere, for jo længere tid en person går ubehandlet med en psykisk lidelse, jo sværere er det at hjælpe vedkommende,” sagde han.

/hhj

Politiken: Risiko for en psykiatrisk epidemi

(17. april) Et fald på 60 pct. i antallet af henvisninger fra praktiserende læger til psykiatrien vækker bekymring. Sophie Hæstorp Andersen, der er formand for Danske Regioners psykiatri- og socialudvalg, påpeger, at der er risiko for, at nogle bliver mere syge, fordi de går længere tid uden behandling.

SIND-formand Knud Kristensen deler bekymringen: “De sidder og bliver mere og mere syge og psykotiske, indtil det på et tidspunkt bliver opdaget. Jeg tror, at vi får en psykiatrisk epidemi efter coronaepidemien.”

/hhj

Jyllands-Posten Aarhus: Fortsat høje belægningsprocenter i Midtjylland

(19. april) I midten af april havde Region Midtjylland ikke mærket samme fald i søgningen til psykiatrien som de øvrige regioner. Tværtimod var belægningsprocenterne fortsat høje. Derimod faldt antallet af henvisninger fra praktiserende læger.

“Man kan godt forestille sig, at sengene er fyldt op med kendte patienter, mens nye psykisk syge måske ikke har henvendt sig til deres praktiserende læge og derfor ikke er henvist til videre behandling. Det er ikke godt,” sagde SIND-formand Knud Kristensen.

/hhj

Kristeligt Dagblad: Manglen på besøg gør ondt

(28. april) Manglen på besøg på bosteder fra de nærmeste pårørende er skadeligt for behandlingen, skrev Kristeligt Dagblad efter interview med bl.a. SIND og foreningen Bedre Psykiatri. Begge foreninger har fået henvendelser med klager over begrænsningerne af muligheder for besøg under coronakrisen. I slutningen af april vedtog et enigt Folketing dog gradvist at lempe på begrænsningerne, hvilket SIND-formand Knud Kristensen så som et skridt i den rigtige retning:

“Men samtidig er der ingen tvivl om, at isolationen af psykisk sårbare borgere stadig er et stort problem. Besøg på bosteder vil stadig være underlagt restriktioner, og hospitalspsykiatrien tillader stadig ikke besøg,” sagde Knud Kristensen og påpegede, at der er eksempler på, at patienter lader sig udskrive fra de psykiatriske afdelinger, fordi de ikke kan få besøg.

/hhj

Information: Coronakrisen skaber et pusterum fra omverdenens forventninger

(29. april) Coronakrisen har vendt op og ned på hverdagen. Derfor kan nogle mennesker, der er psykisk sårbare, opleve det som en lettelse, at der ikke er de samme forventninger til socialt samvær og til at deltage aktivt i en verden, der bare iler afsted. Men der er også en bagside af medaljen, skrev dagbladet Information.

SIND-formand Knud Kristensen påpegede i avisen, at nogle kan få noget godt ud af krisen, hvis den betyder, at de føler sig mindre stigmatiserede, fordi andre mennesker også lever mere isolerede liv lige nu.

“Men der er bare et problem: Man bliver ikke rask fra eksempelvis en depression af at isolere sig. Tværtimod kan sygdommen forværres af, at man ikke kommer ud,” sagde han og tilføjede:

“Under krisen får de måske ikke det kærlige skub, som de har brug for, og som de plejer at få for at komme ud ad døren.”

/kki

Støt SIND – Medlemsfordele

- Som medlem af SIND modtager du seks gange om året SINDbladet, som er fyldt med spændende artikler og information.
- Du kan være med til at præge din lokalafdelings foredrag og sociale aktiviteter.
- SIND arbejder på at forbedre forholdene for mennesker, der er psykisk syge, for deres pårørende og for de professionelle i psykiatrien.



Enigt Folketing støtter SIND og andre organisationer



“Tak til regeringen og folketingets partier for at lytte til os.” Sådan sagde SIND-formand Knud Kristensen efter, at alle partierne i Folketinget den 25. april aftalte at give danskere, der er sårbare eller udsatte, en håndsækning.

Aftalen omfattede bl.a. de første skridt på vejen mod, at der kan åbnes for besøg på botilbud, for åbning af dagtilbud og for, at borgere i eget hjem igen kan få bostøtte i hjemmet.

Derudover afsatte partierne i alt 215 mio. kr. til initiativer til at sikre, at socialt udsatte børn og voksne og mennesker med handicap kan komme bedst muligt igennem tiden med

COVID-19. 2,5 mio. kr. går til at styrke SINDs aktiviteter.

På SINDs hjemmeside kan du læse mere om, hvordan støtten omsættes til tilbud og aktiviteter.

Gradvis genåbning af SINDs aktiviteter

8. maj blev dette SINDblad sendt videre til trykkeriet. Her var det endnu for tidligt at spå præcist om, hvordan og hvor det i juni bliver muligt at møde SIND på andre måder end



Foto: Stoppestedet, Odense

via skærm og telefon. På hjemmesiden og på vores side på Facebook kan du se en aktuel status for den gradvise genåbning af SINDs aktiviteter.

Vi glæder os til igen at kunne invitere indenfor hos lokalafdelinger, SIND huse, rådgivninger og andre aktiviteter.

✗ Venteliste til SIND Sommerhøjskole

21.-27. juni er der sat kryds i kalenderen til SIND Sommerhøjskole. Da SINDbladet blev afleveret tryk, var det endnu ikke afklaret, om Brenderup Højskole og andre højskoler kan genåbne i slutningen af juni.



Foto: SIND

Hvis SIND Sommerhøjskole gennemføres, kan du undersøge mulighederne for at komme på venteliste til ledige pladser på www.sind.dk/sommerhoejskole. Normalt er alle pladserne ved det populære ferietilbud optagede flere måneder før, højskolen begynder, men der kan være deltagere, som har lagt andre planer i forbindelse med usikkerheden omkring, hvordan og hvornår Danmark genåbner. Se mere på hjemmesiden.

✗ Sindets Dag om tilgængelighed og ressourcer

10. oktober markeres Sindets Dag over hele verden. Også i SIND. SINDs lokalafdelinger og aktiviteter står hvert år bag en lang række arrangementer og foredrag på dagen. Sindets Dag blev første gang afholdt i 1992.

Temaet fastlægges af World Federation for Mental Health (WFMH), der er tilknyttet FN's verdenssundhedsorganisation, WHO. I 2020 bliver temaet “Mental sundhed for alle – flere ressourcer, bedre adgang”. På vores hjemmeside kan du læse mere om WFMHs valg af tema og se, hvordan vi i SIND vil arbejde med forberedelsen af arrangementet:

www.sind.dk/10-10.



Foto: SIND (Frederikshavn)

Ferielukning



SINDs sekretariat er ferielukket for telefoniske henvendelser uge 29-32. Sekretariatet kan kontaktes via mail på landsforeningen@sind.dk.

Mange ansøgninger til Sindslidendes Fond

SIND administrerer Sindslidendes Fond, der en gang om året uddeler midler til personer med sindslidelse, til deres pårørende eller til institutioner, der har brug for hjælp. Da ansøgningsfristen udløb 1. marts, viste antallet af henvendelser igen i år, at mange har brug for støtte. Antallet af ansøgninger var højere end sidste år.

Puljen til uddeling er på 325.000 kr. Sammenlagt modtog SIND ansøgninger for flere end fem mio. kr.

Modtagerne af legater har fået direkte besked. Ansøgningsfristen for næste års uddeling er den 1. marts 2021. Se mere på hjemmesiden.

Annonce

Legat

Af Fru Inge Nycander, f. Jespersens Legat uddeles en række legatportioner.

Legaterne kan søges af personer, der har været under behandling for psykiske lidelser på Frederiksberg Hospital eller på Bispebjerg Hospital.

Ansøgning med kopi af sidste årsopgørelse fra SKAT sendes inden den 1. juli 2020 på e-mail til:

Advokat Erik Waage

Vesterbrogade 11 A, 1620 København V

e-mail: ew@brammer-advokater.dk

Aflysning af store aktiviteter i juni

Grunnet coronakrisen er både Folkemødet og Idrætsfestival for sindet desværre aflyst i år. Vi glæder os til at ses igen i 2021.



Foto: SIND



Foto: DAI

Støt SIND med MobilePay på 86 75 53

I disse dage gør mange af SINDs medlemmer et kæmpe stykke arbejde for at holde humøret oppe hos mennesker med psykisk sårbarhed og deres pårørende. Bl.a. ved at foretage opmuntrende telefonopkald, hjælpe til med indkøb og oprette forskellige fællesskaber

online. Hvis du vil støtte SIND, kan du bruge mobilepay 86 75 33 eller anvende betalingskort via www.sind.dk.

Støt os økonomisk



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

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

I 2020 kan du højst få fradrag for 16.600 kr. årligt. (16.300 kr. i 2019). Ægtefæller kan hver især fratække det nævnte beløb.

Skaf en gave

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

Der stilles en række krav for at opnå/bevare godkendelse efter ligningsloven. Bl.a. skal antallet af gavegivere overstige 100 i gennemsnit om året – og det samlede gavebeløb pr. gave skal være på mindst 200 kr.

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

Betænk SIND i dit testamente



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

Kontakt sekretariatet

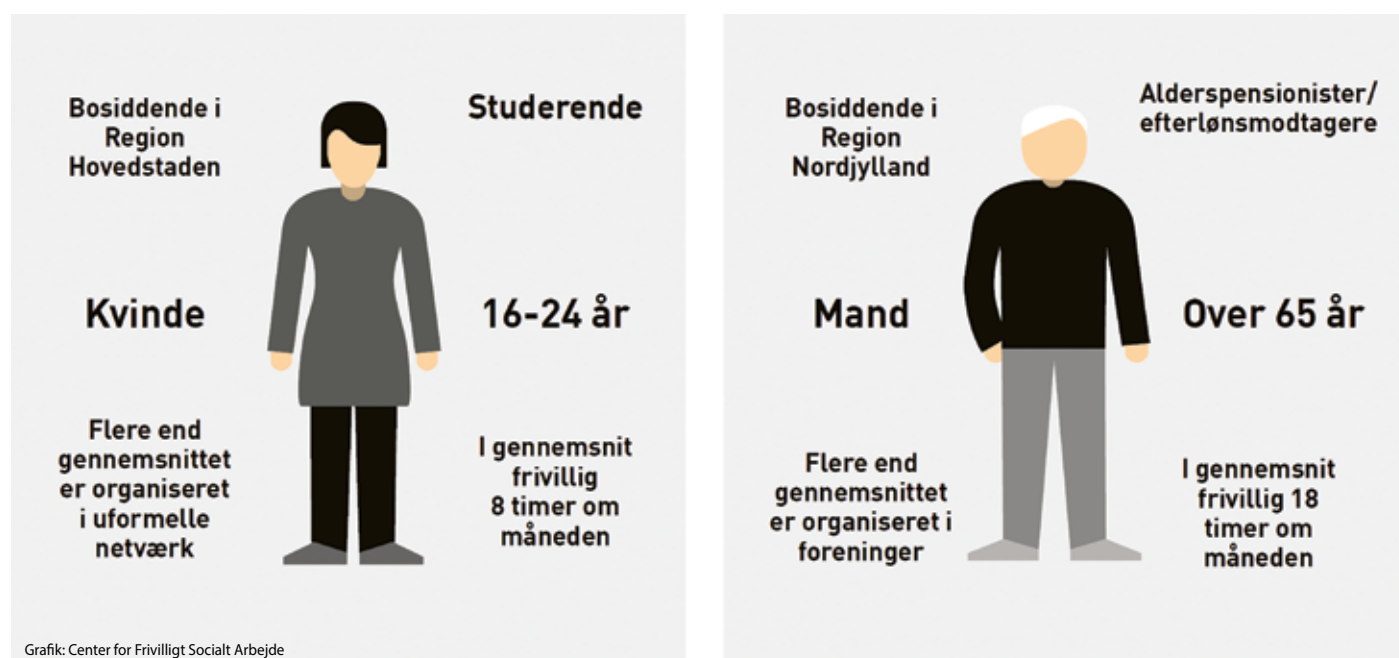
Hvis du påtænker at give os et gavebeløb, eller eventuelt at betænke SIND i dit testamente, så kontakt sekretariatet for yderligere informationer.

SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed
Bleklinge Boulevard 2
2630 Taastrup
Tlf.: 3524 0750
landsforeningen@sind.dk

Fremtidens frivillige forventer fleksible forpligtigelser

Forskere med fokus på danskernes frivillige arbejde følger i disse uge spændte udviklingen i viljen til at hjælpe andre. Coronakrisen har vist, at mange gerne vil engagere sig. Engagementet har i årtier været højt i Danmark. Det nye er, at flere og flere – især unge – forventer, at de også kan engagere sig i kortere perioder. Fx når der er plads i kalenderen, eller når en mærkesag er helt aktuell. Til efteråret drøfter SIND-frivillige fra hele Danmark ideer til, hvordan landsforeningen kan åbne nye døre for nye frivillige med nye ønsker

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN



Forskningen viser, at flere og flere frivillige, 46 pct., foretrækker at være engageret i en afgrænset aktivitet i en periode. Tendensen er mest typisk blandt unge. Gruppen af frivillige, der regelmæssigt er aktive det samme sted i længere tid, er på to år reduceret fra 51 pct. til 48 pct.

78 pct. af danskerne følger dagligt med på Facebook og andre sociale medier. Blandt forskere, der følger danskernes frivillige arbejde, har andelen med stor sandsynlighed været endnu større, siden coronakrisen tog fart. Netop nu er de sociale medier nemlig en god dagsaktuel strømpil for, hvor mange der er interesserede i at hjælpe andre.

“Få uger efter, at statsminister Mette Frederiksen lukkede Danmark ned, havde antallet af nye Facebook-grupper, hvor man tilbyder at hjælpe andre, rundet 250. Tallet bekræfter, at mange gerne vil gøre en forskel, og at man hurtigt tilpasser sig nye måder at være aktiv på,” siger Mette Hjære, koordinator for analyse og formidling ved Center for Frivilligt Socialt Arbejde. Hun er uddannet cand. oec. og en af de forskere, der de seneste år har været med til at kortlægge og analysere, hvorfor og

hvordan danskerne engagerer sig i foreninger som fx SIND.

Forandringer i civilsamfundet

Såvel coronakrisen som de foregående års forskning bekræfter billedet af, at flertallet af danskerne altid gerne har villet træde til, når der er brug for hjælpende hænder.

“Selvom viljen til at hjælpe i årtier har ligget uændret på et højt niveau, så sker der dog i disse år forandringer i civilsamfundet. Navnlig blandt de unge. Engagementet er stærkt. Men det er også løsere. Samtidig falder det gennemsnitlige antal timer, man er aktiv. Mange ønsker at kunne engagere sig lejlighedsvist, når der er plads i kalenderen, uden nødvendigvis at være medlemmer af den forening eller organisation, de går ind i. Hvis det i foreningers frivillige arbejde er vigtigt, at frivil-

lige kommer regelmæssigt hver uge – fx for at opbygge personlige relationer – eller at foreningerne forventer medlemskontingent og deltagelse i medlemsdemokrati, så er udviklingen værd at drøfte,” påpeger hun.

Kontingent

Center for Frivilligt Socialt Arbejde følger løbende udviklingen med flere forskellige målinger. Fx viser data, at tre ud af ti frivillige ikke er medlemmer der, hvor de er aktive. Under halvdelen – 45 pct. – betaler kontingent.

Ifølge andre målinger er forventningen om fleksible rammer tydelig blandt de unge, men der er også andre aldersgrupper, hvor mange har travlt med andet end frivillige arbejde og derfor efterspørger en løsere tilknytning.

Siden 2004 har antallet af frivillige i Danmark stort set været uændret. Men antallet af timer, de gennemsnitligt bruger om måneden, er faldet med tre timer. I 2019 var gennemsnittet 14 timer.



Pressefoto: Center for Frivilligt Socialt Arbejde

”Mange ønsker at kunne engagere sig lejlighedsvist, når der er plads i kalenderen, uden nødvendigvis at være medlemmer af den forening eller organisation, de går ind i,” siger Mette Hjære, Center for Frivilligt Socialt Arbejde

Flere episodisk frivillige

Udviklingen gælder ikke alle frivillige. Mange matcher traditionen i SIND med en regelmæssig og tæt tilknytning, hvor erfaringer, relationer og ofte venskaber modnes langsigtet. De såkaldt faste frivillige udgør statistisk set 48 pct. af de aktive i SIND og lignende foreninger ifølge en undersøgelse fra 2019. I 2017 var andelen 51 pct. Gennemsnitligt ligger engagementet på 18 timer om måneden. Flertallet betaler kontingent, der hvor de er aktive, og mange er ældre end 65 år.

Frivillige, som foretrækker en løsere tilknytning, udgør 46 pct. Gruppen med såkaldt episodisk frivillige er på to år vokset med tre procentpoint, og forventningen blandt forskerne er fortsat vækst. Denne gruppe har typisk helt andre erfaringer og ønsker. Den typiske frivillige er i 20'erne eller yngre og engagerer sig

i en kort, afgrænset periode. Gennemsnitligt otte timer om måneden, hvilket er under halvdelen af den anden gruppe.

”Udfordringen er at have plads til begge grupper,” siger Mette Hjære.

Solidt engagement

Mette Hjære understreger, at SIND og andre foreninger har et godt udgangspunkt, fordi viljen til at gå ind i frivilligt arbejde er så stærk i Danmark. Engagementet er solidt i alle aldersgrupper og alle dele af Danmark. Både i de store byer og i de mindre lokalsamfund.

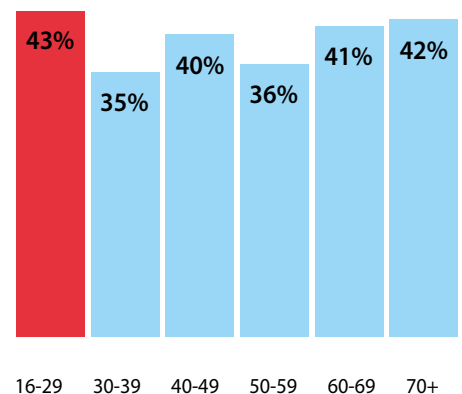
I dag gør i omegnen af 40 pct. af danskerne – knap to mio. – en indsats med frivilligt arbejde. Den økonomiske værdi, hvis indsatsen skulle lønnes, svarer til næsten ni pct. af Danmarks bruttonationalprodukt, BNP.

Konference for SINDs frivillige

Under overskriften ”Forandringer i psykiatrien og i civilsamfundet – hvor stiller det SIND?” kommer idéudviklingen de kommende måneder på dagsorden i SIND, hvor flere hundrede frivillige er aktive i lokalafdelinger, SIND-væresteder, rådgivninger og andre aktiviteter.

Den 7. og 8. november samles 125 SIND-frivillige i Horsens til en konference om emnet. Læs mere på

www.sind.dk/frivilligkonference



Sidste år var unge mellem 16 og 29 år den aldersgruppe, hvor flest engagerede sig i frivilligt arbejde, viser data fra Center for Frivilligt Socialt Arbejde

Ortoreksi – en overset spiseforstyrrelse

Aflyser middagsaftaler, undgår sukkerholdig frugt og skammer sig ved indtagelse af forarbejdede fødevarer. Alt sammen er klassiske symptomer på spiseforstyrrelsen ortoreksi – et sygeligt forhold til sundhed

AF HENRIETTE KIRKEGAARD



Mange, der er ramt af ortoreksi, undgår sammenkomster og fester, når der er mad på bordet

Ortoreksi bliver betegnet som 'den fjerde spiseforstyrrelse' næst efter anoreksi, bulimi og tvangsoverspisning. Mennesker med symptomer på ortoreksi er så besatte af at spise og leve sundt, at det bliver sygeligt. De får et tvangspræget forhold til sundhed og laver lister over "forbudte" fødevarer og egne kostregler, som afviger mere og mere fra de gængse kostråd.

Kort sagt: Et usundt forhold til sundhed.

Birgitte Bøgh Normann Gade er projektleder i ViOSS, Videnscenter om spiseforstyrrelser og selvskade. Hun fortæller, at i begyndelsen er målet for personer, der senere hen udvikler ortoreksi, blot et ønske om at leve sundere. Men for en lille gruppe udvikler det sig gradvist til det usunde: "Reglerne for, hvad der er sundt nok, bliver strengere og strengere, og de får

sværere ved at afvige fra dem. Hvis de bryder reglerne, oplever mange dårlig samvittighed, stærkt ubehag og et behov for at kompensere ved fx at udelukke endnu flere fødevarergrupper og motivere mere," siger Birgitte Bøgh Normann Gade.

Rammer to pct. af befolkningen

En nylig undersøgelse om ortoreksi fra ViOSS viser, at omkring

to pct. af den danske befolkning har symptomer på ortoreksi. Antallet er baseret på en stikprøve blandt 15-74-årige. Det svarer til ca. 87.000 personer. Lidelsen, som indtil videre ikke er en anerkendt diagnose, er mest udbredt i aldersgruppen 15-34 år. Derudover er symptomer på ortoreksi lige udbredte blandt mænd og kvinder. I takt med et generelt øget fokus på sund kost i kampanjer, på sociale medier og fra

FAKTA

Tegn på ortoreksi

- Overdrevet fokus på sundhed med personlige kostregler.
- Listen over "forbudte" fødevarer afviger fra de gængse kostregler.
- Følelse af skam og trang til at straffe sig selv, hvis reglerne bliver brudt.
- Undgår spisning med andre mennesker.
- Søvnforstyrrelser og humørsvingninger.
- Social isolation.
- Risiko for udvikling af anoreksi og bulimi.
- Underernæring, vitaminmangel og infektioner.

Søg hjælp

Hvis du som berørt eller som pårørende har mistanke om ortoreksi, kan du kontakte din egen læge eller telefonrådgivninger som fx SIND eller Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskades telefonlinje. Også Kildehøj Videns- og Rehabiliteringscenter kan man kontakte anonymt.

kostekspertes, stiger antallet af ortoretikere. Men mange er stadig ikke bekendte med lidelsen, da den langt hen ad vejen er usynlig for omverdenen. "Symptomerne kan være svære at opdage, fordi gevinsterne ved en sund livsstil fylder meget i samfundet," siger Birgitte Bøgh Normann Gade og fortæller, at de berørte ofte ser håndhævelsen af deres kostregler som en markør for selvdisciplin. "De er ofte stolte af kostreglerne, og de afføder ofte komplimenter fra omgangskredsen."

Store konsekvenser socialt og fysisk

Mennesker, der lider af ortoreksi, er så besatte af at spise og leve sundt, at det kan gå ud over det sociale liv. "Der er rigtig mange, som forsøger at undgå at spise sammen med andre. Ved middagsselskaber kan det være, man kommer efter maden eller har sin egen mad med. Nogle kan også vælge helt at udeblive," fortæller Birgitte Bøgh Normann Gade. Hun tilføjer, at hvis ortoreksien får lov til at løbe løbsk, så kan det få alvorlige fysiske konsekvenser: "Kosten kan blive så ensidig, at det

resultater i fejlernæring og mangelsygdomme. De kan få vitaminmangel, blive underernærede og opleve blodmangel."

Kan udvikle sig til anoreksi

Ortoreksi handler ikke, som anoreksi, om et ønske om at tabe sig. Men lidelsen kan bevæge sig i en anorektisk retning, hvis fx kalorietælling bliver en del af vejen til en "sund" krop. Den udvikling oplever Rachel Santini med jævne mellemrum. Hun er centerleder ved Kildehøj Videns- og Rehabiliteringscenter, som har specialiseret sig i behandling af spiseforstyrrelser. Omkring 30 pct. af henvendelserne til centret kommer fra folk med symptomer på ortoreksi.

"De siger, at de føler, de har et problem med mad. Men de tror ikke nødvendigvis, at de har en spiseforstyrrelse. Når man så udreder dem, kan de vise sig at være voldsomt syge med fx en alt for lav fedtprocent," siger Rachel Santini.

Hun fortæller, at det under samtalerne ofte kommer frem, at de ikke kan sove, er depressive og næsten ikke kan holde tilværelsen ud længere.

Sundhedsfokuserede forældre smitter af

Kildehøj Videns- og Rehabiliteringscenter begyndte at få henvendelser om ortoreksi for omkring 15 år siden. Siden er henvendelserne eskaleret, særligt fra teenagere og unge kvinder, fortæller Rachel Santini.

"Vi bliver i dag fuldstændig overdænget med budskaber om, hvordan vi kan ændre os selv og blive sundere, og hvad man må og ikke må. Samtidig har vores unge fået et skrøbeligere selvværd og er meget afhængige af gruppefeedback. Derfor er de mere letpåvirkelige over for trends og kure.

"Vejen til ortoreksi kan også blive banet i hjemmet. "For nogle voksne betyder det meget at være fit. Og de glemmer helt at være forældre, fordi de fx skal ud at løbe, hver gang de har fri. Jeg havde en pige, som sagde, at den eneste måde, hun kunne være sammen med sin far på, var at løbe sammen med ham. Jeg har også oplevet en 10-årig pige, som tog en pincet med i skole til at tage det hvide ud af spegepølsen – en fedtforandringsmiddel, hun havde

med hjemmefra," fortæller Rachel Santini.

Behandling og forebyggelse

Det er som regel omgangskredsen, som registrerer det unormale forhold til mad. På trods af billigelsen af den sunde livsstil vil omgivelserne før eller siden opdage, at vedkommendes kontrol med mad er begyndt at virke sygelig.

Ortoretikere har ifølge Rachel Santini brug for hjælp fra både diætister og terapeuter. Med mere oplysning til befolkningen om, hvad sundhed reelt er, vil man kunne forebygge ortoreksi – eller opdage lidelsen tidligere, mener Birgitte Bøgh Normann Gade, projektleder i ViOSS: "Oplysning om, at et stort sundhedsfokus også kan have en bagside, kan gøre det nemmere at genkende risikoadfærd både for de berørte og for deres omgivelser, og sundhedsprofessionelle vil med mere viden kunne hjælpe til tidlig opsporing," siger hun.

Krumtappen i SINDs arbejde er vores mange hundrede frivillige

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



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



Gode råd til den svære snak med børn, når mor eller far er psykisk syg

Med en ny samtalebog for familier vil SIND Pårørenderådgivning inspirere til mere dialog med børn, der vokser op med psykisk sygdom i familien. Bogen er fyldt med tegninger, som kan hjælpe ordene og tankerne på vej

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

“Er det her en sygdom, min far kan dø af?” Sådan lød det allerførste spørgsmål fra et barn i børnehaveklasse-alderen, da forældrene efter lang tids tilløb indledte den svære samtale om farens psykiske sygdom. Forældrene havde sammen med SIND Pårørenderådgivning forberedt sig grundigt på snakken. Det var meget vigtigt for forældrene at undgå, at drengen blev opmærksom på farens periodiske selv-mordstanker. Alligevel havde barnet trods fortællelserne allerede fornemmet, hvad der var galt. Da tavsheden endelig blev afløst af dialog, kom spekulationer og spørgsmålstegn frem i lyset. Familien fandt en måde at leve med de skift mellem gode og dårlige dage, som var kommet ind i deres liv.

Situationen er et ud af rigtig mange eksempler på de særlige erfaringer med svære samtaler mellem børn og forældre om psykisk sygdom, som forfatterne bag den nye samtalebog for familier, “Mor | Far | Bipolar”, har. Eksemplet er ikke med i bogen, fordi den er skrevet, så børn følger godt med i selskab med voksne. Men som læser mærker man hurtigt, at forfatterne Ann-Dorthe Petersen og Mads Trier-Blom gennem årene særdeles ofte har siddet i øjenhøjde med børn og lyttet til deres tanker.

Samtalebogen, der er fyldt med tegninger, som kan hjælpe ordene på vej, er udgivet af SIND Pårørenderådgivning med støtte fra Jascha Fonden.

Bogen rummer fakta om psykisk sygdom, forklaringer af, hvordan voksne kan få det bedre, og beskrivelser af de følelser, som raske børn og forældre kan få. Bogen rundes af med 14 forslag til, hvordan børn kan fortælle lærere og venner om sygdom i familien. Erfaringen er, at netop den samtale føles som en stor udfordring for de yngste pårørende.

Omfattende erfaring

Forfatterne Ann-Dorthe og Mads har begge prøvet at vokse op i en familie med psykisk sygdom. Siden har de som voksne brugt det meste af arbejdslivet på at hjælpe andre.

“Deler du et problem med en ven, skal du kun bære halvdelen bagefter. Problemer vokser i tavshed,” siger Mads Trier-Blom sammenfattende om bogens hovedbudskab til

børn, der er pårørende. Det handler om at søge ud af ensomheden og opsøge dialog.

Mads er bl.a. fysioterapeut, flittig foredragsholder og nu også medforfatter til samtalebogen. Han fik i 2004 selv diagnosen bipolar lidelse og arbejder nu i psykiatrien med at nedbryde tabu. Mads har desuden holdt flere end 300 foredrag om at leve med sygdommen.

Ann-Dorthe har i årtier arbejdet med børn, der er pårørende. Både som pårørenderådgiver og som inspirator for politikere og professionelle. Hun er i dag selvstændig, men har tidligere arbejdet 22 år hos SIND Pårørenderådgivning, navnlig med samtalegrupper for børn.

Mads og Ann-Dorthe har ved flere kurser suppleret hinanden med hver deres perspektiv på psykisk sygdom set indefra og udefra. De har ofte inspireret andre til at bruge tegninger til at forklare svære ting og fortsætter parløbet i bogen. Illustrationerne kan printes i sort/

hvid fra bogens hjemmeside, så børn selv kan farvelægge dem, mens der tales om at være pårørende.

Diagnoser set i børnehøjde

Alle ved, at et brækket ben kommer i gips, indtil man kan gå igen uden at halte. En psykisk sygdom er derimod usynlig og kan være meget svær at forstå, men forfatterne har mange eksempler, som børn kan nikke gendende til.

Yderpunkterne i bipolar lidelse – depressionen og manien – sammenlignes fx i bogen med at ride på enten en skildpadde eller en drage.

Den komplicerede kemi i hjernen, som påvirker menneskers følelser og handlinger, bliver til at forstå for de mindste, når aktiviteterne i hjernebanerne med transmitterstoffer

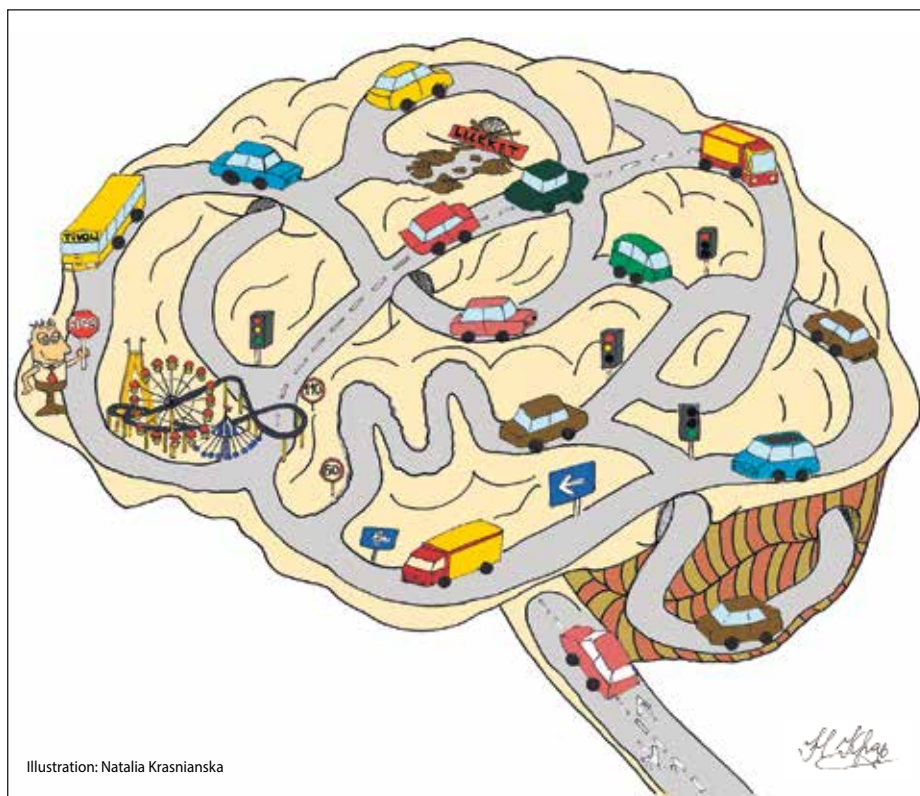
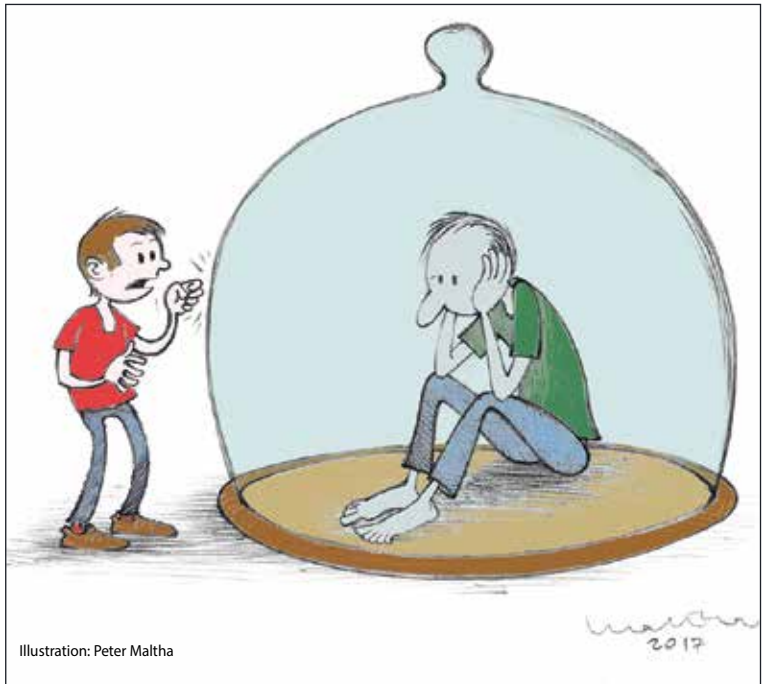


Illustration: Natalia Krasnianska

Transmitterstoffernes vej gennem hjernen sammenlignes i bogen med bybusserne i morgentrafikken, hvor farten både kan være alt for lav og alt for høj



Hvis ens forælder har en depression, kan det virke som om, alting går frygteligt langsomt, og næsten er umuligt at gennemføre



At have en depression kan føles som at sidde isoleret i en osteklokke, hvor man kan se verden udenfor, men ikke er med i den



Hvor depressionen kan føles som at ride på en skildpadde, så opleves manien som at ride på en magisk drage, hvor alt er muligt



Foto: Pia Dahl

Ann-Dorthe Petersen

sammenlignes med bybussenes vej gennem myldretidstrafikken:

“Nogle busser har bestemte ruter i hjernen. Hvis nu passagererne i en af busserne overtager styringen og kører med 250 km i timen til Tivoli, selvom de egentlig skulle på arbejde, så giver det problemer. Det kan være noget af det, der sker i manien. Det kan gå stærkt fra tanken i hjernen, til man handler på den. I depressionen kører busserne 10 km i timen eller er gået helt i stå. Nogle af vejene trænger måske til at blive repareret. Derfor er der områder i hjernen, som ikke modtager beskeder og er lukkede,” forklarer forfatterne i bogen.

Skyldfølelse

Uanset mor eller fars diagnose er det typisk de samme spørgsmål, børn stiller sig selv: Har jeg gjort noget, som har udløst sygdommen? Har jeg selv sygdommen? Er det forkert, hvis jeg bliver vred eller ked af det?

Det korte svar er naturligvis nej. Men forfatterne giver sig god tid til at guide børnene ud af skyldfølelsen og de ensomme tanker om,



Foto: Søren Osgood

Mads Trier-Blom

hvad der er almindelig forældrevrede, og hvad der er sygdomsvrede. Det er vigtigt at slippe ansvaret og at tale med andre, påpeger de. Ikke mindst forældrene.

Mads husker fra sin egen opvækst tydeligt, da han som barn for første gang blev spurgt, om han var ked af farens sygdom.

“Jeg svarede min far, at selvom han i perioder lå i sengen, så var han i andre perioder – mindst halvdelen af tiden – meget nærværende i mit liv. Det var mere, end mange af mine venner oplevede hjemme hos dem. Den samtale blev vigtig for os, fordi det bagefter blev nemmere at tale om, hvornår der var gode og dårlige dage,” siger Mads. Han håber, at bogen kan inspirere til en tilsvarende åbenhed i andre familier.

Ann-Dorthe påpeger, at forventningsafstemningen også er vigtig for de voksne.

“Det hele bliver nemmere, hvis man kan tale om, hvad man i perioder kan og ikke kan. Nogle forældre har ekstra høje forventninger til sig selv. Men ingen af os er perfekte.”

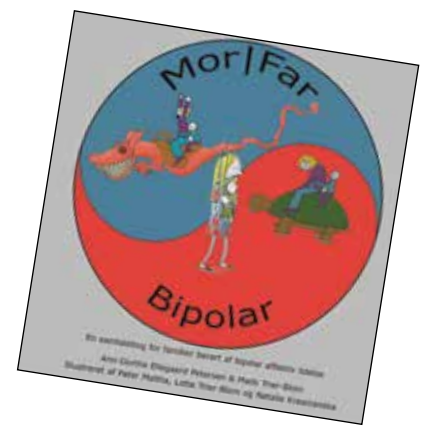
Ann-Dorthe Ellegaard Petersen og Mads Trier-Blom
Mor | Far | Bipolar

Illustreret af Lotte Trier-Blom, Peter Maltha og Natalia Krasnianska.

44 sider, 200 kr.

ISBN: 9788771270167

Udgivet af SIND Pårørenderådgivning med støtte fra Jascha Fonden. Bogen kan købes via www.sind.dk/mor-far-bipolar.



Forfatterens anbefalinger

- Til dig, der har sygdommen: Lær dig selv og din sygdom godt at kende. Gør ting som hjælper til dig til mere overskud og mindre stress.
- Hav fokus på børnene og tal om, hvordan de har det.
- Tal om bipolar affektiv lidelse i jeres familie og med andre omkring jer.
- Husk at søge hjælp, hvis det er svært. Det gælder også den raske forælder.
- Hjælp barnet til at have en fortrolig voksen uden for familien, så barnet har en, hvis der er perioder, som er svære.

Hvis det er muligt i forhold til corona afholdes en bogreception mandag den 8. juni kl. 15 på Rigshospitalet. Se mere på www.inkluderfler.nu



Illustration: Peter Maltha

Børn kan ofte fornemme at der er noget galt, men hvis ikke de voksne fortæller hvordan det hænger sammen, så prøver de ofte selv at gætte på det

BLIV KLAR TIL DRØMMEUDDANNELSEN

– TAG EN 3-ÅRIG HF MED EKSTRA STØTTE

FOR DIG MED EN DIAGNOSE ELLER PSYKISKE UDFORDRINGER



VUC LYNGBY

VUCLYNGBY.DK/HF3

Fem gode måder at holde kontakten digitalt under og efter coronakrisen

Coronakrisen har tvunget os til at være mere eller mindre adskilte fra vores kære igennem mange uger, hvilket blandt andet har betydet, at man som patient på et psykiatrisk afsnit har været afskåret fra besøg af sine pårørende. Der er imidlertid rig mulighed for at holde kontakten digitalt, så længe man har en computer, tablet eller smartphone

AF LISE TORP BURMESTER, FYSIOTERAPEUT, FAGJOURNALIST OG FRIVILLIGLEDER

Det kan være ensomt, hvis man som psykisk sårbar er indlagt i disse coronatider og ikke har mulighed for at få besøg af sine pårørende, eller hvis man sidder isoleret i sin lejlighed, fx fordi man samtidig har en fysisk sygdom, som betyder, at man er i risikogruppen. Ikke desto mindre gør de digitale muligheder det let at holde kontakt med hinanden i en tid, hvor tæt samvær bør begrænses.

Her får du fem gratis måder, som du kan kommunikere digitalt med dine nærmeste.

Først skal du aktivere kamera på telefon, tablet eller computer.

Du får den bedste lyd, hvis du tilslutter hovedtelefonerne fra din mobiltelefon.

Så er du klar til at bruge et af de populære programmer.

Husk den gode gamle telefonsamtale

Udover alle de nye digitale muligheder, så virker det gode gamle telefonopkald stadig fint. En 52-årig kvinde indlagt på en intensiv psykiatrisk afdeling i København fortæller, at hun plejer at få hyppige besøg fra sin mand,

når hun er indlagt, hvilket desværre ikke har været muligt under coronakrisen. Hun benytter derfor ofte muligheden for at ringe til ham enten fra sin egen mobil eller fra afdelingens patienttelefon.

“Jeg savner min mand rigtig meget, så jeg ringer næsten hver dag for at fortælle ham, at jeg elsker ham,” siger hun.

Corona eller ej er det som patient på et psykiatrisk afsnit af forskellige årsager ikke altid

muligt at få besøg af sine pårørende, og i en tid, hvor vi ikke kan mødes fysisk så ofte, som vi gerne vil, bliver det ekstra vigtigt at udnytte de muligheder, teknologien giver os.

Selvom et video- eller telefonopkald ikke fuldstændigt kan erstatte fysiske besøg, er det et rigtig godt alternativ i perioder, hvor det ikke er muligt at se hinanden ansigt til ansigt.



Hyppige telefonopkald eller videosamtaler er en god idé, hvis man ikke kan mødes på andre måder

Modelfoto: www.colourbox.com



Sådan kommunikerer du via Google Hangouts

Google Hangouts er en videokonferencetjeneste, der som udgangspunkt er gratis at bruge, men via Google Apps for Work kan man få adgang til ekstra funktioner. Du kan downloade den fra det sted, hvor du normalt henter apps, og den synkroniseres automatisk på forskellige enheder, så hvis du starter en samtale på din computer, kan du fortsætte den på en anden enhed, fx mobil eller tablet.

- Opret en gratis Google-email, hvis du ikke allerede har en, og hent appen til din mobiltelefon eller klik via din computer ind på www.hangouts.google.com.
- Tryk på det lille "+", vælg "nyt videoopkald" og indtast mailadresse eller telefonnummer på den person, du vil i kontakt med.
- Herefter ringer du op ved at trykke på ikonet med et gammeldags filmkamera.

Sådan kommunikerer du via Facebook Messenger

Facebook Messenger er en app i tilknytning til Facebook, hvor man kan sende beskeder, billeder og filer til hinanden, både via computer, smartphone og tablet. Messengers videoopkald er en funktion i app'en, hvor man kan se den eller dem, man taler med.

“Det er svært at være indlagt, fordi det betyder, at jeg er væk fra min datter. Men min familie er søde til at optage små videoer med hende, som de sender til mig via Messenger. Hun er 9 måneder nu, og hendes udvikling går så stærkt.”

Sådan siger en 26-årig kvinde, som har været indlagt på en intensiv psykiatrisk afdeling i København i en længere periode. Under hendes indlæggelse holdt den øvrige familie kontakten via videoopkald, og hun modtog fx jævnligt små videoer af sin datter.

- Når du skal foretage opkald, går du ind i søgefeltet og finder den person, du vil tale med.

- Oppe i højre hjørne ser du et ikon, der forestiller et gammeldags filmkamera, og ved at trykke på det, ringer du op til modtageren.

- Du kan også oprette en gruppe med flere personer, du vil tale med samtidig. Find personerne via søgefeltet og start en samtale, fx ved at skrive “hej”. Derefter kan du trykke på filmikonet oppe i højre hjørne og starte videosamtalen.

Hvis du ikke ønsker at have en synlig Facebook-konto, kan du blot oprette en konto med de mest nødvendige oplysninger, og så efterfølgende deaktivere kontoen, således at profilen bliver

gjort usynlig for andre. Det gør du ved at logge på Facebook, gå ind i “Indstillinger”, scrolle ned til “Dine Facebook-oplysninger” og vælge “Ejerskab og kontrol over konto”.

Herefter vælger du “Deaktivering og sletning”, og trykker “Deaktiver konto”. (Du skal IKKE trykke “Slet konto permanent” – så forsvinder din profil)



Sådan kommunikerer du via FaceTime

Med Apples indbyggede videoopkald FaceTime er det muligt at se hinanden, mens man taler. Forudsætningen er, at du og den, du ønsker at ringe til, har en iPhone, iPad eller en MacBook.

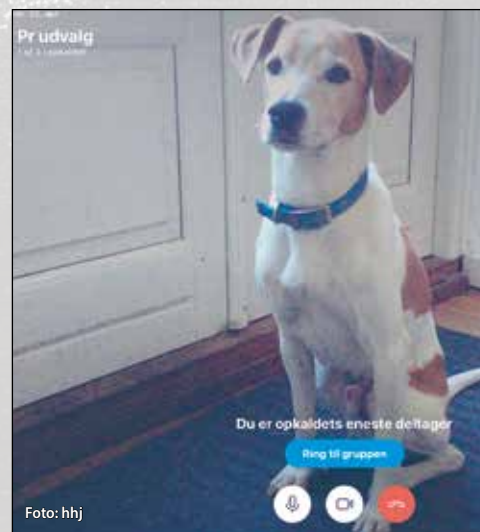
- Åbn app'en “kontakter” og find den person, du ønsker at ringe til.
- Vælg Facetime eller video i stedet for at ringe op som normalt.

Sådan kommunikerer du via Skype

Skype er en tjeneste, der ligesom de øvrige giver dig mulighed for at komme i kontakt med dine nærmeste.

- Klik ind på www.skype.com på din computer eller download Skype til din mobiltelefon eller tablet via App Store eller Google Play. Derefter opretter du en konto ved at vælge et brugernavn og en adgangskode.
- Nu kan du foretage videoopkald med dine kontakter, som du kan finde i søgefeltet ved at indtaste deres Skype-navn eller e-mail adresse. Når du har tilføjet dem til din konto, trykker du på telefon-ikonet for at ringe dem op.

Med videosamtaler, her via Skype, er det fx nemt at vise, hvordan det går derhjemme





Jubilæum på Mors: Betina har haft hjertet med i 25 år

I juni 2020 kan Betina Pedersen fejre sit 25-års jubilæum som daglig leder af SIND-Huset Nykøbing Mors. Hun kan se tilbage på 25 år med en løbende udvikling af husets tilbud til mennesker, der er psykisk sårbare, i Nordjylland, hvor bl.a. mere omsorg for den enkelte har været højt på dagsordenen

AF RASMUS DAMKJÆR



Under nedlukningen i forbindelse med COVID-19 har der undtagelsesvis været meget stille i SIND Huset

For Betina Pedersen er det interessen, der driver hende. Hun fik første gang kendskab til SIND i 1994 via et familiemedlem, der var med i SINDs bestyrelse, og som dengang selv led af psykiske problemer. Derfor fik hun øjnene op for SINDs tilbud og aktiviteter, og da der året efter blev en stilling ledig som leder af det nuværende SIND-Hus på Mors, søgte hun den – og fik den.

”Dengang var det et helt andet hus, der fungerede på en helt anden måde. Der var kun åbent 2-3 dage om ugen – hvor mennesker, der er psykisk sårbare, kunne komme og hjælpe med en pakkeopgave for et firma. Pengene for den opgave gik så til aktiviteter som fx weekendture og sommerudflugter. I dag har vi åbent cirka 50 timer om ugen fordelt

på alle ugens 7 dage, og der er et væld af aktiviteter lige fra fællesspisning til bowling-ture, strikkecafé – eller bare hyggeaftener i vores gårdhave. En af vores populære aktiviteter er desuden, at vi over en periode på 10 uger går en distance, der svarer til et maraton,” siger hun.

Udover åbningstiderne er de fysiske rammer også blevet udvidet, siden Betina kom til i 1995. I dag er der dobbelt så meget plads i huset.

Selvlært med et hjerte, der brænder for psykiatrien

Betina er med hendes egne ord selvlært inden for psykiatrien. Hun er oprindeligt uddannet inden for kontor og lager, men hendes hjerte har altid brændt for mennesker, der er psykisk sårbare, og

deres trivsel. Der har været nok at tage fat på i arbejdet som daglig leder af SIND-Huset Mors igennem de seneste 25 år.

”De mange forskellige aktiviteter er ofte opstået ud af idéer fra fx brugere. Så er det tit mig, der har grebet bolden og ført dem ud i livet. På den måde har vi langsomt udvidet med flere og flere aktiviteter,” siger hun.

Betina har løbende efteruddannet sig inden for psykiatrien i de år, hun har været daglig leder af SIND-Huset Mors.

Mere tid til den enkelte

For 25 år siden var der kun en enkelt person fra SIND til stede til klubaftenerne. I dag er der ofte 3-4 personer, som brugerne af huset kan støtte sig til, og det

giver i sagens natur mere tid til og omsorg for den enkelte.

”Der er simpelthen bedre muligheder for at være opmærksom på den enkeltes behov. Vi prøver på ikke at snakke om sygdom, når vi har rundbordssnakkene om løst og fast i caféen – men det sker, at der er en, der har en dårlig dag og måske har brug for at snakke personligt, og så har vi mulighed for at gå af sides. Vi er lige som en lille familie, hvor vi har omsorg for hinanden: Man skal kunne komme og læse af, og jeg er desuden meget opmærksom på, hvis fx en bruger ikke dukker op til fællesspisning. Så kontakter jeg ham eller hende for at sikre, at alt er ok,” siger Betina.

Hendes omsorgsgen har især været vigtigt i tiden med corona-



Foto: SIND



Foto: SIND

SIND-Huset er normalt åbent syv dage om ugen

krise, hvor hun har forsøgt at være i kontakt med brugerne minimum 2-3 gange om ugen for at sikre, at de kom bedst muligt igennem den svære tid, hvor SIND-huset har været nødt til at holde lukket.

Et uforpligtende frirum

Det, som et lokalt SIND-hus kan i forhold til andre tilbud, er ifølge Betina at være et uforpligtende forum, hvor der ikke er krav om registrering, og hvor der ikke bliver spurgt ind til sygdomshistorie. Og det er et frirum for mange.

“Mange bruger SIND-Huset til at komme lidt væk fra det kom-

munale system, hvor det handler meget om sygdom og registrering. Her forsøger vi at tale så lidt som muligt om sygdom – det er ikke det, der skal fylde. Mange af husets brugere har desuden ikke noget stort netværk, og det får de automatisk ved at komme her i SIND-Huset. Vi fungerer som én stor familie, hvor vi også fejrer mærkedage som fødselsdage og bryllupper – og det giver denne her følelse af sammenhold, hvor ingen skal føle sig alene,” siger hun.

Betina understreger, at SIND-husets eneste regel er, at brugerne



Foto: SIND

“I SIND-Huset fungerer vi som én stor familie,” siger Betina Pedersen

ikke må være påvirkede af stoffer eller alkohol.

Kan bruge flere frivillige

Noget, der kendetegner samtlige 25 år med Betina Pedersen ved roret, er de frivillige kræfter. I dag er det frivillige, der driver SIND-Huset i weekenderne, hvor huset holder åbent fra kl. 13-16, lige som frivillige hjælper til ved aktiviteter som fx gåture. I dag er der tilknyttet 10 frivillige til SIND-Huset, men Betina kan sagtens bruge flere.

“Hvis vi ikke havde de frivillige, ville vi ikke kunne holde åbent i weekenderne og i ferierne, og

der ville være nogle aktiviteter, vi måske ikke kunne gennemføre. Jeg hører ofte de taknemmelige fra brugerne. De er taknemmelige for, at de også har et sted at komme i weekenderne, og at der er så mange forskellige aktiviteter, de kan deltage i. Så det er bestemt meget givende at være frivillig, så hvis der sidder en frivillig derude, som har lyst til at gøre en stor forskel, er han eller hun velkommen til at kontakte mig,” siger hun.

Hvis du ønsker at være frivillig hos SIND-Huset Mors, kan du kontakte Betina på sindhuset@c.dk

Markering af jubilæet

SIND-Huset Nykøbing Mors planlægger at markere Betina Pedersens 25 år som daglig leder med et åbent hus-arrangement i første uge af juni 2020. I skrivende stund er det dog usikkert, om arrangementet kommer til at forløbe planmæssigt på grund af coronakrisen. Du kan orientere dig om seneste nyt via SIND-husets side på Facebook.



Foto: SIND

Hos BenzoRådgivningen kender mange rådgivere udfordringerne på egen krop

Hos BenzoRådgivningen, der er en del af SIND, har de fleste rådgivere selv kæmpet sig ud af medicinafhængighed. En erfaring de bruger til at hjælpe andre med at trække ud af medicin, når den ikke længere virker og skaber voldsomme abstinenser

AF KRISTIAN IB



Foto: Privat

Karine Lindgaard er på 15. år aktiv i BenzoRådgivningen. Hun deltager både i telefonrådgivning, samtalegrupper og digital dialog

“Jeg oplever tit, at folk ringer ind og er skeptiske. De spørger, hvordan jeg kan rådgive, når jeg ikke er læge. Det kan jeg selv har prøvet det, svarer jeg. Så er det som om, al skepsis og mistro forsvinder,” fortæller Karine Lindgaard, der er en af de ledende skikkelser ved BenzoRådgivningen og aktiv på 15. år.

Igennem tyve år har BenzoRådgivningen, der er en del af SIND, arbejdet for at skabe opmærksomhed om den afhængighedsskabende effekt af sove- og beroligende medicin, der går under fællesbetegnelsen benzodiazepiner. Desuden arbejder de med nedtrapning af antidepressiver, som ofte gives som støtte-medicin, når benzodiazepiner skal slippes.

BenzoRådgivningen har både en landsdækkende telefonrådgivning på 7026 2510, et forum på Facebook og samtalegrupper i flere byer. De rådgiver de mennesker, der har fået

problemer med medicinen grundet faldende effekt, tiltagende bivirkninger og stærk afhængighed. Her kan rådgiverne træde til – ofte med deres egne erfaringer.

Ild og vand

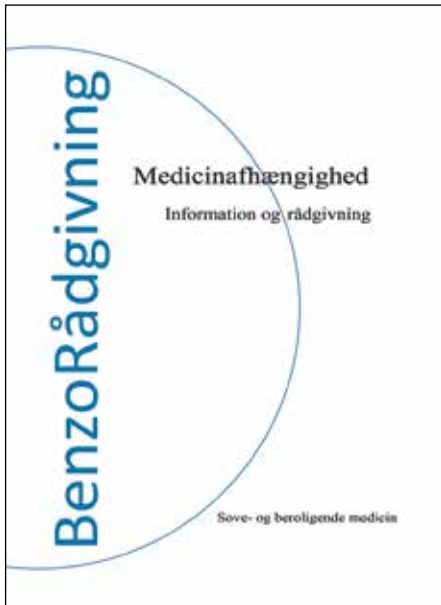
Benzodiazepiner er en medicin, der sløver de kognitive evner, og derfor virker beroligende. Den bruges særligt til at dæmpe angst og svær søvnløshed. Der kan komme en form for røgslør over livet. Et røgslør, der langsomt siver ind over tilværelsen, uden man nødvendigvis når at opfange det.

“Når man får medicinen, er det meget ofte efter angstanfald, så garanterer jeg, at man vil gå gennem ild og vand for ikke at få de her anfald igen. Så pillerne bliver hurtigt ens bedste ven,” siger Karine Lindgaard.

“Det er medicin, der har en indvirkning på hjernen, som er 300-1.000 gange stærkere end heroin. Den er altså ekstremt afhængighedsskabende,” påpeger hun.

Sundhedsstyrelsen anbefaler derfor, at man kun benytter medicinen kortvarigt. Hvis man er blevet afhængig, er det afgørende at få lavet en nedtrapningsplan. Noget som BenzoRådgivningen kan hjælpe med. Men nedtrapningen skal altid ske i samarbejde med borgegens egen læge.

“En ukontrolleret nedtrapning eller populært sagt en ‘kold tyrker’, hvor man stopper med medicinen fra den ene dag til den anden, kan udløse ekstreme abstinenser som fx svimmelhed, svedeture og sanseforstyrrelser,” siger Karine Lindgaard. Det er konsekvenser, som hun kender på egen krop.



Dårlig søvn, svimmelhed, svedeture og sansforstyrrelser kan være nogle af reaktionerne, når det er svært at slippe medicinen

En influenza fra helvedes forgård

“Jeg tror, den største styrke, vi har i rådgivningen, er, at vi ofte selv har været igennem et forløb. Vi rådgivere har en indsigt i, hvad det vil sige at være afhængig af medicinen,” siger Karine Lindgaard.

Da Karine Lindgaard var en ung mor med to små børn, udviklede hun alvorlig sygdom, der medførte søvnproblemer og angst. Så hun fik ordineret benzodiazepiner ved lægen. Hun var en af dem, der meget hurtigt blev afhængig, begyndte at selvmedicinere og skulle have mere og mere medicin.

Selvom hun blev mere og mere syg, forbandt hun det ikke med medicinen. Først da hun googledede benzodiazepiner, forstod hun pludselig, hvad det var, hun fejlede.

Og selvom hun havde læst, at man skulle trække langsomt ud af medicinen, tænkte hun,

at det ikke gjaldt for hende. Det var alt eller intet. Fra den ene dag til den anden.

“Jeg kom ud af medicinen alt for hurtigt, og jeg blev voldsomt syg. De næste to år lå jeg på en madras i stuen 23 timer i døgnet i en tilstand, der bedst kan beskrives som en influenza fra helvedes forgård,” fortæller Karine Lindgaard.

Et af de små lysglimt i mørket var de samtaler, hun havde med BenzoRådgivningen. Så da hun i løbet af det tredje år begyndte at vende tilbage til livet, tog hun derfor kontakt til BenzoRådgivningen og tilbød at være rådgiver. Det har hun været lige siden, og her bruger hun sine egne erfaringer til at hjælpe de mennesker, som er fanget i afhængigheden.

Et lille lys i mørket

“At komme ud af benzoer er verdens ensomste ridt. Der er ingen omkring dig, som forstår, hvad du gennemgår. Det er jo noget medicin, du har fået af din læge,” siger Karine Lindberg.

Tålmodigheden fra ens nærmeste kan ophøre langt før abstinenserne, og der kan komme et pres fra hjemmefronten eller arbejdet. Hos BenzoRådgivningen slipper tålmodigheden dog ikke op, for her er der ikke noget klippekortsystem. Man kan få hjælp og rådgivning, lige så længe der er behov for det.

“Det vigtigste ved vores rådgivning er forståelse og empati. Her bliver man troet på og lyttet til, fordi vi kender de udfordringer, som man står med. Det, vi er bedst til, er at tænde det her lille bitte lys i mørket,” siger Karine Lindgaard.

FAKTA

Kontakt, støtte og hjælp

- Alle kan gratis henvende sig til BenzoRådgivningen for at få anonym rådgivning om bivirkninger, abstinenser og måder at trække ned på.
- Ved telefonerne på 7026 2510 sidder BenzoRådgivningens frivillige klar mandag til torsdag kl. 18-20, samt onsdag kl. 9-11.
- BenzoRådgivningen har også lokale rådgivninger og støttegrupper i flere byer. På hjemmesiden kan du se, hvordan aktiviteterne påvirkes af coronakrisen.
- Derudover kan du finde råd og vejledning på Facebook. Her er Karine Lindgaard administrator på “Støttegruppe BenzoRådgivningen”. Det er et lukket forum for dem, der lige nu slås med abstinenser eller senabstinenser. Gruppen har i tastende stund ca. 200 medlemmer.

Læs mere på www.Benzo.dk eller www.sind.dk/faa-hjaelp/benzoraadgivning

FAKTA

Benzodiazepiner og bivirkninger

Kan fremkalde angst

Langtidsbrug af benzodiazepiner kan i mange tilfælde føre til, at lettere uro kan udvikle sig til panikanangst.

Symptomer kan vende tilbage

De oprindelige symptomer, man fik medicinen for, kan vende tilbage i forstærket form, når man stopper med medicinen.

Kan påvirke koncentration, indlæring og hukommelse

Allerede efter en enkelt dosis påvirkes de kognitive funktioner, og påvirkningen kan være meget udtalt ved langtidsbrug. Også fx indlæringsevne, hukommelse, overblik, struktureringsevne, synsopfattelse, koncentrationsevne m.m. kan blive påvirket.

Medicinens virkning kan hurtigt aftage

Symptomlindringen kan hurtigt blive mindre og mindre. Derfor kan tiden til næste tablet være svær, og man kan fristes til at gå op i medicin.



Fra stræben til selvværd

Klapsalver, der bølgede mod store scener, og kinesiske tv-kameraer, som i primetime på vegne af millioner af seere zoomede helt tæt på. Oplevelser som disse gjorde SIND-foredragsholder Ditte Dahl Knudsens barndom og ungdom, hvor hun var danser, helt speciel. Men rampelyset havde en skyggeside. Sammen med presset for at levere dans på absolut topniveau dukkede en spiseforstyrrelse op, som hun brugte flere år på at rive sig fri af. I dag er klapsalverne væk, og det er ikke dans, Ditte stræber efter at være rigtig god til. Derimod er den 21-årige århusianske jurastuderende blevet rigtig god til at give sig selv et klap på skulderen med et stort smil og til at hvile i sig selv uden at skele til, hvad andre tænker

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Kina tillader myndighederne absolut ikke adgang til det sociale medie Instagram. Det er forbudt. Alligevel har flere end 6.000 kinesere fundet vej til Ditte Dahl Knudsens side, som i dag er privat. Responserne viser, at mange mennesker fulgte med, da Ditte tre gange var

en del af truppen fra Det Kongelige Teaters Balletskole i Holstebro, som turnerede i Kina. Hun var elev på skolen gennem 11 år.

Turnéerne var kulminationen på en stålsat indsats fra Ditte og de andre i truppen. Alle gjorde sig meget umage for at blive udvalgt til

turnéerne og andre store forestillinger. Ditte – der til sidst supplerede de 16 ugentlige timers intense øvelser foran balletskolens spejle med ti timers træning i fitnesscenteret – slap hver gang gennem nåleøjet, når kursen var sat mod Kina.



Foto: Privat

I dag stortrives Ditte uden elitesport. Hun studerer jura og bor i Aarhus

Men på den tredje turné mærkede hun for alvor, at dansen ikke længere gjorde hende glad. Tværtimod. I et par år havde Ditte, der den gang gik i 10. klasse, holdt hemmeligt, at hun var blevet ramt af en spiseforstyrrelse. På turnéen kunne det ikke længere skjules, at hun var blevet psykisk syg. Ditte måtte vende hjem efter den første af turnéens tre uger og blev efter noget tid indlagt. Hun tog kampen op mod anoreksi og senere angst, som det tog flere år at rive sig fri af. I dag har hun det godt og stortrives som jurastuderende i Aarhus.

Venner er vigtige

Dittes drivkraft som SIND-foredragsholder er at gøre flere danskere klogere på, hvad psykisk sygdom er. Forløbet var hårdt for hende og for de mennesker, der var tættest på og som brugte mange kræfter på at støtte hende. Derimod indstillede de jævnaldrende venner, som man som 16-årig har meget brug for, kontakten, da hun blev indlagt, hvilket gjorde ondt. Ditte savnede ikke blot dialog med ven-



Foto: Privat

Smilene var store, da Ditte blev student fire år efter, hun havde sluppet dans på eliteniveau

nerne. Hun oplevede også mangel på forståelse, og at nogle tog afstand fra hende.

“Jeg håber, at jeg som foredragsholder kan være med til at forebygge, at kun familien holder kontakten, hvis man bliver indlagt. Venner er også pårørende. Men ofte ved man ikke, hvad man skal gøre og hvordan. Mange trækker sig. Hvis det var fysisk sygdom eller indlæggelse efter et trafikuheld, ville man ikke gøre det samme. Det er vigtigt at holde kontakten. Man skal ikke have berøringsangst,” siger Ditte. Hendes tvillingsøster har tilbudt at tage med ud til foredrag og supplere fortællingen om den hårde tid i familien og om det store savn af venner.

Børn og elitesport

Dittes anden mærkesag som foredragsholder er at lægge op til debat om, hvor grænsen går for, hvor meget børn og unge kan presses i forbindelse med elitesport.

Hun oplevede, at det ensidige fokus på præstationer og vægt var skadeligt for hende

og for flere andre dansere, mens de var i en sårbar alder.

“Jeg havde det svært psykisk, men måtte gå alene med det. Når man er i en gruppe, samlet om elitesport, handler det om kroppen. Hvor mange piruetter kan man lave? Hvor højt kan man få benet op? Det handlede ikke om, hvorvidt man var glad. Jeg er sikker på, at atleter, der trives psykisk, kan mere. Idrætten bør sætse meget mere på at skabe selvværd og mental styrke hos børn og unge,” anbefaler hun.

Ditte påpeger, at hun langt fra er den eneste, som er blevet syg efter favntaget med konkurrencepræget idræt på højt niveau. Hun efterlyser mere fokus på børn og unges sårbarhed og mentale trivsel, når de skal skabe topresultater.

Skjulte unaturlig vægt

Ifølge forskningen er der vidt forskellige årsager til, at en spiseforstyrrelse kan slå ned i et menneske. Navnlig unge mellem 14 og 25 år, især piger, rammes. Man kan være genetisk disponeret for sygdommen, eller det kan fx



Foto: Privat

Nogle dage inde i nedlukningen grundet COVID-19 kunne Ditte for alvor mærke, at hun også trives godt i eget selskab

være oplevelser og forventninger, der udløser symptomerne.

På eliteniveau er høje forventninger og konkurrence uundgåeligt. Uanset om det er idræt eller som i Dittes tilfælde dans, man er engageret i. Ditte begyndte allerede i børnehaveklassen på balletskolen, hvor flere fra familien var eller havde været elever. Dittes tvillingesøster blev også optaget. I 2. klasse blev Ditte optaget på balletlinjen, men året efter – i slutningen af 3. klasse – dumpede hun til eksamen og måtte returnere til danse- og musiklinjen. Ditte oplever, at det var her, hun for første gang mærkede følelsen af ikke at være tilstrækkelig god.

Selvom dansen gennem mange år gav glæde, oplevede Ditte også, at det krævede tilvænnning, at man det ene øjeblik konkurrerede i dansesalen og kort efter var venner, der samarbejdede om at løse opgaver i matematik.

Konkurrencen tog til, og flere venner stoppede i takt med, at kravene blev sværere at leve op til. Ditte var godt med, men oplevede af og til også, at andre klarede sig bedre, når der blev dystet på teknik, styrke og udholdenhed. Hun var ikke altid bedst. Omkring puberteten mærkede Ditte, at det var let at tabe sig. Hun følte, hun var god til det, og blev ved siden af dansen meget optaget af skabe oplevelser af, at vægten var noget, hun med succes kunne kontrollere og reducere.

”Jeg trådte hver dag ind i dansesalen og blev mindet om, at jeg ikke var god nok – jeg var god, men ikke god nok – og dette havde jeg ikke selv nogen kontrol over. Men mit indtag og forbrænding af kalorier havde jeg fuld kontrol over, og jeg var oven i købet enormt god til at holde mig fra forbudte madvarer og presse mig selv til at træne trods udmattelse. Jeg følte mig svag, når jeg dansede, men paradoksalt nok følte jeg mig stærk, når jeg var så energiforladt, at jeg ikke kunne redde mit eget hår,” forklarer Ditte om følelserne, der kan fylde en, når man er ramt af en spiseforstyrrelse.

”Jeg følte, at hvis jeg ikke tabte mig, så betød det, at jeg ikke havde det godt. Jeg kunne ikke selv se, at jeg havde tabt mig alt for meget,” siger Ditte.

Med opfindsomhed og løst tøj kunne hun længe holde skjult, at vægten var unaturlig og usund. Heldigvis blev det opdaget i tide. Ditte er en cm højere end gennemsnittet for danske kvinder ifølge Danmarks Statistik. Med ved indlæggelsen som 16-årig lå vægten meget langt fra gennemsnittet. Hun vejede omtrent det samme som en pige omkring de 11 år.

”På afdelingen fik min mor at vide, at jeg måske ikke havde overlevet, hvis jeg var blevet indlagt få uger senere,” fortæller Ditte.

Vendepunktet

Ved indlæggelsen satte lægerne punktum for Dittes karriere som danser. Hun blev en del af et nyt fællesskab med de andre 14 piger på afdelingen og fokuserede på at komme videre i livet. Vejen var lang, men det lykkedes. Undervejs fandt hun andet end dans, der gjorde hende glad.

”For mig blev det godt at være sammen med andre unge, der havde flere interesser end at præstere på højt niveau. Da jeg kom på ungdomshøjskole inden gymnasiet åbnede der sig en verden med god plads til at tale om helt almindelige udfordringer for unge. Jeg elskede det. Det hjalp mig til at finde ud af, hvem jeg var uden dans,” smiler Ditte.

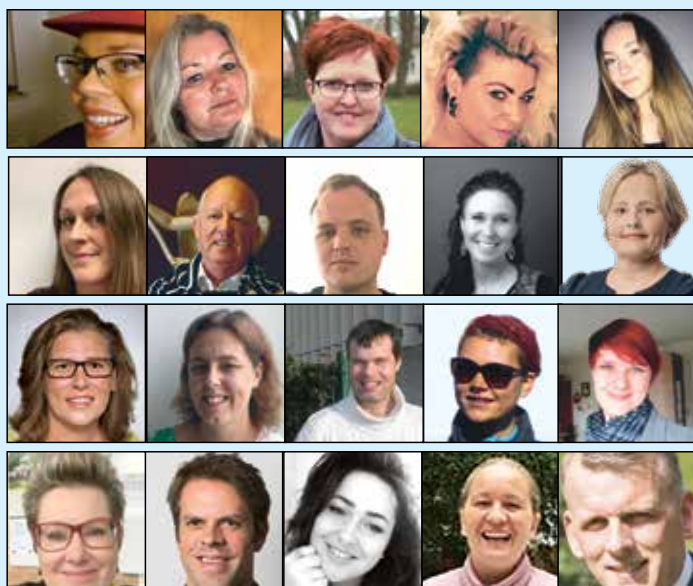
Da hun var halvvejs i gymnasiet – fire år efter spiseforstyrrelsen dukkede op – havde behandling og støtte fra familien for alvor gjort en forskel. Ditte hentede energi i at fordybe sig i pensum. Hun skrev digte, gik til litteraturcafé og opdagede – til sin store overraskelse – at matematik var noget, hun kunne finde ud af. Hun fik et diplom efter en matematikkonkurrence på trods af, at hun altid havde følt, hun var dårlig til faget. Gennemsnittet efter studentereksamen rakte til en plads på det eftertragtede jurastudie i Aarhus, hvor Ditte understreger, at hun ikke jagter topkarakterer.

”Jeg går efter gode oplevelser, og det har jeg det rigtig godt med. Karaktererne er først vigtige i slutningen af studiet.”

Selvverd

I dag har Ditte det godt. Som alle andre danskere har hun også været tænkssom under coronakrisen, hvor Danmark lukkede ned, og risici blev en del af hverdagen.

”Men midt i alt det alvorlige med corona er jeg også blevet positivt overrasket over at mærke, at jeg trives rigtig godt i mit eget selskab. Det er ikke længere vigtigt, hvad andre synes, hvilket min selvtilid tidligere i livet afhang af. Det er OK ikke at være den bedste. Men du skal altid være den bedste til at være dig selv.”



Find flere foredragsholdere på hjemmesiden

På www.sind.dk/foredrag kan du læse mere om de 26 SINDforedragsholdere, der stiller sig selv og deres livserfaringer til rådighed. De er alle medlemmer af SIND og er erfarne foredragsholdere, der har livserfaringer som mennesker, der er psykisk sårbare, pårørende eller professionelle.



Matias tog kampen op mod angst

Også når man er atlet på eliteniveau, kan kampen mod angst være svær. Matias, der har delt sin personlige historie med Foreningen for børn med angst, kom videre, da han brød tavsheden, talte med familien og opsøgte behandling

AF MIA KRISTINA HANSEN

Når et barn eller ung begynder at isolere sig mere og mere, går grædende til skolen eller simpelthen nægter at gå derhen, er det ret tydeligt, at der er noget galt. Men der er også børn og unge, som ikke fortæller, at de har det dårligt, og som skjuler det for deres forældre og omverden, blandt andet fordi de føler sig flove og ikke selv forstår deres følelser.

Sådan havde Matias K. Christiansen, en ung fyr på 21 år, det, da han var yngre. Han har oplevet angstanfald de sidste ti år. Til sidst i så slem grad, at han overvejede at gøre en ende på det hele. Matias havde igennem alle årene skjult angsten for omverden og for sig selv. Udover angsten har Matias også andre diagnoser.

For et år siden modtog jeg et brev fra Matias, hvor han fortalte sin historie. Matias' ønske var, at historien ville hjælpe andre børn og unge med angst.

Cykelsporten på det højeste niveau i Danmark

Matias begyndte brevet sådan her: "Det her, jeg skriver nu, er barskt, men det er sådan, jeg har haft det, og jeg vil gerne beskrive, hvordan det er. I januar måned 2019 var angsten og mine diagnoser ved at

koste mig livet. Jeg ville ikke mere, og jeg ville tage mig selv af dage. Ingen unge, børn eller mennesker generelt skal nå derud, jeg var, hvor det hele eskalerede, og man bare vil væk."

Den 2. januar 2019 var Matias på vej ud på en rejse, som han havde drømt om hele sit liv: Cykelsporten havde altid været en del af hans liv, og de sidste tre år havde han kørt på det højeste niveau i Danmark. Et italiensk udviklingshold ville have Matias på deres hold. Han skulle leve et liv i cykelsportens mekka hver dag året ud, men det betød også, at der ikke ville være et eneste tidspunkt, hvor han kunne være sig selv med sine skjulte sider.

Angstanfald i lufthavnen

Da Matias ankom til lufthavnen den 2. januar, var han afklaret med at sige farvel til sin familie og alle dem, han holder af. Men pludselig, da han stod og skulle til at boardere på flyvet, brød han sammen og fik et voldsomt angstanfald. Han fik ringet til sin mor og sagde, at han ikke kunne mere. Hans far kom og hentede ham i lufthavnen. Først tænkte Matias "åh, nej", men hans far gav ham et kæmpe kram og uden en kommentar, kørte de hjem.

Matias fortalte forældrene, hvordan han havde haft det de sidste mange år. Forældrene vidste, at Matias havde kæmpet med nogle specielle ting, men da han fortalte dem, at der havde været dage, hvor han ikke kunne stå ud af sengen, blev de chokerede.

Matias skrev, at han altid har følt, at hans diagnoser var et kæmpe tabu, og han følte sig ynkelig og forkert.

Nyt mål

Næste morgen vågnede Matias med tanken om, at han bare ville væk. Men pludselig fik han et mål – et mål om at komme tilbage til livet og bevise over for andre, at selvom man har angst eller andre diagnoser, så giver man ikke op på livet. Man lærer derimod at håndtere det og tage kontrollen.

Matias afsluttede sit brev med at skrive:

"Jeg har nu erkendt det og gået i behandling hos en psykolog. Jeg har lært at håndtere mig selv og mine diagnoser. Jeg har taget kontrollen over dem, og vil ikke lade dem styre mit liv. Mit formål med min besked til jer er, at jeg rigtig gerne vil hjælpe jer med at forklare unge, børn samt forældre, hvordan man lærer at leve med



Foto: Privat

Matias

sine diagnoser, og hvor vigtigt det er at åbne op om det. Angsten skal ikke tage kontrollen over livet – man skal tage kontrollen over angsten. Det er mit budskab."

Nyt fra SIND Ungdom



Seks nye lokalafdelinger i løbet af de næste tre år. Sådan er målet hos SIND Ungdom, der altid gerne vil høre fra frivillige og foreninger, som har idéer til samarbejde

AF THEODOR GJERDING, LANDSFORMAND FOR SIND UNGDOM



Foto: SIND Ungdom

SIND Ungdoms frivillige er mellem 16 og 35 år

Hvert SINDblad er vi i SIND Ungdom så heldige, at vi kan få lov til at fortælle jer om, hvad vi går og laver. Vi dukker troligt op i jeres blad med nyheder, aktiviteter og hilsner, men for nyligt blev jeg mindet om, at det ikke nødvendigvis er alle læsere, der helt ved, hvem og hvad SIND Ungdom er.

Så I dag vil jeg gerne bruge lidt plads på ordentligt at introducere SIND Ungdom.

Vi er for unge. Alle unge

Vi er en ungdomsorganisation for unge i alderen 16-35 år. Det er dog den eneste begrænsning, for ellers er vi en forening for alle. Og vi mener alle. Hos SIND Ungdom er alle unge velkomne, uanset om man har en psykiatrisk diagnose eller ej. Det afgørende er, at man har lyst til at mødes med andre unge i et fordomsfrit fællesskab, hvor man kan komme præcis, som man er.

Hjertet af SIND Ungdom er vores lokale klubfællesskaber. Vi har 14 klubfællesskaber i

hele landet, hvor unge frivillige holder åbent og laver hyggelige aktiviteter for og med unge, der er psykisk sårbare. Det kan fx være fællesspisninger, brætspil, filmaftener eller fælles udflugter. Lige for tiden er SIND Ungdom rykket online, så de lokale og nationale aktiviteter i stedet foregår digitalt. Typisk har klubfællesskaberne åbent en gang om ugen.

SIND Ungdom er i hele landet

Vi vokser og vokser og har i dag SIND Ungdom klubber i hele landet. Vi har 14 afdelinger i Frederikshavn, Aarhus, Esbjerg, Guldborgsund, Helsingør, Vestegnen, København, Lyngby-Taarbæk, Middelfart, Svendborg, Silkeborg, Viborg, Nyborg og Kolding. Det er vi utrolig stolte af.

De faste læsere af SINDbladet er vant til at høre om vores vokseværk. Så sent som i december åbnede vi to nye afdelinger i Nyborg og Kolding, ligesom Svendborg åbnede i starten af 2019. Vi har i SIND Ungdom et ambi-

tøst mål om, at alle unge i hele Danmark skal kunne blive en del af et SIND Ungdom-fællesskab i nærheden af dem. Og helst indenfor en times afstand.

Det er en drøm og en mission for os. Derfor er vi også utrolig taknemmelige for at have fået støtte fra Det Obelske Familiefond og Socialstyrelsen til at åbne hele seks nye lokalafdelinger i løbet af de næste tre år. Det kommer vi helt sikkert til at fortælle mere om, når vi kommer i gang til efteråret.

En selvstændig organisation – men med rødder i SIND

Vores navn fornægter sig ikke, vi har ganske rigtigt solide rødder i SIND. Tilbage i 2010 blev SIND Ungdom startet som en ungdomsaktivitet i SIND, hvor særlige ungdoms klubber blev startet for at tilbyde fællesskaber til unge, der er psykisk sårbare. Det tog så meget fart, at SIND Ungdom i 2016 blev en selvstændig ungdomsorganisation.

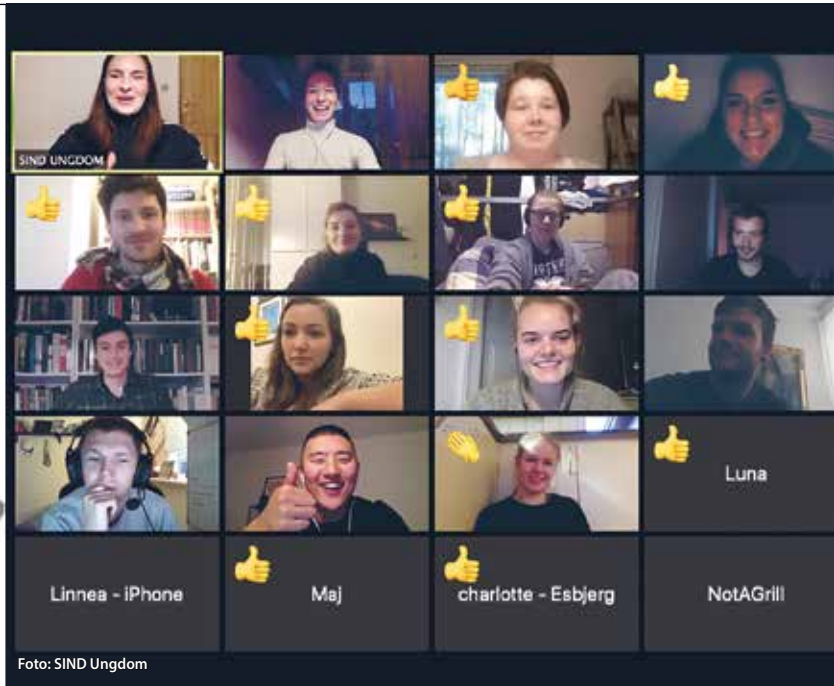


Foto: SIND Ungdom

SIND Ungdom har foreløbig 14 klubfællesskaber i hele landet

Under nedlukningen i forbindelse med COVID-19 udviklede SIND Ungdom nye digitale aktiviteter. Fx videomøder, Netflix-partys og chat

Og hvad betyder det så egentlig? Man kan tænke lidt på os som barnet, der er flyttet hjemmefra. Vi er uafhængige af SIND – vi har vores eget sekretariat på Nørrebro i København, vores egen økonomi, vores egne medlemmer, og vi bestemmer altid selv, hvor vi skal henad som organisation. Men vi er opvokset i SIND, og det præger naturligvis vores værdier. Mennesker, der er psykisk sårbare, skal møde tolerance i stedet for tabu og forståelse frem for fordomme – unge som voksne.

Derfor samarbejder vi naturligvis også så ofte med SIND som muligt. Blandt andet har vi sammen deltaget i Psykiatritopmødet, Folkemødet og til Sindets Dag, og hver gang er vi taknemmelige for SINDs støtte. Vi kunne dog rigtig godt tænke os at samarbejde endnu mere med jer, særligt ude i lokalforeningerne.

Kontakt os



Er I en SIND lokalafdeling, der gerne vil sætte gang i et godt event eller andet for unge, så tag gerne fat i os lokalt. Måske vi kan finde ud af noget sammen ude i landet.

Find kontaktinformationer på vores lokalafdelinger her:

sindungdom.dk/lokale-klubber
På SIND Ungdoms sekretariat kan Galina, Nanna, Stine, Sus og Magnus kontaktes på: Info@sindungdom.dk, 5376 7072.

Bliv medlem



Lyder SIND Ungdom som noget for dig eller en, du kender? Så tag endelig fat i os på info@sindungdom.dk.

Du kan også melde dig ind på: sindungdom.dk/medlem.

For kun 75 kr. om året kan du – uanset om du er ung eller ældre – støtte vores arbejde for, at ingen unge skal stå alene, når de rammes af psykisk sårbarhed.

Velkommen til 300 nye støttemedlemmer i SIND

SIND og SIND Ungdom har indgået en aftale, hvor alle nuværende og fremtidige medlemmer hos SIND Ungdom også automatisk er gratis støttemedlemmer hos SIND

Støttemedlemmer betaler fortsat kontingent hos SIND Ungdom, men fordi støttemedlemskabet hos SIND er gratis, er medlemsrettighederne begrænsede. Man modtager således SINDbladet og kan deltage i en lang række af SINDs tilbud, men man kan ikke stemme eller stille op til valg ved generalforsamlinger i SIND. Hvis man ønsker det, skal man melde sig ind i SIND som ordinært medlem til 200 kr. om året.

Med aftalen rykker SIND og SIND Ungdom endnu tættere sammen. Hvis du vil høre mere, er du velkommen til at skrive til SINDs medlemssekretær, Anders Michaelsen, på ami@sind.dk.

/ami

www.sind.dk/webshop



PJECER

- Skizofreni*
- Samvær med mennesker med psykoseproblemer*
- Værd at vide om depression*
- Medicinafhængighed – information og rådgivning om sove- og nervemedicin
- Borderline*
- Portræt af en pårørende*
- Bipolar lidelse hos voksne

FOLDERE

- Vi har brug for din støtte. (Hvervefolder)*
- Bliv frivillig i SIND-nettet*
- Få en frivillig besøgsven fra SIND-nettet*
- Bestil eller bliv foredragsholder*
- Tag en bisidder med*
- Arvefolder*
- Valgfolder (kun download)*
- SINDs ønsker til udviklingen af peer-støtte*
- Børn og unge pårørende
- Psykiatrhåndbogen, 770 sider, 5. udgave* 100,-

ANDET

- Logoclips, pose med 20 stk. 25,-

- Regnponcho til engangsbrug 10,-
- Lykønskningskort og specialkuvert, A7-format 10,-
- Lykønskningskort, A6-format 10,-
- Taske med SIND-logo og plads til ringbind 25,-
- Sort T-shirt med SIND-logo. Str: S-7XL 100,-
- Plasticposer med SIND-logo (295 × 390 mm) Gratis
- Rollup stander (ikke på lager, men kan leveres). Ved levering kan tekst m.m. "skræddersys." Kontakt SINDs sekretariat for pris
- Pins 7,-
- Rygpose, sort med rødt logo 22,-
- Nøglering m. møntholder 10,-
- Hvid kuglepen 7,50
- Visitkort om SINDs landsdækkende telefonrådgivning Gratis
- Bogmærker Gratis
- Kaffekop med SIND logo 40,-
- Balloner, hvide 10 stk. 12,-
- SIND-blokke, A5, 20 sider. 5 stk. 50,-
- Antistressbold 15,-
- Sort A4-mappe med SIND logo 20,-
- SIND bolcher, 500 gr. 100,-

SINDblade til uddeling ved arrangementer.

Kontakt SINDs sekretariat.

Materialet er gratis, såfremt der ikke er angivet en pris. Materialet kan bestilles på www.sind.dk/webshop

Pjecer markeret med * kan også downloades fra www.sind.dk/brochurebibliotek



HAR DU BRUG FOR EN SIND-BISIDDER?

SIND har uddannet en række frivillige bisiddere, som kan hjælpe.

Kontakt SINDs landsdækkende telefonrådgivning på 7023 2750, hvis du har brug for en bisidder.

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



Støt SIND

Mere end 50 pct. af danskerne er – direkte eller indirekte – berørt af psykisk sygdom. Desværre får langt fra alle den hjælp og støtte, som de har brug for – og krav på. SIND arbejder på at forbedre forholdene for psykisk syge, pårørende og de professionelle i psykiatrien.

Gradvis genåbning af SINDs aktiviteter

Gennem coronakrisens første uger har SINDs landsdækkende telefonrådgivning på 70232750 og sekretariatet haft uændrede åbningstider. Alt andet har været minimeret. Når dette blad afleveres til tryk den 8. maj, drøfter politikere og myndigheder fortsat, hvordan og hvornår Danmark og dermed SINDs aktiviteter kan genåbnes. Derfor har vi ikke kommende aktiviteter med i dette blad.

På www.sind.dk og på SINDs side på Facebook kan du se en opdateret status. På hjemmesiden har vi også kontaktinformation på lokalafdelinger og andre aktiviteter samt vores aktivitetskalender og oversigt over løbende lokale tilbud for mennesker med psykisk sårbarhed og deres pårørende.

Nyt projekt: Digitale besøgsvenner under coronakrisen

Besøgsvensordningen SIND-nettet har med støtte fra TrygFondens Akutpulje opbygget onlinefællesskaber og telefonkæder til mennesker, der er forhindret i at få besøg af deres besøgsven. Nye deltagere og frivillige kan deltage i projektet, som foreløbig fortsætter til slutningen af juni

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

I årtier har besøgsvenner været en meget vigtig del af SINDs aktiviteter i de kommuner, der har en samarbejdsaftale med landsforeningen. Men traditionen med nærvær, øjenkontakt og regelmæssig dialog stoppede desværre øjeblikkeligt, da coronanedlukningen af Danmark umuliggjorde fysiske besøg i en periode. Heldigvis fik SIND-nettet hurtigt mulighed for at tilbyde digitale muligheder for at bryde ensomheden. En donation fra TrygFondens Akutpulje gjorde det muligt at opbygge telefonkæder og onlinefællesskaber på kort tid.

Efter opstart i hovedstadsområdet er de nye tilbud nu på vej ud i flere af de kommuner, SIND-nettet dækker. Borgere og frivillige fra andre kommuner kan også være med.

De første erfaringer er positive. Selvom Danmark gradvist genåbner, fortsætter de digitale tilbud som et supplement til at mødes personligt. Foreløbig indtil udgangen af juni.

Onlinefællesskaber søger deltagere

Onlinefællesskaberne kører som videomøder med op til fem deltagere fra hele landet. Grupperne sammensættes efter deltagernes interesser – fx madlavning, have eller foto. Deltagere kan dele oplevelser og interesser, lære

noget nyt og meget mere. Du kan se en opdateret oversigt over emnerne på SINDs hjemmeside. Uanset om du vil være frivillig eller borger, er du velkommen til at deltage.

Bliv eller få en telefonven

Telefonkæderne bygger bro mellem telefonvenner og mennesker, der gerne vil bryde ensomheden.

SIND-nettet søger mennesker, der har lyst til at få et opkald, og mennesker, der har lyst til at tage kontakt til andre. Det støtter et menneske i at holde modet oppe – og I bliver begge et bekendtskab rigere.

Sammen med SIND-nettets lokale koordinator finder du ud af, hvor ofte du kan tale i telefon, og hvem du vil passe godt sammen med. Du er meget velkommen til at kontakte os og afklare, om det er noget for dig.

Kontakt os

Hvis du vil vide mere om aktiviteterne, så klik ind på www.sind.dk/faa-hjaelp eller kontakt en projektkoordinator Julie B. Andersen: 5360 2200, sindnettet@gmail.com.

Mindeord



Lennart Karlin, Vanløse, sov stille ind den 20. april efter flere års sygdom. Som SIND-frivillig bidrog han gennem mange år positivt til udviklingen af SINDbladet. Lennart var tidligere scanneroperatør i mediebranchen og brugte gennem næsten ti år indtil 2018 erfaringerne herfra til at løfte kvaliteten af billederne i bladet til et professionelt niveau. Som medlem af SINDs PR Udvalg bidrog han ikke blot med ideer. Lennart opsøgte fx dialog med psykiatrien og socialpsykiatrien om SINDbladet, hvorfor det blev tilgængeligt i endnu flere venteværelser og væresteder.

Lennart vil blive savnet som et særligt menneske, der gjorde en særlig indsats.

Æret være hans minde.

/SINDs PR Udvalg/redaktionen

Efterlysning: SIND søger bisiddere

Har du lyst til at være frivillig SIND-bisidder og støtte borgere, der skal til et vanskeligt møde eller samtale? Grundet mange henvendelser mangler SIND bisiddere i hele Danmark og især på Fyn samt i Nordjylland, Esbjerg, Sønderjylland og Sydsjælland. Se mere på www.sind.dk eller skriv til landsforeningen@sind.dk.

Nyt projekt: Lokalafdelinger får et løft

Med støtte fra Det Obelske Familiefond styrker SIND fra juli indsatsen i flere lokalafdelinger

Hvis man har psykiske vanskeligheder, kan et godt skridt på vejen til at få det bedre være at deltage i fællesskaber som fx i SINDs lokalafdelinger. Denne sommer er arbejdet gået i gang med at udvikle helt nye metoder til at engagere flere i de lokale aktiviteter. Indsatsen omfatter rekruttering og fastholdelse af såvel frivillige som deltagere.

Det Obelske Familiefond har støttet projektet, som med tiden kommer til at omfatte 16 lokalafdelinger. Erfaringerne fra aktiviteterne kan efterfølgende inspirere resten af SIND.

Udover at udvikle nye metoder er målet, at mindst 160 personer får mulighed for at deltage i nye aktiviteter målrettet menne-

sker, der lever med psykiske vanskeligheder, og deres pårørende. Projektet omfatter også tættere kontakt med samarbejdspartnere i lokalområdet.

Du kan læse mere om projektet, der fortsætter indtil foråret 2023, i SINDbladet august.

/hjj



REGIONSFORMAND:

Kim Kjølgaard
5162 8573
hovedstaden@sind.dk

Ballerup-Furesø-Herlev

Randi Angelica Kristensen
2672 3102
bfh@sind.dk

SIND Bornholm

Bente Helms
6122 3606
bornholm@sind.dk

SIND Fredensborg-Hørsholm

Kim Wentzel Oxenlund
4095 2320
fredensborghoersholm@sind.dk

SIND Frederiksberg

sindfrederiksberg@frbsind.dk
Sven Heinemeier Rasmussen
2055 8526
svras1949@gmail.com

SIND Frederikssund-Egedal

Thomas Ulrik Wester
4731 4030
2814 4031
thulwes@live.dk

SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby

Rikke Bøhling
2235 0515
stenbuk66@msn.com

SIND Gribskov

gribskov@sind.dk

Karen Bente Rasmussen
2298 9325
karenbr775@gmail.com

SIND Halsnæs

Linda Hansen
2164 8868
halsnaes@sind.dk

SIND Helsingør

helsingoer@sind.dk
Hanne Olsson-Drægø
2250 0332
hanneolssondragoe@gmail.com

SIND Hillerød-Allerød

Hanne Gravgaard
hgrdk@yahoo.dk
2138 3880

SIND København

koebenhavn@sind.dk
Arnfinn Thorsteinsson
2835 4381
arnfinnthorsteinsson@gmail.com

SIND Rudersdal

Merete Elleboe
3060 0530
rudersdal@sind.dk

SIND Rødovre

Jan Eriksson
2971 5707
roedovre@sind.dk

SIND Vestegnen

Helle Nees
5356 4104/3296 1019
hellenees@outlook.com



REGIONSFORMAND:

Per Harvøe
4636 1339
perharvøe@webspeed.dk

SIND Holbæk-Ods herred-Kalundborg

Birte Bonde Bendixen
2033 2259
birte@bondebendixen.dk

SIND Køge Bugt

Kontakt SINDs sekretariat
landsforeningen@sind.dk

SIND Næstved

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

SIND Ringsted-Sorø

Kontakt SINDs sekretariat
landsforeningen@sind.dk

SIND Roskilde-Lejre

Leni Grundtvig Nielsen
4241 0034
lenigrund10b@gmail.com

SIND Slagelse

Heidi Gran Hansen
2273 6303
heidigran2003@yahoo.dk

SIND Storstrøm

Mogens Nielsen
landsforeningen@sind.dk



REGIONSFORMAND:

Jens Ibsen
2327 0034
nordjylland@sind.dk

SIND Brønderslev

broenderslev@sind.dk
John Ravn Johnsen
4025 6556
teamjohn@live.dk

SIND Frederikshavn

frederikshavn@sind.dk
Carina Frydkjær Holm Sielemann
2814 6018
carinaholm484@msn.com

SIND Hjørring

Erik Christoffersen
2926 2053
erikchristof@has.dk

SIND Morsø

morsoe@sind.dk
Anne Kirstine Dissing
2327 3938
stinne1@live.dk

SIND Thy

Linda Hvass Gravesen
4012 6681
thy@sind.dk

SIND Aalborg

aalborg@sind.dk
Jens Ibsen
2327 0034
aalborg@sind.dk



REGIONSFORMAND:

Leif Gjørtz Christensen
2096 0339
leifgjoertz@yahoo.dk

SIND Favrskov

favrskov@sind.dk
Søren Boelskifte
2178 2942
sb@boelplan.dk

SIND Herning-Ikast-Brande

Klaus Mejner Nielsen
2173 8519
tammelmask@hotmail.com

SIND Horsens-Hedensted

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

SIND Nord- og Syddjurs

Winnie Joan Åkesson
landsforeningen@sind.dk

SIND Odder

Leif Gjørtz Christensen
2096 0339
leifgjoertz@yahoo.dk

SIND Randers

Trine Juel
8640 5489
2072 3966
Træffetid efter kl. 16
trine.juel@elromail.dk

SIND Ringkøbing-Skjern

Betina Brink
landsforeningen@sind.dk

SINDS UDVALGSFORMÆND

FORMAND, BRUGERUDVALGET

Kristian Bennedsen
3171 6011
kb@sind.dk

FORMAND, PR-UDVALG

Ingelise Svendsen
2299 8956
issv42@gmail.com

FORMAND, PÅRØRENDEUDVALG

Anne Margrethe Gad Jørgensen
2121 7962
amgj@sindspaa.dk

FORMAND, UDDANNELSES- OG FRIVILLIGUDVALG

Kontakt
landsforeningen@sind.dk

SIND-NETTETS KOORDINATORER

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

ALBERTSLUND-BALLERUP-FREDERIKSBERG-LYNGBY-TAARBÆK

Julie Bock Andersen
5360 2200
sindnettet@gmail.com

SKANDERBORG-SILKEBORG

Lisa Wendelin Lauridsen
5337 2032
wendelin.lauridsen@me.com

FREDERIKSHAVN-LÆSØ

Carina Frydkjær Holm Sielemann
2814 6018
carinaholm484@msn.com

SVENDBORG

Torben Haagerup Hansen
6473 2812
tohhgih@gmail.com

AARHUS-SAMSØ

Sofie Andersen
soand@sind.dk

AALBORG

Pia Støvring Nielsen
2533 8692
pia@sindskole.dk

SIND Silkeborg
silkeborg@sind.dk
Susan Steen
8681 0434/ 2329 0434
susanlethsteen@gmail.com

SIND Skanderborg
skanderborg@sind.dk
Ellen Odgaard
2876 7262
ellenodgaard@hotmail.com

SIND Skive
skive@sind.dk
Niels Odgaard
4054 8009
niels.odgaard@webspeed.dk

SIND Vestjylland
Jeanette Juul Quaade
5051 7224
jjq@lillysminde.dk

SIND Viborg
viborg@sind.dk
Orla Annexgård
2178 9864
familien.annexgaard@mail.dk

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



REGIONSFORMAND:
Anne Hvidberg Jørgensen
2461 2009
annehvidberg@mail.dk

SIND Billund
Preben Valdemar Hansen
7534 8398
preben.hansen4@mvb.net

SIND Fredericia
fredericia@sind.dk
Bjørn Medom Nielsen
medom@medom.dk
2684 4703

SIND Fyn
Bjarne Christensen
2440 0411
fyn@sind.dk

SIND Haderslev
haderslev@sind.dk
Per Vandsø Svendsen
3134 5749
perskatsvendsen@gmail.com

SIND Kolding
kolding@sind.dk
Lisbeth Bennedsen
3162 4209
lisbeth@bennedsen.dk

SIND Syd-Vest
Niels Christian Petersen
3124 5401
nch.petersen@gmail.com

SIND Sønderborg
Jens Christian Jensen
Kristensen
2221 2449
Sind_Sonderborg@outlook.dk

SIND Tønder
toender@sind.dk
Anne Hvidberg Jørgensen
2461 2009
annehvidberg@mail.dk

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

SIND Aabenraa
Kontakt SINDs sekretariat
landsforeningen@sind.dk

LANDSDÆKKENDE AKTIVITETER

FORENINGEN FOR BØRN MED ANGST

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

SKIZOFRENIFORENINGEN

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

SIND UNGDOM

info@sindungdom.dk
4275 7207
Theodor Gjerding
3137 3275
theodor@sindungdom.dk
www.sindungdom.dk

BENZORÅDGIVNINGEN

www.benzo.dk

SINDS LANDSDÆKKENDE RÅDGIVNING OG BISIDDERE

RING 7023 2750

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

Rådgivningerne kan være lukkede eller have ændrede åbningstider grundet indsatsen mod coronasmitte. Se www.sind.dk

Åbningstiden er kl. 11-22 på hverdage og kl. 17-22 søn- og helligdage. En lang række byer har desuden lokale rådgivninger, du kan kontakte.

SINDS LOKALE RÅDGIVNINGER

Hovedstaden

Psykologisk Rådgivning Frederiksberg, L.I. Brandes Alle 1, 1956 Frederiksberg C, tlf. 2366 5967, onsdag kl. 17-18

Krisetelefonen Ballerup-Herlev, tlf. 7020 5050, telefonetid døgnet rundt, Åbnings-tid hverdage kl. 8-15.30

Åben Anonym Rådgivning Hillerød, Milnersvej 13B, 3400 Hillerød, raadhillerod@sind.dk, tlf. 4826 7888, tirsdag kl. 16-18, torsdag kl. 15-18

Psykologisk Rådgivning – SIND København, Slotsgade 2, 2. tv., 2200 København N, psykraad@sind-kbh.dk, tlf. 3536 0904, tirsdag kl. 10-13, torsdag kl. 14-17

Psykologisk Pårørenderådgivning – SIND København, Slotsgade 2, 2. tv., 2200 København N, paarørender@sind-kbh.dk, tlf. 3536 0904, mandag kl. 16-19

BenzoRådgivningen København, Linde Allé 33, 2720 Vanløse, tlf. 7026 2510, tlf. 5051 5004

Midtjylland

Åben Rådgivning Odder, tlf. 2127 7076, sidste mandag i måneden kl. 18-20

SIND Pårørenderådgivning Randers, Kirketorvet 2A, 8900 Randers C, randers@sindspaa.dk, tlf. 2047 4822, torsdag kl. 14-17

SIND Randers Rådgivning, Biografgade 3, 8900 Randers C, tlf. 8640 5489, træffetid mandag efter aftale

SIND Pårørenderådgivning Silkeborg, Estrupsgade 4, 1., 8600 Silkeborg, tlf. 6053 6741, tirsdag ulige uger kl. 14-17

SIND Pårørenderådgivning Viborg, Toldboden 1, 8800 Viborg, tlf. 5031 9025, åbent mandag kl. 15-17, telefonetid mandag kl. 14-16

SIND Pårørenderådgivning, Børglumvej 5, 1., 8240 Risskov, tlf. 7023 2750, mandag og onsdag kl. 11-17, tirsdag kl. 11-16, torsdag og fredag kl. 11-14

SIND Pårørenderådgivning – børn og unge pårørende, Børglumvej 5, 1., 8240 Risskov, u18@sindspaa.dk, tlf. 4268 1800

BenzoRådgivningen Aarhus, Borgvold 12, 8260 Viby J, tlf. 7026 2510, onsdag lige uger kl. 16-18

Nordjylland

BenzoRådgivningen Frederikshavn, Kalkværksvej 7, 9900 Frederikshavn, benzo@sind.dk, tlf. 7026 2510, tlf. 3026 8836, tirsdag ulige uger kl. 16.30-18

Psykologisk Rådgivning SIND Hjørring, Østergade 9, 9800 Hjørring, tlf. 2383 1184, torsdag kl. 16-18

SIND Hjørrings tilknyttede præst, Østergade 9, 9800 Hjørring, ambc@km.dk, tlf. 4037 0579

Pårørenderådgivning – SINDs Pårørende Aalborg, tlf. 9839 1384, tlf. 2884 1464 Rådgiver og bisidder Hanne Magda Spleth Bazuin, mafic@mail.dk, tlf. 2884 1464

Kontaktperson Svend Pedersen, svendp89@gmail.com, tlf. 2960 7455

BenzoRådgivningen Aalborg, Gravensgade 15, 1., 9000 Aalborg, tlf. 7026 2510

Sjælland

SIND-rådgivning i Holbæk, Rådhuspladsen 1, 4300 Holbæk, tlf. 5211 0901, tredje onsdag i måneden kl. 15-17

Syddanmark

Stoppestedet, Jernbanegade 24B, 5000 Odense C, info@stoppestedet, tlf. 6619 0326, mandag, onsdag torsdag og fredag kl. 11-22, tirsdag kl. 11-15, lørdag kl. 14-20, søndag og helligdage kl. 14-20

BenzoRådgivningen Sønderborg, Grundtvigs Alle 150, 6400 Sønderborg, tlf. 5058 5089

Meld dig ind i SIND

Vil du bakke op om SINDs arbejde til gavn for mennesker med psykisk sygdom og deres pårørende? Med et medlemskab i SIND for blot 200 kr. om året støtter du bl.a. indsatsen

for oplysning om psykisk sundhed og forebyggelse af psykiske sygdomme. Oveni får du fremover SINDbladet med posten hver anden måned.

Støt SIND med et årligt kontingent på 200 kr. sådan:



Betalingskort

- Hvis du ønsker at betale med kreditkort, behøver du bare klikke ind på www.sind.dk/medlem og følge anvisningerne på siden.



MobilePay

- Hvis du ønsker at betale med MobilePay, så er det også muligt på www.sind.dk/medlem.



Netbank

- Hvis du ønsker at betale via indbetalingskort eller netbank, kan du enten bruge hjemmesiden eller blot udfylde og sende os nedenstående kupon. Porto er betalt.



Ja tak, jeg bestiller hermed

- Ja tak, jeg bestiller hermed SIND-medlemskab for 200 kr. i 2020.
- Ja tak. Jeg vil også gerne være medlem af Skizofreniforeningen som en gratis del af mit SIND-medlemskab.
- Ja tak. Jeg vil også gerne være medlem af Foreningen for børn med angst som en gratis del af mit SIND-medlemskab.

Navn* _____

Adresse* _____

Postnummer* _____

By* _____

Evt. mail _____

Telefon _____

Fødselsår _____

*) – Skal udfyldes. Når SIND har modtaget din henvendelse, får du opkrævning for kontingent.



POST

Sendes ufrankeret
Modtageren
betaler portoen

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

Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup