



SINDbladet

Nr. 3 | Juni 2021 | SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed

Chief 1 om depression: Pludselig var farverne væk



Ny forskning:
Hjertelidelser kan let opdages hurtigere
hos tusinder af mennesker med psykisk sygdom

Kulturoplevelser | Naturtræning | Landsmøde

Gratis personlig rådgivning og SIND-bisiddere: 7023 2750

Puljefinansieringens svøbe

Alt for ofte må projekter lukke – alene fordi den pulje, der har finansieret projektet løber ud. Det har vi i SIND ofte kritiseret, men nu er vi måske selv ved at havne i samme situation.

AF KNUD KRISTENSEN, LANDSFORMAND



Foto: Niels Åge Skovbo

SIND har vi gentagne gange harceleret over, at mange velfungerende tilbud til mennesker med psykisk sårbarhed lukkes ned – blot fordi en projektfianciering udløber.

Utallige eksempler på, at regioner og kommuner har måttet lukke velfungerende tilbud, blot fordi den (sats)pulje, der har finansieret tilbuddet løb ud.

Oprindeligt var tanken bag puljefinansieringen, at kommuner og regioner – når de med projektmidler havde afprøvet en metode der viste sig virksom – af sig selv ville implementere de gode resultater i den daglige drift.

Hvis en indsats betaler sig, så betaler det sig selvfølgelig også for kommunen og/eller regionen, at sætte indsatsen i drift med egne budgetmidler.

Sådan 'spiller klaveret' bare ikke altid.

Uanset hvor gode resultater (menneskeligt og økonomisk) en indsats viser, så skal der findes finansiering til at implementere projektet i daglig drift.

De penge skal tages fra andre indsatser. Ideelt fra indsatser uden samme gode effekt. Men de skal tages fra noget.

I den kommunale og regionale drift, er der naturligt nok ikke den store lyst til at nedlægge aktiviteter for at finansiere nye og velfungerende indsatser.

Derfor oplever vi gang på gang, at velfungerende indsatser lægges i mølposen, når projektperioden udløber.

En tidligere socialrådmand i Aarhus Kommune sagde en gang til mig:

"Jeg præsenteres hver eneste uge for projekter, hvis finansiering udløber. Mange af dem har en dokumenteret positiv effekt, – og er økonomisk bæredygtige."

"Men jeg har ikke ledige midler på budgettet, og sjovt nok kommer der aldrig forslag om at nedlægge projekter og indsatser."

"Jeg skal altså vælge mellem at undlade at permanentgøre nye indsatser eller lukke eksisterende."

Nu også i SIND

Vi har ved flere lejligheder her i spalterne (sidst i SINDbladet fra april 2021 på side 8) skrevet om det succesfulde projekt "Frisk i naturen" som vi i har fået penge fra Miljøministeriet til at brede ud i landet.

Projektperioden udløber i efteråret, men allerede halvvejs igennem projektperioden, har vi nået de opstillede mål.

Vi har ikke alene opnået de opstillede kvantitative mål, vi har også oplevet en gejst og en glæde blandt de borgere, der har været med på projektets ture.

Men dette ændrer ikke ved at bevillingen udløber den 30. september 2021.

Herefter må projektets ansatte se sig om efter andet arbejde, medmindre der pludselig kommer ny finansiering.

I SIND er vi glade for og stolte over, at vi har været med til at brede dette koncept ud til kommuner rundt om i landet.

MEN vi må også bare konstatere, at vi ikke i dag kan sige til projektmedarbejderne, at de kan fortsætte det gode arbejde, når projektperioden udløber.

Dermed må vi i SIND stille op i køen af projektere, der må vinke farvel til dygtige og dedikerede projektmedarbejdere.

Vi må også skuffe borgere, der er psykisk sårbare i de kommuner, der endnu ikke er kommet med på vognen. De får ikke tilbuddet – ikke i denne omgang.

Hvad er løsningen?

Løsningen er ikke enkel.

Der er behov for, at der til stadighed er puljer og fonde, der finansierer udvikling og afprøvning af nye initiativer og indsatser.

Uden dette får vi ingen udvikling.

Men der er også behov for at tænke på finansiering af implementeringen.

Måske bør fremtidige puljer suppleres med implementeringsmidler. Projekter der dokumenterer gode resultater, bør sikres adgang til videreførelse med ny finansiering.

Løsningen ligger ikke lige for, men den må og skal findes.



SINDbladet
50. 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:
Gustav Prip Thorsen, Jacob
Schneider, Rasmus Damkjær, Mia
Kristina Hansen, Klara Thorsen
og Galina Nordby

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

Fotos: Medmindre andet er angivet er fotos fra Colourbox.com

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

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

Forsidefoto
Jacob Schneider

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

Protektor

Hendes Kongelige Højhed
Kronprinsesse Mary er protektor
for SIND.



Foto: Franne Voigt

SIND arbejder for sundhedsfremme gennem trivsel, forebyggelse og recovery.



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



No. 001
KLIMA-NEUTRAL
TRYK



I DETTE NUMMER

- /6 Ny forskning: Hjertelidelser kan let opdages hurtigere hos tusinder af mennesker med psykisk sygdom**
Sundhedsstyrelsen bør hurtigst muligt ændre retningslinjerne for hjerteundersøgelser af mennesker med svær psykisk sygdom, mener læge og ph.d. Christoffer Polcwiartek. Han viser med helt ny forskning, at sundhedsvæsenets nuværende brug af EKG, elektrokardiogrammer, enkelt kan ændres, så undersøgelserne meget tidligt afdækker spirende symptomer på alvorlig sygdom, der i dag ofte bliver overset.
- /8 Ti mio. kr. til SIND skal sikre kultur- og restaurantoplevelser til udsatte danskere**
Et flertal i Folketinget har fordelt en halv milliard kroner til organisationer, kommuner og regioner. Pengene skal gå direkte til at give udsatte danskere oplevelser, fx koncerter, teaterforestillinger og restaurantbesøg. SIND er tildelt ti mio. kr. Hvordan og hvornår pengene kommer i spil, er endnu ikke afklaret.
- /10 Koncerter, filosofi, madlavning og ungdomsklub: Skoler hjælper med en bred vifte af tilbud, hvis du er psykisk sårbar**
Aften- og daghøjskoler for folk med et mere skrøbeligt sind end flertallet er et hit landet over. Kurser, kreative aktiviteter og følelsen af et fællesskab er nemlig vigtige ingredienser i en sundere hverdag – og holder måske endda indlæggelser og medicinforbrug nede.
- /12 Nyt samarbejde mellem SIND og DGI: Frivillige bliver naturtrænere**
Flere mennesker, der er ramt af psykiske vanskeligheder og ensomhed, skal sammen med andre have gode oplevelser i naturen, hvor både humør og muskler bliver bevæget. Det er målet for et nyt samarbejde i Midtjylland mellem SIND og Idrætsorganisationen DGI. Samarbejdet

omfatter bl.a. uddannelse af nye naturtrænere. Ambitionen er, at projektet med tiden kan blive landsdækkende.

- /14 Efter tv-dokumentar: Sagen om Ernst fra villavejen er kun toppen af skraldebjerget**
Problemer for mennesker med psykisk sygdom, der bliver overset i egen bolig, opstår regelmæssigt i hele Danmark. Kommuner og naboer skal skabe alliancer med mennesker, der er psykisk syge, i stedet for konfrontationer, som kun forværrer problemerne – både for den syge og omgivelserne – siger SIND-formand Knud Kristensen.
- /17 Chief 1 holder dæmonerne i skak: "Depressionen vil altid være en makker"**
Lars Pedersen, alias Chief 1, er en af Danmarks mest kendte musikskikkelser gennem tre årtier. Men tonerne forstummede pludselig en dag for fire år siden, da han blev ramt af en depression. Lars fik vendt sygdommen til noget kreativt, men den vil altid være en del af ham. Han håber nu, at flere vil åbne op om deres psykiske kriser.
- /20 SINDs landsmøde.**
- /22 Personlig erfaring og politisk indflydelse er drivkraften hos Per**
Per Harvøe er regionskredsformand for Region Sjælland – og det er et tillidshverv, der giver mening for ham.
- /24 Nye podcasts: Lyt dig til indblik i sindslidendes forhold i Uganda**
SIND Mental Health, der er SINDs faste arbejdsgruppe vedrørende psykisk sundhed og psykiatri i ulande, fortæller i fire nye podcasts mere om samarbejdet siden 1999 med søsterorganisationen MHU i Uganda.

FASTE RUBRIKKER

- /02 Leder**
- /02 Kolofon**
- /04 SIND i medierne**
- /25 Skizofreniforeningen**
- /25 SINDs Medicin-Rådgivning**
- /26 SIND Pårørende-rådgivning og Den Landsdækkende Telefonrådgivning (DLT)**
- /27 Foreningen for børn med angst**
- /28 SIND Ungdom**
- /30 Webshop**
- /31 Lokalnyt**
- /34 Regions- og lokalformænd**
- /34 SINDs udvalgsformænd**
- /34 SIND-nettets koordinatører**
- /35 SINDs rådgivninger**
- /36 Meld dig ind i SIND**

Se aktiviteter på www.sind.dk

Den usikre situation med coronarestriktioner betyder, at vi i dette blad primært kun bringer foretaler af generalforsamlinger. På SINDs hjemmeside kan du se en opdateret oversigt over vores aktiviteter.

SIND i medierne: Folkemøde uden SIND i Vestergade

Medieomtalen og debatten ved årets Folkemøde i juni bliver uden bidrag fra SIND

Når SIND citeres i medierne sammen med andre kilder, så er udgangspunktet ofte, at man har mødt hinanden på Folkemødet. SIND har hidtil deltaget i samtlige folkemøder på Bornholm. Udover at afholde et dusin debatter, der som regel er velbesøgte, har vi i SIND hvert år hilst på en lang række folkemødedeltagere og skabt kontakter, der resten af året har styrket samarbejdet og indsatsen i forhold til politikere og presse.

Desværre bliver Folkemødet 2021 uden SIND som arrangør af debatter i Værestedet i Vestergade. Beslutningen blev truffet kort før dette blad gik i trykken.

Årsagen er især, at coronarestriktioner står i vejen for, at folkemødedeltagere kan besøge SIND mellem debatterne. Hidtil har mange opstået SIND. Både beslutningstagere, journalister, interesserede og mennesker med behov for information om mulighederne for rådgivning plejer at kigge forbi. Den mulighed for at udvide netværket omkring SIND har vi desværre ikke i år. Vi håber, at 2022 bliver anderledes.

/hhj



Foto: www.colourbox.com

TV 2: Otte containere med skrald blev ryddet fra huset på villavejen

(15. april) I TV 2-dokumentaren "Rebellen på villavejen" kommenterede landsformand i SIND, Knud Kristensen, på Aarhus Kommunes håndtering af, at en borger havde placeret en tre meter høj dyng af affald foran sit hus. Borgeren, Ernst var ramt af psykisk sygdom.

"Som kommune kan man vælge at sige: 'Vi kan ikke hjælpe, fordi det vil være i strid med grundloven'. Men man kan også sige: 'Vi skal hjælpe ham, for det står i serviceloven'. Så når man har modsatrettede lovbestemmelser, burde man lave en alliance med Ernst i stedet

for at gøre det til en konflikt," sagde Knud Kristensen. (Se også omtale af TV 2-dokumentaren andetsteds i SINDbladet).

/gpt

Soundvenue: SIND Ungdom med i CPH:DOX' nye ungdomsredaktion

(15. april) Dokumentarfestivalen CPH:DOX' nye ungdomsredaktion er en del af et nyt initiativ, som er lavet i samarbejde med organisationerne Mino Danmark, LGBT+ Ungdom og SIND Ungdom for at bringe unge og mangfoldige perspektiver ind i tilrettelæggelsen af programmet.

/gpt

Horsens Folkeblad: SIND-tour: Maria inviterede Brandes borgere på vandring for SIND

(13. april) 23-årige Maria F. Hansen fra Brande inviterede i uge 12 Brandes borgere på en vandretur. Maria, der selv er tilknyttet Socialpsykiatisk Center Syd, havde i samarbejde med sin mentor fået stablet det velgørende motionsarrangementet på benene. Tilbuddet blev godt modtaget af 62 mennesker, der gik, cyklede eller løb omkring 5-10 km – en enkelt løb endda et halvmaraton.

Maria oplyser, at overskuddet på 3.500 kr. skal gå til SIND Ungdoms arbejde.

/gpt

Bornholms Tidende: SIND-Bornholm kritiserer Psykiatrisk Center Bornholm for svigt af alvorligt syg mand

(31. marts) En 42-årig mand fra Bornholm blev mandag d. 29 marts kendt skyldig i drabsforsøg og er blevet idømt tidsubestemt anbringelse på en psykiatrisk afdeling. Inden drabsforsøget havde den dømte kontakten Psykiatrisk Center Bornholm uden at få den fornødne hjælp.

"Man burde allerede dengang have set advarselsslapperne lyse," siger lokalformand for SIND-Bornholm Bente Helms til Bornholms Tidende.

"Manden henvender sig jo selv og giver udtryk for, at han har det forfærdeligt. Det er ubegribeligt, at han ikke er blevet tilbudt hjælp," påpeger hun.

/gpt

Sermitsiaq: Sugisaq fylder 25 år

(11. april) SINDs grønlandske søsterorganisation, Sugisaq, fylder 25 år. Det blev fejret med kaffemix, fællessang og taler fra blandt andre formand for Sugisaq, Esekias Therkildsen, og formand for SIND, Knud Kristensen.

Der er over 1.000 mennesker i Grønland med psykiske vanskeligheder, og foreningen Sugisaq arbejder for at fremme forståelsen af psykiske vanskeligheder. Derudover ønsker de at forbedre tilbuddene for mennesker med psykiske vanskeligheder. Blandt andet med telefonrådgivning, væresteder og selvhjælpsgrupper for pårørende.



/gpt

TV2 ØST: Ringsted hopper med på "Frisk i Naturen"-projektet

(9. april) Projekt "Frisk i Naturen" er et samarbejde mellem SIND og Miljøstyrelsen om at tilbyde naturoplevelser til mennesker, der er ramt af psykisk sygdom. Projektet er på kort tid blevet en succes, og nu vil Ringsted Kommune også være med. Projektet, som i sommeren 2020 fik 500.000 kr. i støtte fra Miljøministeriet, har fået mange borgere med sociale vanskeligheder ud i naturen, hvor de har mulighed for at opleve et frirum.

Miljøminister Lea Wermelin var med, da Ringsted tog hul på projektet. "Det er vigtigt at skabe adgang til naturen for alle borgere. Derfor glæder det mig, at så mange kommuner har taget imod tilbuddet, og jeg håber, at vi får endnu flere med. Det viser, at naturens helende kraft rummer et enormt potentiale for vores mentale sundhed," siger miljøminister Lea Wermelin (S).

Tilbuddet er gældende i kommunerne Frederikshavn, Fanø, Læsø, Jammerbugt, Aalborg, Aarhus, Odense, Bornholm og nu også Ringsted. Derudover benytter Region Nord og Region Syd tilbuddet.

/gpt

Nordvestnyt: SIND er klar til at åbne en ny kaffestue

(8. maj) Havnegade 2 i Nykøbing Sjælland bliver adressen på en ny kaffestue for mennesker, der har udfordringer med psyken eller ensomhed. Bag initiativet står SIND Holbæk-Ods herred-Kalundborg.

Lokalafdelingen reagerer efter, at et kommunalt tilbud er lukket.

Lokalformand Birte Bonde Bendixen oplyser, at lokalafdelingen har fået flere henvendelser efter lukningen.

Da det ikke er lykkedes at samarbejde med kommunen, vil SIND selv åbne det nye tilbud, der drives af frivillige.

"Her skal være plads til mangfoldighed og åbenhed og til at prøve aktiviteter af," siger hun.

Ambitionen er, at den nye kaffestue kan åbne til juni.

/hj

Jysk Fynske Medier: Corona medfører mistrivsel blandt børn og unge

(29. marts) Coronapandemien har medført, at mange børn og unge mistrives. Børnepsykiatrien har i det seneste år oplevet en øget travlhed på 12,5 pct. i forhold til tidligere år.

En pige henvender sig, da hun er deprimeret og har trang til selvskade, mens en dreng fortæller, at han har svært ved at deltage i skoleundervisningen og har svært ved at snakke med sine forældre om det.

Formanden for SIND Ungdom Theodor Gjerding kan godt genkende mønsteret. Han påpeger, at coronarestriktionerne har medført, at mange unge oplever at få sparket benene væk under sig.

"Mange unge studerende får problemer, når deres ellers trygheds-skabende studiemiljøer, som ikke findes i alle byer og områder, ændrer sig så markant, som det er sket. Jeg tror også, at tætheden i hverdagens miljøer spiller en rolle for børn. Og så er det nu en gang sådan, at jo længere væk, man bor fra diverse tilbud, des mindre tilbøjelighed er der til at gribe ud efter dem; det gælder også tilbud om psykiatrisk hjælp," siger Theodor Gjerding.

/gpt

Sjællandske Nyheder: Projekt "Billedmager 2021" hjælper billedkunstnere med psykiske vanskeligheder

(22. marts) En gruppe på 22 kunstnere med psykiske vanskeligheder er i en støtteordning, hvor de hjælper hinanden med at få solgt deres billeder.

Idemanden bag støtteprojektet er Hans Jørgen Bendixen fra Roskilde, der tidligere har arbejdet i psykiatrien. Han begyndte selv at male i en sen alder og fik idéen til støtteprojektet efter, at coronanedlukningen satte en stopper for de mange billedkunstnere med psykiske vanskeligheder.

"Værkerne strækker sig over mange former for billedmageri lige fra akvarel, grafit- og tush-tegning, grafisk tryk, håndklippet og elektronisk collage, akryl og olie på forskellige underlag over til fotokunst", udtaler han.

Et værk koster 350 kr. Når støtteordningen slutter til sommer, vil Hans Jørgen Bendixen og landsformand for SIND, Knud Kristensen, videregive beløbet til kunstneriske workshops for mennesker med psykiske vanskeligheder.

/gpt

Støt os økonomisk

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

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

I 2021 kan du højst få fradrag for 17.000 kr. årligt. (16.600 kr. i 2020). Ægtefæller kan hver især fratrække det nævnte beløb.



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.



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

Betænk SIND i dit testamente

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

Ny forskning: Hjertelidelser kan let opdages hurtigere hos tusinder af mennesker med psykisk sygdom

Sundhedsstyrelsen bør hurtigst muligt ændre retningslinjerne for hjerteundersøgelser af mennesker med svær psykisk sygdom, mener læge og ph.d. Christoffer Polcwiartek. Han viser med helt ny forskning, at sundhedsvæsenets nuværende brug af EKG, elektrokardiogrammer, enkelt kan ændres, så undersøgelserne meget tidligt afdækker spirende symptomer på alvorlig sygdom, der i dag ofte bliver overset. Psykiatriske patienter dør oftere og tidligere af hjertesygdomme end gennemsnitsdanskere

Længere udgave af artiklen på SINDs hjemmeside

Søg på artiklens overskrift

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Helt ny forskning kan om kort tid redde menneskeliv og forebygge alvorlige hjertesygdomme hos tusinder af psykiatriske patienter, hvis sundhedsvæsenet hurtigt omsætter ny viden til nye rutiner. Læge og ph.d. Christoffer Polcwiartek, Aalborg Universitetshospital, påviser med en ny ph.d.-afhandling, at psykiatriske patienters symptomer på hjertesygdomme, der hidtil ofte er blevet overset, enkelt kan opdages meget tidligere end i dag.

Sammenlignet med andre bliver psykiatriske patienter oftere og hårdere ramt af hjertesygdomme. I forskningsprojektet havde 5 pct. af patienterne tegn på spirende sygdom. Blandt mennesker med svær psykisk sygdom er hjerteproblemer den mest udbredte dødsårsag, hvilket er en af de væsentlige grunde til, at den gennemsnitlige levetid er 15-20 år kortere end hos resten af befolkningen.

Metoden, Christoffer Polcwiartek peger på, er at anvende en af sundhedsvæsenets mest udbredte undersøgelsesmetoder – EKG, elektrokardiogrammer – på en helt ny måde.

10.000 psykiatriske patienter

I få ord kan EKG vise flere tegn på sygdom – såkaldte markører – end dem, sundhedspersonalet typisk undersøger i dag. De hidtil sjældent anvendte markører viser ifølge Christoffer Polcwiarteks forskning gennem tre år med stor sandsynlighed, om patienten har haft en blodprop i hjertet – eller har høj risiko for at få en – samt andre komplikationer. De små forandringer i målingerne, der kan få stor betydning, hvis de opdages i tide, er fx hurtigere hjerterytme, længere hjerteslag (QT-



Foto: Aalborg Universitetshospital

Læge og ph.d. Christoffer Polcwiartek, Aalborg Universitetshospital

interval) og ar efter mulig blodprop (Q-tak). Blandt andet disse EKG-forandringer var forbundet med en højere dødelighed hos psykiatriske patienter.

Data fra over 10.000 psykiatriske patienter med skizofreni, bipolar lidelse eller svær depression samt over 300.000 patienter uden en psykiatrisk diagnose har indgået i undersøgelsen. Patienterne i undersøgelsen var ikke de mest udsatte. De var i løbende dialog med egen praktiserende læge og fx hverken indlagte eller levede isoleret fra alle andre, herunder lægen. Alt tyder på, at andelen af sygdomsramte er højere for mere udsatte patienter.

“Hvis vi i sundhedsvæsenet bredt anvender EKG på denne måde, så kan vi hurtigt, nemt og billigt forebygge sygdom og dødsfald hos mange i denne gruppe patienter,” siger Christoffer Polcwiartek, der selv har valgt SIND-bladet som det første medie, der omtaler hans seneste forskningsresultater.

Christoffer Polcwiartek understreger, at EKG ikke må stå alene. Det er et af flere fare-signaler, der bør vurderes. Gennem nogle

måneder kan der desuden være udsving, så en EKG-måling er ikke nok.

Flere symptomer, færre leveår

En svær psykisk sygdom er langt fra ensbetydende med en hjertesygdom. Tværtimod. Blandt patienterne i undersøgelsen med en psykisk diagnose var 5 pct. ramt. Andelen er alarmerende, fordi den ligger væsentligt over resten af befolkningen.

“Hvis sygdommen rammer, så er denne gruppe patienter markant dårligere stillet end resten af befolkningen. Risikoen for at dø af hjertesygdom er to til tre gange større. 30-40 pct. af hjertepatienterne med en psykisk diagnose dør. For gennemsnitsdanskere er andelen 10-15 pct. Det er derfor vigtigt at blive undersøgt,” understreger Christoffer Polcwiartek.

Blandt årsagerne til at hjertesygdomme rammer hårdere og er mere dødelige, er fx livsstil, især rygning, arvelige sygdomme, dårligere sygdomsindsigt og dårligere dialog med sundhedsvæsenet. Også bivirkninger af medicin er en mulig årsag.

Læge med en hjertesag

Nordjyske Christoffer Polcwiartek har i ti år fordybet sig i, hvorfor mennesker med svær psykisk sygdom rammes hårdere af hjerteproblemer end andre

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Tidlig opsporing af symptomer via ændret brug af elektrokardiogrammer er blot et lille hjørne af anbefalingerne i forlængelse af Christoffer Polcwiarteks forskning og hidtidige arbejde. Den 28-årige nordjyske læge og ph.d. fra Aalborg Universitetshospital har i årevis været optaget af, hvordan sundhedsvæsenet bedre kan hjælpe hjertepatienter med svær psykisk sygdom.

“Overdødelighed er et stort problem blandt mennesker med svær psykisk sygdom. I resten af samfundet er der i forhold til fysiske sygdomme generelt fokus på forebyggelse, undersøgelser og tidlig indsats. Men udviklingen er ikke kommet denne patientgruppe til gode,” siger han.

“Udover fx vægtproblemer, diabetes og rygerlunger (KOL) er det vigtigt, at sundhedsvæsenet også er opmærksomme på, at denne gruppe patienter har højere risiko for hjertesygdomme.”

Tværgående samarbejde

Christoffer Polcwiartek håber, at hans ph.d.-afhandling både kan inspirere personalet i det somatiske sundhedsvæsen og i psykiatrien. Desuden ser han et stort behov for yderligere forskning.

“Jeg håber, vi alle kan blive bedre til at samarbejde på tværs om denne gruppe patienter. Fx så psykiatere i højere grad kontakter kolleger i somatikken og omvendt, hvis der er mistanke om sygdom. På andre områder har vi gode traditioner for og succes med bredt samarbejde på tværs af specialer, fx når det gælder behandling af kræft. Det håber jeg, vi også får her.”

På SINDs hjemmeside kan du se link til mere information om Christoffer Polcwiarteks forskning.

Bør du opsøge din læge?

- Alle bør regelmæssigt få tjekket helbredet hos lægen. Hvis du, eller en du kender, har en svær psykisk sygdom, kan det være en ekstra god idé. Langt fra alle med psykisk sygdom får samtidig fysisk sygdom. Tværtimod. Men der er altid en risiko. Statistisk set er risikoen for hjertesygdomme halvanden til tre gange højere end for gennemsnitsdanskere.
- Nogle mennesker med svær psykisk sygdom kan have udfordringer med at føle, forstå og forklare fysiske symptomer. De kan opleve symptomer anderledes end andre, og det komplicerer dialogen. Og i sundhedsvæsenet er det ikke altid, man er optimalt opmærksom på denne patientgruppes fysiske sundhed. Symptomer kan blive fejltolket som en del af den psykiske sygdom. Med regelmæssige helbredstjek kan eventuelle symptomer blive opdaget i tide.

Hvad er et EKG?



- Princippet i EKG-målinger, hvor patienten har elektroder på brystkassen, minder om instrumentbrættet i en bil: Speedometernålen peger på hastigheden, omdrejningstælleren viser belastningen af motoren, og kilometertælleren afslører, om bilen er grundigt slidt af lange strækninger på vejene. På samme måde viser EKG, hvordan patientens hjerte har det. Men Christoffer Polcwiarteks forskning dokumenterer, at speedometeret ikke viser hele billedet.
- Små forandringer, der kan få stor betydning, hvis de opdages i tide, er fx også at måle på hurtigere hjerterytme, længere hjerteslag (QT-interval) og ar efter mulig blodprop (Q-tak).
- Hos de psykiatriske patienter i undersøgelsen, der havde hjerteproblemer, forekom disse EKG-forandringer mellem halvanden og tre gange så ofte som hos hjertepatienter uden en psykisk diagnose.

Kilde: Christoffer Polcwiarteks ph.d.-afhandling om kliniske implikationer af EKG-forandringer blandt patienter med svær psykisk sygdom.

Ti mio. kr. til **SIND** skal sikre kultur- og restaurantoplevelser til udsatte

Et flertal i Folketinget har fordelt en halv milliard kroner til organisationer, kommuner og regioner. Pengene sikrer udsatte danskere oplevelser, fx koncerter, teaterforestillinger og restaurantbesøg. SIND er tildelt ti mio. kr. Hvordan og hvornår pengene kommer i brug i SIND, er endnu ikke afklaret. Ved deadline på dette blad havde SIND ikke modtaget den

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN



Modelfoto: Colourbox



Foto: Colourbox



Modelfoto: Colourbox



Modelfoto: Colourbox



Modelfoto: Colourbox



Modelfoto: Colourbox

Social- og Ældreministeriet offentliggjorde den 26. marts, at organisationer, kommuner og regioner tilføres 500 millioner kr. Målet er at bekæmpe ensomhed og at sikre oplevelser for udsatte danskere og samtidig holde hånden under oplevelsesindustrien. Bag den politiske aftale står regeringen, Radikale Venstre, Socialistisk Folkeparti, Enhedslisten og Alternativet.

SIND er blandt de 16 organisationer, som indgår i indsatsen for at sikre oplevelser for udsatte grupper som fx ældre, børn, familier og hjemløse. SIND tilføres ti mio. kr.

Oplevelsesindustrien

SIND-formand Knud Kristensen siger om bevillingen:

”Det seneste år har været hårdt for mange. Ikke mindst for mennesker med psykiske lidelser og deres pårørende. Nu er foråret – og genåbningen – på vej, og i takt med at det bliver sundhedsmæssigt forsvarligt, skal vi igen ud og nyde de fællesskaber, som vi hver især er en del af.”

”Med en tildeling på 10 mio. kr. fra støtten til oplevelsesindustrien har SIND fået mulighed for at hjælpe mennesker med psykiske lidelser

ud af ensomheden. Konkret skal pengene bruges på tilbud i oplevelsesindustrien (som fx kan være restauranter, caféer, forlystelsesparker, biografteater, museer, kunsthaller, teatre og andre udbydere af scenekunstforestillinger, festivaler, spillesteder, koncert- og kulturhuse, zoologiske haver og lignende). Vi er naturligvis glade på vores medlemmers vegne.”

Afventer bevillingsskrivelse

Hvordan og hvornår pengene kommer i brug i SIND, er endnu ikke afklaret. Ved deadline på dette blad havde SIND ikke modtaget den

tte danskere

skal gå direkte til at give udsatte
og hvornår pengene kommer i spil, er endnu ikke afklaret

6 Vi er naturligvis glade på vores medlemmers vegne



Foto: Niels Åge Skovbo



Modelfoto: Colourbox



Modelfoto: Colourbox



Modelfoto: Colourbox



Modelfoto: Colourbox

så kaldte bevillingsskrivelse fra Social- og Ældreministeriet med konkrete retningslinjer for fordelingen af midlerne. På SINDs hjemmeside kan du se opdateret information om indsatsen.

“Når vi har gennemgået bevillingsskrivelsen, vil vi planlægge, hvordan pengene skal bruges. Det vil fx være naturligt, at det bl.a. kommer til at ske gennem vores lokalaf-

delinger og mange lokale tilbud,” siger Knud Kristensen.

Se mere på www.sind.dk/nyheder

Støt SIND Meld dig ind



Medlemmerne er vores styrke. Dels betyder antallet af medlemmer alt, når vi varetager vores fælles interesser, dels

er medlemmernes kontingent en af de vigtigste økonomiske ressourcer for SIND.

SIND skaber opmærksomhed om sindslidelser i medier og over for politikere. Jo flere medlemmer vi er, des større vægt er der bag ordene. Meld dig ind på www.sind.dk

Koncerter, filosofi, madlavning og ungdomsklub: Skoler hjælper med en bred vifte af tilbud, hvis du er psykisk sårbar

Aften- og daghøjskoler for folk med et mere skrøbeligt sind end flertallet er et hit landet over. Kurser, kreative aktiviteter og følelsen af et fællesskab er nemlig vigtige ingredienser i en sundere hverdag – og holder måske endda indlæggelser og medicinforbrug nede

AF JACOB SCHNEIDER, PROJEKTJOURNALIST

“Livet handler ikke om at vente, til uvejret har lagt sig. Livet handler om at lære at danse i regnen.”

Sådan lyder det poetisk fra Dansk Oplysnings Forbund (DOF) og SIND på forsiden af rapporten “Aftenskolerne og psykisk sårbare”. Den slår fast, at folkeoplysende voksenundervisning udvikler mennesker, der er sindslidende, og psykisk sårbares mentale sundhed, trivsel og psykiske robusthed.

Og det kan Knud Birk Pedersen fra SIND Skolerne Nordjylland skrive under på. Han har været primus motor i at skabe dag- og aftenskoletilbud for folk med psykiske lidelser eller sårbarhed nordenfjords i det jyske, og den type skoler findes heldigvis mange steder i landet.

“Psykisk sårbarhed er jo en mistrivsel i livet. Vi laver ikke behandling, men vi prøver at give folk nogle værktøjer til at håndtere den dagligdag, de har. Ikke at de går lalleglade rundt hele tiden – det er der vist ingen, der kan – det gode liv er jo noget, man skal kæmpe for,” fortæller Birk, som netop er stoppet som skoleleder, men stadig spreder godt humør i skolens kulturklub og desuden er blevet bestyrelsesformand.

SIND Skolerne Nordjylland dækker over to afdelinger: Daghøjskole og aftenskolen Lille Skole for Voksne. De tilbyder blandt meget andet kurser i madlavning, keramik, filosofi, skriveværksted, ordblindeundervisning, ungdomsgrupper, Klub On-Side for de 18-30-årige og en kulturklub, som arrangerer koncerter, debatter og foredrag.

Tag hånd om dit liv

På skolen er den enkelte deltager kursist, og ikke patient eller en diagnose. Skolen gør kursisterne i stand til at kontrollere deres lidelse, så lidelsen ikke kontrollerer dem. Fra basen i Aalborg hjælper skolen og de mange undervisere med til at finde trivsel i hverdagen, udfolde egne evner, håndtere problemer og stress,

indgå i fællesskaber, møde andre mennesker og måske endda at komme tættere på uddannelse og job.

Birk uddyber:

“Det er meget målrettet og konkret, helt i tråd med WHO’s (Verdenssundhedsorganisationen, red.) definition af mental sundhed. De rammer, vi kan tilbyde, giver også en hverdag, som kan forebygge indlæggelser på de psykiatriske sygehuse – eller at folk skal have meget medicin.

Jo bedre, man er klædt på til at håndtere sit eget liv, jo mindre ramt bliver man, når der er udfordringer i livet. Vi plejer at sige, at alle er psykisk sårbare, men vores evne til at håndtere sårbarheden er forskellig.”

Undervisningen på Lille Skole for Voksne tager særligt hensyn til den enkeltes psykiske sårbarhed. Du er berettiget til at gå til hensyntagende undervisning, hvis du ikke kan følge et almindeligt hold inden for det pågældende emne. Hensyntagende undervisning har færre kursister pr. hold, typisk 6-8 afhængigt af hvilken kommune, kurset afholdes i. Der er altså god mulighed for at tage individuelle hensyn til dine udfordringer.



Foto: SIND

Knud Birk Pedersen, SIND Skolerne Nordjylland.

FAKTA

- Der findes SIND skoler over det meste af landet, og mange af dem er udsprunget af landsforeningen over de seneste årtier.
- Søg efter de mange andre på nettet: Lille Skole for Voksne
- Se mere om SIND Skolerne Nordjylland på hjemmesiden: www.sindskole.dk
- Den fulde rapport “Aftenskolerne og psykisk sårbare” kan findes på Videncenter for Folkeoplysnings hjemmeside: www.vifo.dk

Kursist: Før var fremtiden skræmmende, nu glæder jeg mig til den

Susanne har været kursist på Lille Skole for Voksne Nordjylland i et par år. Hun skævv forrige år om sit møde med skolen:

“Når jeg træder ind ad døren til skolens lokaler i hjertet af Aalborg, får jeg en helt særlig fornemmelse i kroppen og i sindet. Mine skuldre falder ned på plads, og min vejtrækning finder helt automatisk en rolig rytme, når jeg mødes med smil efterfulgt af godmorgen, hej eller halløj fra ansatte og medkursister. Mit konstante tankemylder falder til ro og glider i baggrunden, uanset om jeg vælger et stille hjørne, et snakkende fællesskab eller at sidde med hørebøffer på i min egen verden. Her kan jeg vælge at dele tanker, glæder, frustrationer og oplevelser med ligesindede i et for mig særdeles meningsfuldt fællesskab. Jeg kan også vælge ‘bare’ at være tilstede og lytte. Her er nemlig plads til det hele. Det er her, jeg tanker positiv energi til at tage med hjem til mine to børn og klare hverdagens strabadser.

Afstressende

På skolens mestringskurser som fx ‘Lev med sårbarhed’, ‘Stress og PTSD’, ‘ADHD som voksen’ og ‘Musik til krop, sind og sjæl’ lærer jeg forskellige strategier til at skabe bedre balance mellem kroppen og sindet i fællesskab med ligesindede. Gennem kurserne opnår jeg bedre kend-



Foto: Privat

Susanne

skab til min egen sårbarhed, egne grænser, livsværdier og evner til at håndtere de ting, som stresser og udfordrer mig i hverdagen. Jeg er blevet introduceret til mindfulness, kropsbevidsthed og afstressende TRE-øvelser, som hjælper mig til at holde fokus på kroppen og vejtrækningen, og derved kan jeg nemmere håndtere stress, angst og depressive symptomer. Musik, rytmik og sang udfordrer min hjerne på en helt anden måde, end jeg har været vant til. Jeg har lært at

bruge musikken til at skifte sindstemning eller som åndehul med glæde, balance, selvomsorg og øget livskvalitet.

Anerkendelse

På skolen oplever jeg et særligt værdifuldt rum for forståelse og anerkendelse uden at blive stigmatiseret. Her er det trygt for mig at dele mine erfaringer, tanker, glæder, frustrationer og oplevelser med ligesindede. Det har været et særdeles værdifuldt vendepunkt i mit liv: Min men-

tale sundhed, trivsel og mit mod på livet er i den grad blevet forbedret og har også smittet af på mine to dejlige teenagere. Som enlig mor med ADHD, stress, tilbagevendende depressioner, panikangst og i ressourceforløb er livet mildt sagt udfordrende.

Trivsel

Mine børn har set, at det hjælper at rejse sig fra sengen og sofaen og kæmpe mod den mørke side af den psykiske sårbarhed. Fra slet ikke at gå i skole har min søn om få dage gennemført et helt skoleår på en efterskole i Sønderjylland. Min datter har pludselig fået tillid til, at hun ikke skal holde sammen på sig selv længere og være den voksne og passe på sin mor. Hun har tillid til, at jeg er stærk nok til, at hun kan vise sin psykiske sårbarhed, og at jeg er der til at gribe hende og støtte hende.

Personligt har jeg ikke været decideret depressiv i den tid, jeg har gået på skolen og er trappet helt ud af antidepressiv medicin uden at få tilbagefald. Jeg har fået kræfter til at holde op med at ryge og fortsætte med at være ikke-ryger. Før SIND Skolerne var fremtiden skræmmende og uoverskuelig. Mine børn var anbringelsestruede. I dag glæder jeg mig til at gå fremtiden i møde sammen med mine børn, som er i bedre trivsel end nogensinde før.”

SIND Hovedstaden (Med forbehold for coronarestriktioner. Kontakt arrangøren, inden du tager hjemmefra)



Frivilligt arbejde – hvad interesserer dig?

Vi har frivillige, der glæder sig til at byde dig velkommen

- Du kan gøre en positiv forskel for mennesker med psykisk sårbarhed – og dig selv.
- Du får udbygget dit netværk og møder andre engagerede mennesker.
- Du kan få styrket dine kompetencer og kvalifikationer.

Vi tilbyder:

SIND Ballerup-Furesø-Herlev har brug for en frivillig frivilligkoordinator.

Du skal interviewe nye frivillige, så du får spurgt ind til, hvad den frivillige vil være med

til at løse. Du skal have interesse for nye mennesker og kunne skabe relationer. Du skal være fleksibel, god til at følge op og lære fra dig, samt holde fast i mange tråde. Funktionen er ny, så du kan selv være med til at forme dit frivillige job som frivilligkoordinator.

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

SIND Hillerød-Allerød har brug for frivillige til SIND-klubben i SIND-Huset i Hillerød.

Vi har fællesspisning og normalt åbent tre dage om ugen.

Vil du være tovholder eller stå for nogle aktiviteter med samvær, kreativitet, kultur og

natur – eller stå for et måltid mad? Kontakt Mogens Lebeda, mogens@lebeda.dk.

SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby har brug for frivillige til Café SIND-Riget i Frivilligcenteret i Kgs. Lyngby, der kan skabe relationer.

Vi har normalt åbent fredage i lige uger kl. 10-13. Vi har et hyggeligt samvær med kaffe og brød, kreative aktiviteter, ture omkring Lyngby Sø og Sorgenfri Slotspark – og samtale ud fra et emne eller en historie. Vil du være med som tovholder for samvær, aktivitet og forplejning?

Kontakt Rikke Bøhling, 2235 0515, stenbuk66@msn.com.



Foto: DGI



Foto: DGI

Nyt samarbejde mellem SIND og DGI: Frivillige bliver naturtrænere

Flere mennesker, der er ramt af psykiske vanskeligheder og ensomhed, skal sammen med andre have gode oplevelser i naturen, hvor både humør og muskler bliver bevæget. Det er målet for et nyt samarbejde i Midtjylland mellem SIND og Idrætsorganisationen DGI. Samarbejdet omfatter bl.a. uddannelse af nye naturtrænere. Ambitionen er, at projektet med tiden kan blive landsdækkende

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN. FOTOS: DGI

Et oplagt samarbejde tager i disse uger form: Idrætsorganisationen DGI har længe ønsket flere deltagere med psykiske vanskeligheder i organisationens naturtræningsaktiviteter og foreningsfællesskaber. SIND ønsker at gøre viften af tilbud til målgruppen bredere og at give flere mennesker gode oplevelser i naturen sammen med andre. Med samarbejdet rykker naturtræningen og de grønne fællesskaber

ud til de mennesker, der allerede deltager i SINDs aktiviteter.

Foreløbig frem til udgangen af 2021 forener foreningerne i Midtjylland deres erfaringer i et nyt projekt, der kan sætte turbo på udviklingen. Projektet omfatter bl.a. at mindst 20 SIND-frivillige bliver uddannet som naturtrænere, og at flere af SINDs midtjyske lokalafdelinger, aktiviteter og frivillige – fx besøgsvenner – allerede denne sommer kan tilbyde oplevelser i naturen på delta-

gernes præmisser. Målet er 40-50 deltagere.

Udvikle tilbud

”SIND og DGI er et godt match. DGI har erfaring med at tiltrække og fastholde alle slags mennesker i motionsaktiviteter, men denne gruppe har hidtil været underrepræsenteret hos os. SIND har god kontakt med målgruppen og erfaring med at udvikle tilbud, som matcher deres behov og ønsker på deres betingelser,” fremhæver



Foto: DGI

Louise Horne Brok

projektleder Louise Horne Brok, der er konsulent med ansvar for Aktive Voksne hos DGI Østjylland – en af organisationens 15 landsdelsforeninger.

Hun tilføjer, at hvis projektet lever op til forventningerne, så er ambitionen, at det med tiden bliver landsdækkende.

”Sammen kan vi mere,” siger Louise Horne Brok.

SIND og DGI Østjyllands naturtræningsprojekt

- Løber foreløbig indtil udgangen af 2021. Målet er at uddanne mindst 20 naturtrænere og at inddrage mindst 50 brugere af SINDs tilbud i aktiviteter i naturen.
- DGI Østjylland og SIND Midtjylland driver projektet sammen med SINDs sekretariat, hvor organisationskonsulent Emilie Østbirk

kan kontaktes på eost@sind.dk hvis du fx er interesseret i at blive uddannet som naturtræner eller naturven.

- På SINDs hjemmeside kan du se links til yderligere information. Søg på artiklens overskrift.



Foto: DGI

På sanseoplevelse i naturen

Linn Trentel Busch har i en årrække været naturtræner i Østjylland. Hun har ledsaget mennesker med psykiske udfordringer ud i de store, østjyske skove siden 2017. Målet er at få dem til at sanse naturen og opleve, hvordan naturoplevelser og fællesskab kan øge livskvaliteten



Foto: DGI

Linn Trentel Busch er landsinstruktør i naturtræning og medudvikler af konceptet. Hun er uddannet som fysioterapeut

Naturtræner Linn Trentel Busch elsker de grønne, danske skove. Gennem idrætsorganisationen DGI har Linn været med til at starte projekter, hvor mennesker med psykiske udfordringer kan komme ud og opleve naturen.

”Det at være ude og se solen skinne og at se anemonerne, der springer frem, får en til at føle sig som en del af naturen, og det kan sætte tingene lidt i perspektiv,” siger Linn. Hun bor selv langt ude på landet, hvor hun kan være tæt på naturen. Og når hun har opholdt sig i de trafikerede byer, får hun en længsel efter at komme tilbage til naturen.

Skovbundens dufte og smagen af nyudsprungen bøg

Når Linn er ude som naturtræner, er det ikke blot for at opleve den danske natur. Kroppen og sanserne skal aktiveres, og det sker blandt andet ved, at deltagerne skal gå såkaldte sanseture. Derfor er det ikke unormalt, at man som deltager kravler rundt på skovbunden og dufter til naturen. Fx for at se, om minder fra barndommen pibler frem.

”Når vi laver øvelserne, er der fokus på, at vi både er aktive og bruger kroppen, men lige så meget sanserne. Derfor laver vi altid nogle øvelser, hvor krop og sanser kan forenes. Nogle gange skal deltagerne gå ture i mindre grupper, hvor de kun må kigge op i trækrønerne. På den måde får de set naturen fra forskellige vinkler, mens deres sanser bliver stimuleret af fuglekvidder og skovens dufte. Andre gange kan det være, at vi smager på et nyudsprunget bøgeblad,” siger Linn.

Naturens kræfter

Da Linn startede med naturtræning i 2017, var flere af de første deltagere mennesker med psykiske sårbarheder, som selv havde søgt mod naturen for at finde sindsro. Mange af dem er siden selv blevet uddannet som naturtrænere, og som Linn selv siger det: ”Bedre rollemødder findes ikke”.

Linn mener selv, at naturtræningen er bedst, når den foregår i ufriseret natur. På den måde undgår man, at larmende trafik og lyde fra civilisationen forstyrrer båndet mellem mennesket og naturen.

Naturtræningens elementer

Som naturtræner forsøger Linn at få indarbejdet flere elementer i naturtræningen. Fx er der fokus på fællesskab og leg, der også kan udfordre og aktivere nogle af kroppens muskler. Omdrejningspunktet i træningen er bl.a. mod, kraft, mestrings og gejst. Eksempelvis via lege, hvor deltagerne skal hoppe over en træstamme eller konkurrere om, hvem der kan

stå på en træstamme længst tid ved at forsøge at få modstanderen i ubalance. Træningen kan være udmattende for deltagerne, hvis de ikke er vant til at være aktive.

”Det er ikke unormalt, at deltagerne sidst på dagen glade kommer og fortæller mig, hvor trætte og udkørte de er, fordi de har været aktive. Det giver mig et humørløft, når jeg kan se og høre, at de har det godt og kan lide at være med til naturtræning. Det gør det virkelig til et privilegeret arbejde,” fortæller Linn.

Kom med SIND i skoven

Linn er i øjeblikket i gang med at uddanne nogle af SINDs frivillige til naturtrænere. Så hvis du er blevet inspireret til at deltage i en naturtræning, kan du meget snart komme med SIND i skoven.

Der er ingen krav til fysisk form, for som Linn selv siger det: ”Nogen løber rundt i skoven, mens andre går stille og roligt og fordyber sig i naturen – her er plads til alle.”

Efter tv-dokumentar: Sagen om Ernst fra skraldebjerget

Et tre meter højt bjerg af skrald på en ganske almindelig villavej tonede frem på tv-skærmene i april. En af beboerne Ernst havde samlet til huse for at lave et kunstværk, som blokerede indkørsel og hoveddør. Ingen formåede at tale med ham om, at projektet havde taget overhånd. Rotterne dukkede frem fra bunkerne, og kommunen ryddede både hus og have, men Ernsts problemer lod man være. Senere på foråret hobede skraldet sig op igen, og SINDs landsformand Knud Kristensen er ikke overrasket. Samme problem opstår regelmæssigt i andre byer. Kommuner og naboer skal skabe alliancer med mennesker, der er psykisk syge, i stedet for konfrontationer, som kun forværrer problemerne – både for den syge og omgivelserne – siger han

AF JACOB SCHNEIDER, PROJEKTJOURNALIST



Ernst troner på sin kunstinstitution "Smidt på porten" på en villavej i Risskov ved Aarhus

"Nu smadrer I hele mit kunstværk. Det er en kunstkonstruktion. Hvad fanden foregår der? Nu har jeg anmeldt jer til politiet."

Sådan udbryder en desperat Ernst, da han toner frem på tv-skærmen i TV 2's dokumentar "Rebellen på villavejen", som blev vist i april.

Ernst lusker hovedrystende og duknakkede væk, mens et oprydningshold går i gang. Bag ham tårner et tre meter højt bjerg af papkasser, paller, køkkengrej, affaldssække og malerier sig op til et stykke over tagrenden på hans villa i Risskov ved Aarhus. Det er et kunstværk ved navn "Smidt på porten", forklarer han, til salg for en halv million kroner. Bliver det ikke afsat,

skal tingene bruges til en skurvognsby for hjemløse.

Ernst maver sig henover sine skatte, hver gang han skal ind og ud. Indenfor har sagerne også hobet sig op i en blanding af fine, gamle musikinstrumenter og diverse skrald.

TV 2 fulgte Ernst i en periode sidste sommer, hvor naboerne begyndte at klage over rotter fra kunstværket og mente, at deres nabo havde brug for psykiatrisk hjælp. Kommunen sendte påbud på påbud, inden de rykkede ud for at rydde bjerget og huset – for Ernsts egen regning: 192.729,58 kr. er den løbet op i med renter. Samtidig har kommunen

taget pant i huset, så Ernst nu risikerer tvangsauktion, hvis han ikke betaler.

Medmenneskelighed eller ejendomsret

Senere på foråret, næsten et år senere, var bjerget igen begyndt at tage form foran den 68-årige pensionists hoveddør: Konflikten er på ingen måde løst, snarere spidset mere til. På trods af to tidligere indlæggelser som følge af bipolar lidelse har Ernst heller ikke fået psykiatrisk hjælp, da han ikke selv mener, at han fejler noget.

Og det er et helt klassisk problem, forklarer landsformanden for SIND Knud Kristensen til SINDbladet:

En villaavejen er kun toppen af

“Denne situation er spektakulær i den forstand, at bunkerne er større, og det er værre end så mange andre steder, men når man har en hel villa og en have, man kan fylde op, er der jo plads til mere end i en toværelses lejlighed.”

“Den her slags sager kommer desværre med jævne mellemrum. Og det er typisk i lejligheder, folk, der har det sådan her, bor. Men de kan skam nå at samle meget, og det kan sagtens blive direkte sundhedsfarligt,” advarer Knud Kristensen og fortæller, at to modsat rettede hensyn er på spil i disse sager, nemlig grundlovens bestemmelse om ejendomsret-

tens ukrænkelighed og servicelovens paragraf om pligten til at undgå omsorgssvigt:

“Der er to love, som siger hver sin ting. Eller i virkeligheden flere, for der er også straffelovsbestemmelser, som kunne komme i spil her: Hvis man efterlader folk i hjælpeløs tilstand, altså lod ham være i huset vel vidende, at det var livsfarligt at bo der, så er det faktisk strafbart.”

“Der er love, som peger i hver sin retning, så hvis du er kommunal socialarbejder, skal du tage stilling til, om du vil overtræde dén eller dén lov. Og så er det vel meget menneskeligt, at man ofte vælger den nemme løsning,

nemlig at gøre ingenting. I så fald hænger man det op på ejendomsrettens ukrænkelighed – en lov, som mere handler om at beskytte os imod, at vores hjem bliver ransaget uden dommerkendelse. Formålet med den er i hvert fald ikke at forhindre, at vi kan hjælpe Ernst.”

“I sidste ende er det ikke altid det nemmeste, for det ender med, at problemet vokser. Hvis man i stedet insisterer på at hjælpe ham, så ville det være pligten til at undgå omsorgssvigt, man prioriterede.”

“Og han har jo været indlagt tidligere. Hvorfor fik man ikke ryddet op imens? Det ville stadig være et overgreb, men slet ikke lige så voldsomt. Hvis naboerne havde brugt lige så meget energi på at skælde ud på kommunen, som de gjorde på Ernst, var det måske heller ikke kommet hertil.”

Knud Kristensen understreger, at han ikke ved, hvad kommunen har gjort for at forsøge at hjælpe i den konkrete sag, men han kan konstatere, at det ikke har været tilstrækkeligt.

Konfrontation forstærker sygdom

Situationer som Ernsts kan udspringe af flere ting: Der er den såkaldte ‘hoarder’, som samler til hobe. Altså en samlermani, som i Ernsts tilfælde, hvor han også har et ønske om at hjælpe en svag gruppe, nemlig hjemløse. Men ofte handler det blot om, at en person ikke kan overskue at rydde op. Det kan starte med, at man ikke får ryddet op efter aftensmaden: Så er køkkenvasken fyldt op. Og så tager man køkkenbordet i brug, så toiletvasken, så stuebordet... Det kan også handle om kognitive problemer, hvor man ikke magter at strukturere sin hverdag. Det skyldes ofte skizofreni eller en anden psykotisk lidelse, forklarer landsformanden.

I Aarhus Kommune er sagen om Ernst blevet behandlet to steder: I driftsområdet “Sociale Forhold og Beskæftigelse” har man skullet tage stilling til borgerens helbred, mens “Teknik og Miljø” har haft ansvaret for opryd-



Foto: DokumentarkompagnietTV2

Klar til kamp mod kommunen, som ikke formåede at skabe en alliance med Ernst, inden de ryddede ejendommen

FAKTA

Hvad kan du gøre? Fire gode råd

Er du pårørende (familie, ven, nabo eller andet) til en person, som muligvis er i en situation, der minder om Ernsts? Anne Margrethe Gad Jørgensen, tidligere leder af SINDs Pårørenderådgivning, giver her fire råd til, hvad du kan gøre:

1. Hvis du går i dialog, så snak ind til den raske del i stedet for at stresse den syge del af personen.
2. Bliv på din banehalvdel. Vis respekt. Hvis du vil kommentere på situationen, så sig: “Jeg synes, det roder her.” Skæld ikke ud.
3. Tal med vicevært, bestyrelse, grundejerforening el. lign. og få en dialog i området.
4. Klag på en anstændig, men vedholdende måde til støttekontaktperson-ordningen i kommunen og til politiet.

ning og skadedyrsbekæmpelse. Begge dele af kommunen betyder i TV2-programmet, at de har gjort alt, hvad de kunne, for at skabe dialog og løse problemet. Men ikke godt nok, mener Knud Kristensen:

"I min optik er løsningen meget enkel: Man skal bruge de ressourcer, der skal til for at få lavet en alliance med Ernst. Længere er den ikke."

"Man kan jo se, at han er meget svingende. Den ene dag er han kampivrig, og de kan bare komme an, og andre gange er han tydeligt trængt, har blanke øjne. Han er jo ikke 24/7 imod at få hjælp. Der er perioder, hvor han kan nås, og så skal man tale til den raske del af Ernst og undgå at understøtte sygdommen."

"De gode socialmedarbejdere skal være der, når han er modtagelig, og så skal de blive, indtil de har fået lavet en alliance med ham. TV2's filmmand får jo skudt sig ind på ham ret hurtigt, og hvis han kan det, så er det eddermaneme for dårligt, at en trænet specialmedarbejder ikke kan gøre det. De kan selvfølgelig ikke sidde der hele tiden, men kunne jo godt komme forbi hver dag og drikke en kop kaffe."

"Jeg plejer at sige, at Aarhus Kommunes støttekontaktpersoner kan tale sig ind gennem et nøglehul, men det kan da være, jeg skal til at revurdere dén ros. Der er ingen tvivl om, at kommunerne har for få ressourcer, men det er også et spørgsmål om holdning. For når man først laver en konfrontation, understøtter man

sygdommen, og så har Ernst kun et valg: At starte forfra. 'De skal fandeme ikke få mig ned med nakken...' Så nu er det kun et spørgsmål om, hvor lang tid, der går, inden det bliver lige så slemt igen," forudser SIND-formanden.

Og noget kan tyde på, at han desværre får ret.

Selv om tv-programmet – nok en gang – har sat fokus på problematikken, er Knud Kristensen bekymret:

"Hvis man kunne lave sådan en udsendelse hver anden måned, så ville der måske ske et skift på det her område. Problemet er bare, at vi lynhurtigt glemmer det igen."

"Rebellen på villavejen" kan ses på TV2 Play

Andre skraldefortællinger

SINDs landsformand Knud Kristensen får mange henvendelser om sager, der minder om Ernsts skraldekunst i Risskov. Tre eksempler står klart i Knuds hukommelse:

Eksempel: Viceværten tog affære

En ung mand i et højhusbyggeri bor i en lejlighed med alskens skrald hobet op. Af en eller anden grund er køkkenvasken aldrig fyldt helt op, og midt i kaosset kan han ikke klare, at vandhanen drypper. Han ringer efter viceværten, der kommer ind og udbryder:

'Sådan her kan du jo ikke bo.' Fyren har ikke anet, hvad han skulle stille op, så viceværten sender ham over i sin egen kolonihave med tøj til et par dage og får ryddet op.

Knud fortæller:

"Så siger jeg til rådmanden: 'Det kan da ikke passe, at en vicevært skal bruge mindre end fem minutter på at motivere ham til at få hjælp, mens I har haft en hjemmesygeplejerske, som er kommet i lejligheden hver eneste dag for at give ham medicin, som ikke har kunnet overbevise ham. Her er en mand, som går ind og får lavet den alliance, der skal til.'"

Eksempel: Håndværkeren introducerede socialmedarbejderen

En ældre dame i en lejlighed i en omegnskommune til København vil ikke lukke nogen ind overhovedet. En dag mødes to socialmedarbejdere i kantine på rådhuset og snakker om 'fru Jensen' og den ærgerlige situation, at de ikke kan komme ind og hjælpe hende. Ved nabobordet sidder der en fra teknisk forvaltning, som fortæller, at han var ude hos hende i går for at skifte en måler, fik kaffe og havde en hyggelig snak. De kører sammen derud, damen inviterer glædesstrålende håndværkeren ind til en kop kaffe, og han præsenterer hende for socialmedarbejderne. 'Ja, hvis du synes, så er det i orden med mig,' siger hun.

Knud siger: "Der skal også en portion held til, at sådan noget virker, men det viser i hvert fald, at man skal være åben over for alle løsninger. Der er ikke to af de her sager, som skal tackles på samme måde. Man skal finde frem til den enkeltes behov."

Eksempel: Hjælpen blev afvist

En mor og en datter bor i en lejlighed, hvor edderkopperne kravler, fluerne svirrer og de sover i to små huler udgravet i affaldet, som ligger overalt. De erkender, at det ikke går længere, så de beder kommunen om hjælp. De sender et ISS-rengøringshold i 'rumdragter', og beboerne spørger, om de kan lede efter to krystalglas med guldkanter, som de har arvet, i den ene bunke.

Rengøringsfolkene siger nej, det kan de ikke gå og rode efter, men de er sendt for at rydde lejligheden. Nu vil mor og datter ikke have gjort rent alligevel, og kommunen meddeler, at de må klare sig selv, da de har afvist hjælpen.

Knud kommenterer: "Et eksempel på, hvordan man ikke skal gøre. Rengøringsfolkene kunne da godt have sagt, at de ville lede efter glassene undervejs."

"I min optik er løsningen meget enkel: Man skal bruge de ressourcer, der skal til for at få lavet en alliance med Ernst. Længere er den ikke."

Knud Kristensen, landsformand, SIND



Foto: Niels Åge Skovbo

Chief 1 holder dæmonerne i skak: "Depressionen vil altid være en makker"

Lars Pedersen, alias Chief 1, er en af Danmarks mest kendte musikskikkelser gennem tre årtier. Han er bl.a. kendt fra hip hop-pionererne Rockers By Choice, 'Toppen af Poppen', 'X Factor', Melodi Grand Prix og som producer på et utal af hits, også i USA. Men tonerne forstummede pludselig en dag for fire år siden, da han blev ramt af en depression. Lars fik vendt sygdommen til noget kreativt, men den vil altid være en del af ham. Han håber nu, at flere vil åbne op om deres psykiske kriser

AF JACOB SCHNEIDER, PROJEKTJOURNALIST

Vanløse, efteråret 2017.

Lars 'Chief 1' Pedersen står ved lydstudiet, hvor alle plakaterne fra hans gamle hip hop-orkester Rockers By Choice hænger i glansen fra guld- og platinplader for de mange udgivelser, han har stået bag som producer. Hits fra danske og internationale navne såsom Outlandish, Johnny Madsen, Kim Larsen, Gnags, Ace of Base, TV-2, Sound Of Seduction, Ricky Martin og Nik & Jay har været igennem hans magiske mixerpult gennem årene. Og her i 2017 kan han fejre 30 års jubilæum i musikens tjeneste.

Men der er noget, der mangler:

"Jeg stod der en novemberdag og kiggede ud af vinduet, og pludselig var farverne væk i mit hoved. Der kom en klaustrofobisk følelse af, at jeg ikke kunne fremkalde farverne igen – jeg mærkede absolut ingenting..."

"Depression. Det er ikke ligesom en efterårsforkølelse, hvor man lige lægger sig under dynen indtil i morgen. Jeg kan ikke sige, hvor

længe jeg havde været i den. Jeg kan bare sige, at der var flere år op til, hvor jeg havde en følelse af, at jeg bare måtte nøjes: Stå op, komme gennem dagen og gå i seng igen," husker Lars.

April 2021, samme sted.

Håndspritten står i vindueskarmen, beviserne på den glørværdige karriere hænger her stadig. Og nu er smilet og farverne sørme tilbage i hovedet på Lars.

"Solen skinner, lad os sætte os på terrassen. Vil du ha' en cola?"

Chief 1 er slået igennem som solokunstner, har deltaget i tv-programmerne "Toppen af Poppen" og "X Factor" og stået på scenen ved det danske Melodi Grand Prix i marts 2021.

Rejsen hertil har været modbydeligt hård.

"Gør noget godt for dig selv"

Da de mørke skyer lå tungt over hans sind, kæmpede Lars sig igennem ved at skrive

smerten ud som ren terapi. Det kom der en plade ved navn 'Slip' ud af:

"Det lyder paradoksalt, for under en depression kan man jo ingenting. Det er der, man melder sig ud af arbejdet og livet og hverdagen."

"Men da det var gået op for mig, at det nok var en depression, jeg havde, begyndte jeg så småt at søge efter løsninger og muligheder. Jeg skulle i hvert fald ikke bare ligge sådan, så jeg prøvede at finde ud af, hvad jeg selv kunne gøre."

"Det aspekt i musikken, jeg ikke havde dyrket i mange år, det var musikken til mig selv – for mig selv. Jeg har jo produceret og skrevet, været far og mentor for alle mulige. Jeg havde været god til at fylde andres brønde, men min egen brønd var tømt. Jeg var helt derude, hvor jeg tænkte, at hvis ikke den her mulighed virker, så ved jeg fandeme ikke, hvad jeg skal gøre. Jeg har min søn som mit ledelys og ikke andet."

"En nat skrev jeg nummeret 'Man skal dø lidt, før man finder vej'. Ni ud af ti sange kasserer jeg dagen efter, men dén gav mig et lys gennem en sprække i muren. Og pludselig havde jeg faktisk lavet et helt album. For første gang i mit liv havde jeg lavet noget alene, uden nogen andre, for mig selv, af mig selv, til mig selv."

Kasseret

Da det så allersortest ud, oplevede Lars følelsen af, at velfærdssamfundets sikkerhedsnet ikke just opfanger alle med ondt i psyken:

"Jeg havde været igennem en del psykologer og nærmest brugt alle mine penge på det. For det offentlige system er ikke godt for alle de mennesker, der ikke når at få del i den pulje til psykologisk hjælp, der er hvert år – den er brugt i løbet af den første måned eller to. Jeg fik at vide, at puljen ville blive åbnet igen om et halvt år."

"Jeg kunne jo ikke parkere min depression, så heldigvis havde jeg nogle penge, jeg havde sparet op. Men det gjorde mig da først rigtig deprimeret at tænke på alle dem, som



Foto: Jacob Schneider

Da depressionen ramte, forsvandt farverne i Chief 1's sind.

6 Når jeg laver en glad sang, så er det sgu' som regel fordi, jeg har haft det af lort. Når jeg har det godt, så vil jeg da hellere bare nyde det

ikke kunne det. Dem, som skulle bruge al deres energi på bare at få nogen til at kigge på dem, tjekke dem og være der. Det gjorde mig trist."

"Der er en jungle af psykologer. Lidt ligesom at finde en sport, du godt kan lide, nogle er til tennis, nogle er til fodbold.... Og efter fem minutter kan man måske se, at det er 1.400 kroner ud af vinduet. Nå, det er de bøger, han har læst, og der, han har studeret. Men der var nogle få, som kunne noget, og det var som regel dem, der selv havde været nede i lortet."

"Nu har jeg heldigvis fået ny bank, men da jeg gik ned for at låne penge til at flytte for et par år siden, kunne jeg ikke låne penge. Kasseret som menneske på grund af et år, hvor jeg havde tunnelsyn og kæmpede for at overleve. Hvis det skulle være sådan, ville der jo slet ikke være nogen tilbage på arbejdsmarkedet," tordner Chief, som for længst har fundet en ny rytme:

"Jeg har skiftet gear til at lave noget for mig selv. Så kan jeg bedre styre det i mit eget tempo. Jeg kan stå op og skrive en sang og så lægge mig på sofaen bagefter. Det lyder lidt patetisk, men jeg kan ikke gøre det anderledes, for jeg kan mærke, at det har slidt på min sjæl. Men jeg synes, jeg har fundet en fin balance."

Lyt til signalerne

Der er skam stadig situationer, hvor Lars rammer muren, fortæller han:

"Det svarer lidt til at stå ved fodgængerovergangen: Der er 400 farver omkring dig, men du ser dem ikke – du ser kun rød. Og så grøn."

"Når folk har været alvorligt syge, kan man som regel gå tilbage og finde frem til ting, som de har overset. Jeg har haft panikangst i en ung alder, knugen i maven og sovet ad helvede til. Min krop har jo prøvet at fortælle mig, at jeg kører på et tog, jeg ikke har styr på. Hurtigere og hurtigere og hurtigere. Og lige om lidt knalder jeg ind i muren – bum..."

"Jeg er meget mere opmærksom på de signaler nu. En af dagene op til Grand Prix'et sad jeg herude og læste på min telefon, og lige pludselig kunne jeg fucking ikke mærke mine fingre. Jeg kunne ikke skrive på telefonen. Og så kørte min hjerne over i sådan et angstmode: 'Får jeg en blodprop? Skal jeg dø her alene? Nogen, jeg kan ringe til?'"

"Og så måtte jeg lige tage mig selv i kraven: 'Nej, Lars, du ved jo godt, hvad det her er – det er stress. Træk vejret, rejs dig lige op og gå lidt.' Det brugte jeg ti minutter på, og så gik det over. Jeg tog kontrollen igen, blev herre i mit eget tempel, som en gammel akupunkturlæge sagde til mig engang. Og hvor mange af os kan egentlig det? Vi er rigtig gode til at lade angst og panik styre os. Jeg går stadig og træner det hver dag."

"Det hjalp mig også rigtig meget at begynde at dyrke sport. Førhen havde jeg bare mit hoved og min krop – men der er jo en sammenhæng. Jeg tabte 15 kilo, og det gjorde også noget. Jeg har altid haft masser af selvtillid, men ikke særlig højt selvværd – for det er to vidt forskellige ting."

Altid et håb

De seneste fire år har også lært sangskriveren at bruge det dystre i håbets tegn:

"Efter den hårde plade kom jeg tilbage til min yndlingsbeskæftigelse: At skrive gode popsange. At blande de ting, jeg havde i bagagen. Dybest set er jeg ikke specielt lallerglad. Jeg er faktisk pisse-melankolsk konstant, og jeg har nogle ture. Specielt her i coronatiden, hvor jeg ikke kan stå op om morgenen – jeg skal tage mig sammen."

"Men det sjove er, at jeg alligevel prøver at skabe en glad sang. Det er en terapeutisk metode for mig, så jeg lige kommer væk i fem timer, hvor jeg ikke vælter rundt i min egen selvmedlidenhed. Når jeg laver en glad sang, så er det sgu' som regel fordi, jeg har haft det af lort. Når jeg har det godt, så vil jeg da hellere bare nyde det," griner Lars, som netop har udgivet de seneste par års popsange på pladen 'Kunsten i at være ligeglad'.

"Hvis du hører teksten til 'Alt er godt' (forrige års sommerhit med Thomas Buttenschön, red.), er den jo benhård. Den skrev jeg lige efter depressionen, og folk siger, det er en flot tekst, men total nedtur: Folk, der går forbi dig uden at reagere, at gå rundt uden kærlighed... Men så kommer omkvædet: Der er håb, for hvis der ikke er håb, er der ingen grund til at være her."

"Ja, sådan er alle mine nye sange: Der er altid et håb."

Og netop 'Håb' er titlen på en af sangene på det nye album. Her medvirker SIND-ambasador Mathilde Falch.

"Hun er fantastisk, mand. Og det gode ved SIND er jo, at vi får sat noget lys på de sygdomme, som ingen kan se. At turde tale om dem. Jeg mødte Mathilde backstage i Amager Bio, hvor hendes far (Michael Falch, red.) spillede til en Bob Dylan-hyldest. Det var faktisk lige der, hvor jeg havde det mest ad helvede til, og så mødte jeg hende – super cool. Der går lidt tid, jeg læser lidt om alle de dømmen, hun har kæmpet med, og så var den her sang der bare."

"Mathilde er en af de mest empatiske og livskloge personer, jeg har mødt. Nu er hun med i 'Toppen af Poppen', og jeg er simpelthen så glad. Hun fortjener alt det bedste. Vi skal lave mere sammen, det er 100 procent."

Depressionen i rygsækken

Colaen er for længst drukket og snakken rundet af, da Lars kommer med et sidste, ivrigt alvorsord:

"Der er en ting, jeg synes er vigtig at understrege: Min depression, den stopper aldrig. Det er blevet en del af mig, en bagage, en vægtskål, jeg kommer til at gå med resten af livet. Kunsten er så at balancere den vægtskål: Tilter den for meget, når du stresser, lytter du ikke til dig selv, står ved dig selv? Eller 'nu går det godt' – jeg kan jo godt mærke, når jeg gør de rigtige ting. Så går dømmen nedad, og englen svinger op. Det handler om at vide, hvornår dømmen vejer for meget. I det mindste have balance, og helst have englen lidt over."

"Til mine koncerter fortæller jeg meget om, hvad jeg har været igennem. Og en af de ting, jeg plejer at sige, er, at grunden til, at jeg står her og synger for jer, det er, at jeg har haft en depression. Ellers havde jeg ikke stået her."



Foto: Jacob Schneider

På hjemmebanen, hvor et utal af timer er brugt på selvterapi og pop

Chief 1: Håb

(feat. Mathilde Falch, ambassadør for SIND)

Du lukker for solen, før den blænder dig ned
Du slukker for vinden, før den blæser dig afsted
Og ingenting bor i dit sind
Blot et hjerte til leje, hvor ingen flytter ind

Brænder benzin ud over sidste år
Ser ind i i morgen og lukker åbne sår

Men du kan miste alt, bare du aldrig mister håbet
Selvom du' strandet et sted, hvor kærligheden ignorerer dig
Ja, du kan miste alt, bare du aldrig mister håbet
Ja, du ska' helt derud, hvor du ikk' ka' bunde, førend du finder vej

Du bli'r holdt vågen af din længsel og savn
Sætter dine spor, men ingen husker dit navn
Du starter din bil og crasher ud i det blå
Og flygter fra alle dem, din frygt bygger på

Men du kan miste alt, bare du aldrig mister håbet
Selvom du' strandet et sted, hvor kærligheden ignorerer dig
Ja, du kan miste alt, bare du aldrig mister håbet
Ja, du ska' helt derud, hvor du ikk' ka' bunde, førend du finder vej

Ja, du kan miste alt, bare du aldrig mister håbet
Selvom du' strandet et sted, hvor kærligheden ignorerer dig
Du kan miste alt, bare du aldrig mister håbet
Ja, du ska' helt derud, hvor du ikk' ka' bunde, førend du finder vej

Sangtekst bragt i SINDbladet med tilladelse fra Chief 1



Foto: Jacob Schneider

Lars har lært at leve med depressionen, som også har lært ham at stå ved sig selv

Et eller andet sted, så ligger der så sandelig en gave i enhver krise, som venter på at blive pakket ud. Havde jeg ikke haft den, så havde jeg fortsat og måske ligget der med en blodprop."

"Depressionen vil altid være en makker, som sidder på min ene skulder. Den har måske været der hele mit liv, den har bare fået overtag i nogle perioder. Men jeg ville ikke være foruden, for hvis jeg ikke havde været igennem de sindssygt hårde tider, så havde jeg ikke lært at stå ved mig selv og gøre de ting, der var gode for mig. Jeg blev tvunget derud."

"Jeg har svært ved at arbejde med andre artister i øjeblikket, for jeg er stadig ved at fylde mig selv op. Hver dag er stadig en healing. Og det kan være, det bliver sådan resten af mit liv. Det fede er så, at jeg kan indspille og producere det hele selv – det er den gave, jeg har fået ved at hjælpe og indspille for andre i 25 år. I stedet for sidde og råbe af sit fjernsyn, når man bliver gammel, fordi man er pissesur over, at livet ikke gik, som man ville..."

"Såååh: Alt ér godt."

Længere udgave af
artiklen på SINDs
hjemmeside

Søg på artiklens
overskrift

Chief 1 soloplader:

- "Slip", 2017
- "Kunsten i at være ligeglad", 2021

Se mere: www.chief1.dk

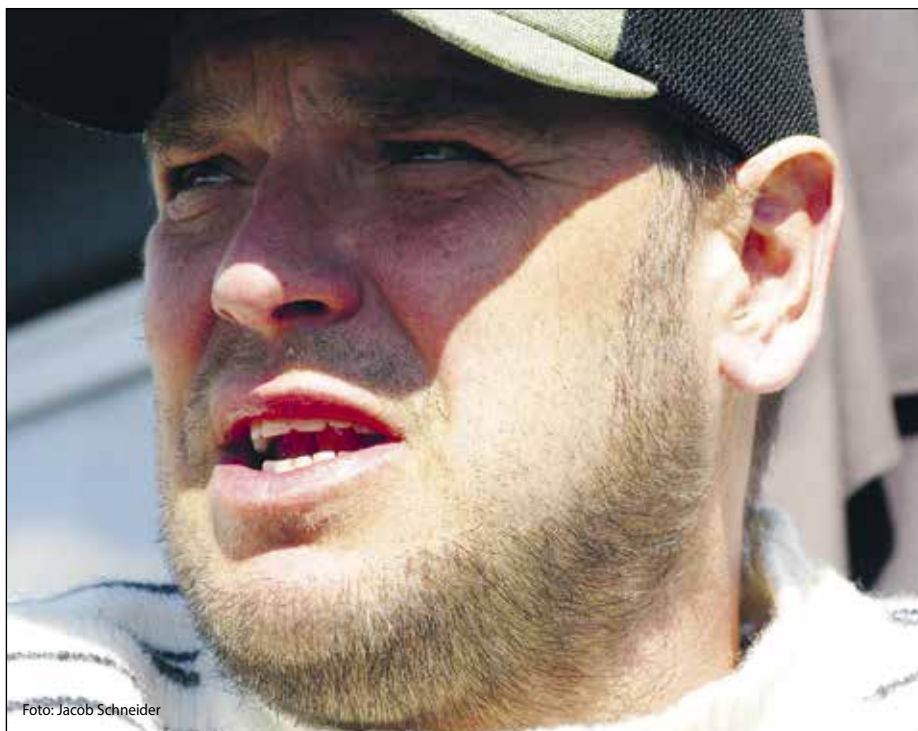


Foto: Jacob Schneider

"Ja, sådan er alle mine nye sange: Der er altid et håb"



SINDs landsmøde.

25-26. september 2021 i

Vil du opstille til valg på landsmødet?

I SIND-bladet, der udkom den 1. februar 2021, blev der indkaldt til SINDs landsmøde.

Her er lidt mere information:

Vil du opstille til valg på landsmødet?

På landsmødet skal der ske følgende personvalg, jf. vedtægterne §6 og §7:

- Valg af Daglig Ledelse (DL):
 - Valg af landsformand.
 - Valg af 1. næstformand.
 - Valg af 2. næstformand.
- Valg af 2 medlemmer af hovedbestyrelsen (HB), repræsenterende de landsdækkende SIND-aktiviteter (plus suppleanter).
- Valg af 5 øvrige HB-medlemmer (plus suppleanter).
- Valg af kritisk revisor (plus suppleant).
- (Ud over disse personer består HB også af 5 regionale HB-medlemmer, der er valgt før landsmødet)

Daglig Ledelse (DL)

Formand, 1. næstformand og 2. næstformand vælges hver for sig, en ad gangen, i nævnte rækkefølge. DLs medlemmer er herefter fødte medlemmer af hovedbestyrelsen (HB). Hvis man vil opstille til en eller flere af posterne, så skal det, jf. vedtægterne §6, stk. 3, være indsendt til sekretariatet senest 21 dage før landsmødet, d.v.s. **senest lørdag den 4. september 2021 kl. 13.00**. Send på lm2021@sind.dk eller til sekretariatets adresse i Høje Tåstrup. Det skal tydeligt fremgå, hvis man opstiller til formand,

men også til en eller begge næstformandsposter, hvis man ikke bliver valgt til formand, eller om man opstiller til 1. næstformand, men også til 2. næstformand, hvis man ikke bliver valgt til 1. næstformand.

To HB-medlemmer, som repræsenterer de landsdækkende SIND-aktiviteter

SIND har p.t. fem landsdækkende aktiviteter: Skizofreniforeningen, Foreningen Børn med Angst, Den Landsdækkende Telefonrådgivning (DLT), SINDs Pårørenderådgivning og SIND Erhverv samt SINDs medicinrådgivning. For at opstille som HB-kandidat for disse skal man have en underskrevet opstillingserklæring fra ledelsen i en af aktiviteterne. Man kan stille op helt hen til selve landsmødet.

Fem øvrige HB-medlemmer

Man kan opstille til en af disse fem poster helt hen til landsmødet.

Revisor

Man kan opstille til denne post helt hen til landsmødet.

Opstillingsgrundlag

Kandidater til valg kan få et personligt opstillingsgrundlag med i landsmødemappen, hvis

det er fremsendt til lm2021@sind.dk eller sekretariatets adresse i Høje Tåstrup senest søndag den 15. august 2021.

OBS: Alle opstillingsgrundlag vil komme på www.sind.dk/lm2021, hvor enhver kan se dem.

OBS: Et opstillingsgrundlag må ikke fylde mere end en A4-side. Indsendte opstillingsgrundlag anvendes, som de er fremsendt, der sker ikke renskrivning, korrekturlæsning eller layout. Derudover er der ikke nogen formkrav.

BEMÆRK: Personer, der er ansat i SIND mere end 10 timer pr. uge, kan ikke være medlem af hovedbestyrelsen (HB), jf. vedtægterne §7, stk.2.

Hvis du har spørgsmål til nogen af posterne, der er på valg, eller til valgproceduren, så er du velkommen til at kontakte SINDs direktør Ole Riisgaard (ori@sind.dk og 35 24 07 55).

Du kan også skrive til lm2021@sind.dk

Du kan også læse SINDs vedtægter på www.sind.dk/vedtaegter



Foto: SIND



Foto: SIND



Foto: SIND

Horsens



Tilmelding til SINDs landsmøde 2021

Sådan sker tilmelding til SINDs landsmøde den 25. – 26. september 2021 i Horsens:
Der er to slags deltagere: Faste deltagere og gæster.

Faste deltagere:

- 80 delegerede fra 5 SINDs 5 regionskredse. De vælges enten af SINDs regionskredse eller af SIND-lokalafdelingerne, hvis regionskredsene har uddelegeret valget til lokalafdelingen. **Disse 80 delegerede skal tilmeldes af formanden for SIND regionskredsen eller formanden for SIND-lokalafdelingen på Im2021@sind.dk.** De kan ikke selv tilmelde sig.
- 2 delegerede fra hver af de 5 landsdækkende aktiviteter: 1. Skizofreniforeningen, 2. Børn med angst, 3. Den Landsdækkende Telefonrådgivning (DLT), 4. SIND Pårønderrådgivning og SIND Erhverv i Aarhus, 5. SINDs medicinrådgivning, **Disse delegerede skal tilmeldes på Im2021@sind.dk af hver af lederne af disse aktiviteter.**
- Alle HB-medlemmer. **Disse skal hver især selv tilmelde sig på Im2021@sind.dk.**
- Revisor. Skal selv tilmelde sig på Im2021@sind.dk.

Tilmeldingsfrist for deltagere: Der er ikke en formel frist, men sekretariatet beder om, at man tilmelder sig senest d. 1. september 2021. Der kan aftales andre løsninger. Sekretariatet udsender landsmødematerialet senest d. 25. august 2021 til dem, der er tilmeldt, og efter sender til resten, når de er tilmeldt.

De faste deltagere får deltagelse, ophold og rejse betalt. Der overnattes på enkeltværelser på Bygholm, Scandic, hvor landsmødet foregår. Hvis der er nogen, der trods enkeltværelser har ønske om at dele et værelse, så skal der gøres opmærksom på det.

Gæster:

- På landsmødet er der plads til et mindre antal gæster, som deltager uden stemmeret. Disse gæster skal selv betale deltagelse, ophold og rejse.
- Gæsterne skal som udgangspunkt ikke regne med at kunne få hotelværelse på Bygholm, Scandic, hvor landsmødet foregår (men spørg evt. SINDs sekretariat, om der er blevet et værelse til overs), men skal selv skaffe sig hotelovernatning i Horsens.

Tilmelding af gæster: Se SINDbladet 1. august 2021. Man kan først tilmelde sig som gæst efter 1. august 2021. (Det har tidligere været skrevet, at man kan tilmelde sig som gæst allerede i juni, men nu er det flyttet til august 2021).

SINDs Brugerpris 2021

Ved SINDs landsmøde 25.-26. september 2021 vil vi uddele SINDs Brugerpris 2021 til et medlem af SIND, som har en personlig baggrund som psykiatri-bruger. Prisen gives for at have gjort en særlig indsats i SIND gennem årene.

Har du en ide til, hvem der bør få prisen?

Så skriv til Im2021@sind.dk inden 1. august 2021.



Foto: Privat

Kirsten Midtgaard modtog SINDs Brugerpris i 2018

SINDs Samfundspris 2021

Ved SINDs landsmøde 25.-26. september 2021 vil vi uddele SINDs Samfundspris 2021 til en person uden for SINDs egne rækker, der gennem sit arbejde i offentligheden, eller på anden måde, har gjort en særlig indsats for personer med sindslidelse, deres pårørende eller i forhold omkring psykiatrien i øvrigt.

Har du en ide til, hvem der bør få prisen?

Så skriv til Im2021@sind.dk inden 1. august 2021.



Foto: SIND

Søren Magnussen modtog SINDs Samfundspris i 2018

Personlig erfaring og politisk indflydelse er drivkraften hos Per



Et ønske om at bidrage til at forbedre systemet samt muligheden for at få en indsigt i, hvordan det er at være ramt af psykisk sygdom. Det er drivkraften hos Per Harvøe i arbejdet som regionskredsformand for Region Sjælland – og det er et tillidshverv, der giver mening for ham

AF JOURNALIST RASMUS DAMKJÆR

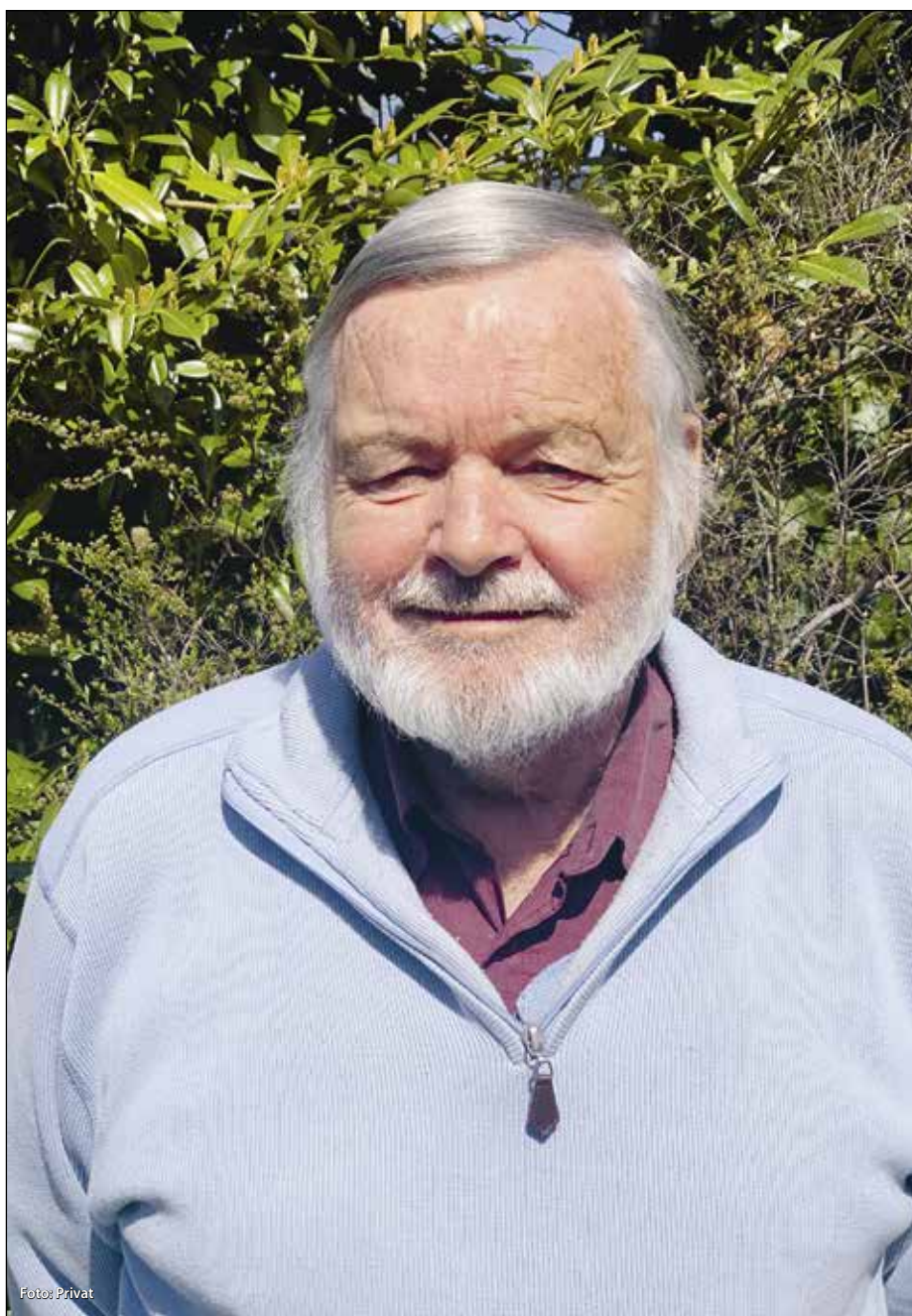


Foto: Privat

75-årige Per Harvøe har været aktiv i SIND gennem 26 år

75-årige Per Harvøe nyder egentlig tilværelsen som pensionist. Men selv om det efterhånden er ti år siden, han gik på pension, har han masser af stå op til. I mere end et kvart århundrede har han nemlig været aktiv i SIND: Først som formand i den lokale Roskilde-afdeling, hvor han senere fortsatte som kasserer – og i de senere år også som regionskredsformand for SIND Sjælland.

“Det hele startede for omkring 26 år siden, hvor en person i min nære bekendtskabskreds blev ramt af psykisk sygdom. Ret hurtigt fandt jeg ud af, at SIND var det rigtige sted for mig at søge til, for her kunne jeg møde andre i samme situation og dermed lære mere om, hvad det vil sige at være ramt af psykisk sygdom. Så jeg blev aktiv i SIND Roskilde,” siger han.

Per Harvøe er uddannet cand. polit. og har i det meste af sit arbejdsliv arbejdet med vindenergi på Forskningscenter Risø ved Roskilde.

Brænder for at kunne påvirke

Udover at lære om psykisk sygdom er det den politiske indflydelse, der driver Per Harvøe til at arbejde frivilligt for SIND. Og han har masser af punkter på sin dagsorden.

“Siden jeg startede i SIND, er der sket en vækst i antallet af mennesker, der er psykisk syge, men ressourcerne er ikke fulgt med – og det går desværre ofte ud over dem. Fx er der eksempler på, at psykiatriske patienter bliver udskrevet så tidligt, at de faktisk er for svage til at tage vare på sig selv. Det medfører tidskrævende sagsbehandling i kommunerne – alt sammen noget, der tærer på ressourcerne. Det er den slags problemstillinger, jeg synes, er spændende at beskæftige mig med,” siger han.

Per har igennem sine mange år i SIND siddet med ved bordet i diverse dialog- og samarbejdsfora, hvor bl.a. samarbejdet mellem regionerne og kommunerne har været på dagsordenen, og der er nok af problemstillinger at tage fat på.

“Det seneste nye fra børne- og ungepsykiatrien er desværre, at antallet af unge med psykiatriske problemer her under corona-pandemien er vokset endnu mere – og de mest syge

er blevet mere syge end tidligere. Der er dog også grupper, som får det bedre under nedlukningen,” siger han.

Lokale SIND-tilbud vigtigt

En ting er de overordnede politiske rammer – noget andet er det helt borgernære SIND, som har en stor betydning lokalt rundt omkring i regionen. Og netop de lokale aktiviteter har altid ligget Per Harvøes hjerte nært. I de første mange år var han kun aktiv omkring lokale SIND-aktiviteter i Roskilde, hvor lokalafdelingen drev et værested med kommunalt tilskud.

“SINDs lokalafdelinger betyder utrolig meget. I dag har vi fx aktiviteter som udflugter og sejlsads med vikingskibe – og den slags tilbud er godt i forhold til at skabe et lokalt netværk, som er så vigtigt for mennesker, der er psykisk sårbare. Desværre har coronasituationen sat mange af aktiviteterne på pause. Men jeg både håber og tror på, at de nok snart skal komme op og køre igen,” siger han.

Netop corona-situationen gør, at det aldrig har været vigtigere, at lokale tilbud og væresteder kommer i gang igen hurtigst muligt. Men det kan godt være en lang proces, som det især nu er vigtigt at have fokus på. Oveni kan manglende offentlige tilskud være en udfordring.

Svært at rekruttere nye

En af forudsætningerne for, at der fortsat er lokale tilbud, er, at der kommer flere nye frivillige kræfter til. Og her kan der opstå et hul, hvis der ikke snart kommer yngre kræfter til.

“SIND har på landsplan fået tilskud til at hjælpe udvalgte lokalafdelinger med at rekruttere og fastholde nye bestyrelsesmedlemmer. En af de vigtigste opgaver for en bestyrelse er, at man er med til at opbygge aktiviteter, der skal forebygge ensomhed, som er et stort problem i Danmark. Så det er bestemt et menings-

Om SIND Sjælland

SIND Sjælland består af syv lokalafdelinger:

- SIND Holbæk-Odsherred-Kalundborg,
- SIND Køge-Bugt,
- SIND Næstved,
- SIND Ringsted-Sorø,
- SIND Roskilde-Lejre,
- SIND Slagelse,
- SIND Storstrøm.

Se mere på www.sind.dk/find-sind/sind-sjaelland



fuldt arbejde, der er behov for at styrke, og der ligger et stort arbejde foran os i at fortælle den historie, så vi kan tiltrække endnu flere gode frivillige kræfter til SIND,” siger Per Harvøe.

Flere lyspunkter i psykiatrien

Per Harvøe peger på, at der også er positive takter inden for det psykiatriske område. Med regeringens kommende 10-års plan for psykiatrien bliver der sat fokus på området, og her er SIND en vigtig spiller, som politikerne lytter til.

“SIND er sammen med andre organisationer med til at formulere nogle mål, der skal indgå i 10-års planen. Men SIND er også kommet med et udspil om, hvordan man håndterer mennesker, der er psykisk sårbare og samtidig dør med et misbrug. En behandling skal starte så hurtigt som muligt – uden at en uklar rollefordeling forsinker det,” siger han.

Udover at SIND er med til at påvirke de lidt mere landsigtede politiske planer, glæder Per

Harvøe sig over, at psykiatrien for nylig har fået tilført flere ressourcer.

“I 2020 kom der flere penge til psykiatrien. Det har blandt andet betydet, at man her i Region Sjælland har kunnet tilbyde udkørende teams, så vi kan komme ud til de allersvageste. Desuden er der blevet plads til mange flere peers- og pårørende-peers-uddannelser. Så selv om psykiatrien har sine udfordringer, er der flere lyspunkter,” siger han.

Kom til generalforsamling

SIND Sjælland afholder generalforsamlingen torsdag d. 17. juni kl. 19.00. Den holdes i Værestedet Bjælken, Østre Parkvej 2E/2F, 4100 Ringsted. Dagsorden ifølge vedtægterne.

Se mere på www.sind.dk/find-sind/sind-sjaelland



Foto: SIND

SIND Roskilde-Lejre har tidligere være med til at arrangere sejlture

Nye podcasts: Lyt dig til indblik i sindslidendes forhold i Uganda



SIND Mental Health, der er SINDs faste arbejdsgruppe vedrørende psykisk sundhed og psykiatri i ulande, fortæller i fire nye podcasts mere om samarbejdet siden 1999 med søsterorganisationen MHU i Uganda

AF KLARA THORSEN OG HENRIK HARRING JØRGENSEN. FOTOS: MHU



Elinah fortæller i podcasten om Mental Health Uganda. Til højre en hjemløs kvinde i Kampalas slumkvarter i dialog med Mental Health Ugandas gadeteam

I hele Afrika er behovet enormt for viden om og behandling af psykisk sygdom. FNs verdenssundhedsorganisation WHO har i tidligere undersøgelser kortlagt, at antallet af psykiatere i Afrika er mikroskopisk: Gennemsnitligt 0,05 psykiatere for hver 100.000 indbyggere. I Europa er det tilsvarende antal 8,59 psykiatere.

Også i Uganda er situationen alvorlig. SIND har siden 1999 hjulpet søsterorganisationen Mental Health Uganda (MHU) med at øge kendskabet til sindslidelser og fremme forholdene for mennesker, der er ramt af psykisk sygdom, og deres pårørende. Evalueringsrapporter viser, at MHUs indsats gennem årene har løftet vidensniveauet om sindslidelser og behandling i Uganda.

Men der er stadig lang vej, før forholdene når op på et rimeligt niveau.

Aktuelt indblik

Gennem de seneste måneder har en lille gruppe frivillige i SIND Mental Health arbejdet med produktionen af fire podcasts om samarbejdet med Mental Health Uganda gennem tiden.

En lang række medlemmer af de to organisationer i Uganda og i Danmark medvirker. Grundet rejserestriktionerne er de fleste interview optaget via Zoom, hvilket lyd kvaliteten bærer præg af. Omvendt giver dialogen et helt aktuelt indblik i situationen i en periode, hvor meget er nedlukket. I Uganda har engagementet været højt i forbindelse med de fire podcasts. Mange har bidraget med viden og erfaringer.

Stigmatisering

De fire podcasts, der bl.a. ligger på www.sind.dk/smhpcast, varer hver 20 minutter.

1. Podcasten "Intro & Historie" præsenterer de to organisa-

tioner, deres medlemmer og deres indsatsområder.

2. Podcasten "Stigma" behandler den stigmatisering, der foregår på området.

3. Podcasten "Behandling" fokuserer på behandling af psykisk sygdom i Uganda og i Danmark.

4. Podcasten "Projekter" handler om SIND og MHUs fælles projekter i Uganda, og hvordan de forandrer sig.

Søg på "SIND Mental Health", der hvor du plejer at hente podcasts, eller find linket på SINDs hjemmeside: www.sind.dk/smhpcast.

FAKTA

SIND Mental Health

- SIND Mental Health er SINDs faste arbejdsgruppe vedrørende psykisk sundhed og forhold vedrørende psykiatri i ulande.
- SIND Mental Health arbejder på internationalt plan for SINDs målsætning om at skabe forståelse og tolerance for mennesker med sindslidelse og deres pårørende.
- SIND Mental Health søger, fundraiser og implementerer psykiatriprojekter i ulande. Dette sker ofte i samarbejde med andre danske organisationer, ofte Danske Handicaporganisationer (DH), og lokale organisationer i hvert enkelt land.

Skizofreniforeningen inviterer på kulturfællesskab



Skizofreniforeningen inviterer mennesker, der lever med skizofreni, samt deres pårørende til digitale kulturfællesskaber. Planen er, at de digitale møder skal omlægges til fysiske møder med kulturtilbud, når samfundet igen åbnes

AF: GUSTAV PRIP THORSEN

Formand for Skizofreniforeningen Hans-Jørgen Dalager, er spændt. Den 27. april skal han nemlig være tovholder på et pilotprojekt i Skizofreniforeningen.

Projektets formål er at danne ramme for et fællesskab for mennesker med skizofreni og deres pårørende. Til at starte med vil det foregå på det digitale mødested, Zoom, men planen er, at deltagerne skal mødes, når samfundet atter åbner op.

“Idéen er, at vi laver tre grupper, som sammen skal danne et kulturelt fællesskab. En for pårørende, en for mennesker med skizofreni og en blandet gruppe”, siger Hans-Jørgen. “Kulturfællesskaberne skal handle om oplevelser. Når samfundet atter genåbnes, vil deltagerne blive inviteret til noget fællesspisning og et kulturelt tilbud”.

Tilbuddene vil være regionale, og i Trekantområdet, hvor Hans-Jørgen selv er bosat, er et besøg til Skamlingsbankens besøgscenter allerede på tegnebrættet.

De digitale fordele

Selvom coronakrisen har været en udfordring på mange områder, bringer nedlukningen alligevel noget godt med sig. Næmlig de uforpligtende, digitale fællesskaber.

Hans-Jørgen Dalager håber derfor, at flere vil benytte sig af den digitale løsning, da den er mere uforpligtende.

“Vi har erfaret, at menneskerne, der kontakter os anonymt, føler sig mere trygge. Derfor er det oplagt at tro, at vi kan få nogen med, som normalt ikke vil deltage i sådanne projekter, når de kan starte med at sidde trygt i deres eget hjem og deltage på deres egne præmisser,” siger han.

Et oplevelsestilbud

Idéen er ikke, at fællesskabet skal handle om diagnoser. Tværtimod. Det handler om at give folk en oplevelse og danne rammer for fællesskab, hvor venskaber kan opstå. Og hvis man vil dele erfaringer med andre, kan man

naturligvis også gøre det. Men kulturen er i højsædet.

“Når man er sammen, skal man være sammen om noget. Om det er fællesspisning eller museumsbesøg er underordnet, så længe vi kan mødes og opleve ting sammen”, siger Hans-Jørgen.

Det koster ingenting at deltage, og hvis der er udgifter til entré eller transport, sørger Skizofreniforeningen for at tilrettelægge det sådan, at deltagerne ikke selv skal punge ud. Alle skal kunne være med, uanset indkomst.

Når pilotprojektet er slut til juni, sigter Hans-Jørgen efter, at kulturfællesskabet kan fortsætte. Planen er, at det fast skal startes op til august. Se mere senere på sommeren på www.sind.dk og www.skizofreniforeningen.dk.

SINDs Medicinrådgivning

Se mere på www.smr.dk



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.



SIND-videoer set 500.194 gange

Mange mennesker, der har brug for hjælp, ser ikke tilbud fra SIND og andre organisationer. Informationerne drukner i mængden. Men i marts var situationen anderledes. En kampagne skabte høj synlighed på de sociale medier for SINDs landsdækkende telefonrådgivning og bisidderordning

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

To eksterne bevillinger gav i marts SIND mulighed for at gøre opmærksom på landsdækkende telefonrådgivning og bisidderordning med reklamer på de sociale medier. Med input fra SINDs rådgivere blev syv målgrupper nøje defineret. Responsen på SINDs film om de to tilbud viste, at interessen var i top.

500.194 gange blev mindst tre sekunder af filmene afspillet. 12.440 mennesker, som SIND ellers ikke ville være kommet i kontakt med, klikkede videre til længere videoer og mere information på SINDs hjemmeside. Hos 657.000 mennesker er SIND blevet vist i deres feed på Facebook og Instagram.

Sammenlignet med kommercielle kampagner vidner responsen om, at mange i målgruppen savnede information om de emner, SIND kommunikerede. Normalt sker det særdeles sjældent eller aldrig ved kampagner, at læsere gemmer eller arkiverer annoncer, så de kan vende tilbage til dem senere. Ved SINDs

kampagne skete det 207 gange, hvilket viser, at kampagnen har været relevant for mange mennesker.

Du kan se SINDs kampagnefilm på www.sind.dk/poul og www.sind.dk/cecilie



Zoom er godt, fysiske møder er bedre

Trods coronarestriktionerne i årets første måneder har aktivitetsniveauet været højt hos SIND Pårørenderådgivning. Fx indledte man i februar et pårørenderforløb for 12-13-årige drenge

AF GUSTAV PRIP THORSEN

Som ganske ungt menneske kan det være svært at vide, hvad der foregår, når mor eller far er ramt af psykisk sygdom. Den hårde tid, som coronanedlukningen har været, har ikke gjort det lettere. I Hadsten har psykolog og rådgiver Lars Munk, SIND Pårørenderådgivning, fra februar til april kørt et pårørenderforløb for børn af forældre med psykiske diagnoser. Alle var 12-13-årige drenge.

“Målet er, at børn møder andre børn, som står i samme situation.

Børnene kan se noget genkendeligt i hinanden. Det kan give meget for børn, så de ikke føler sig ensomme. Når man ikke snakker om det, føler man, at det er meget ensomt at være pårørende. Så derfor er det vigtigt, at de møder hinanden,” fortæller Lars Munk.

Zoom og samtale

Børnegruppens første to møder var via det efterhånden velkendte digitale mødested, Zoom. Heldigvis blev det allerede i marts muligt at mødes fysisk inden for

de rammer, coronarestriktionerne tillod.

Udover fællesskabsdannende samtaler, hvor deltagerne kan spejle sig i hinanden, underviste Lars Munk også børnene i psykiske udfordringer og diagnoser. Fx ved at forklare, hvad der sker i hjernen, når et menneske er psykisk udfordret. Det skal skabe en større forståelse blandt børnene for, hvad det vil sige at være psykisk sårbar eller ramt af psykisk sygdom.

“Det er ekstremt vigtigt, at der er nogen, som griber de her børn og giver dem et fællesskab, selvom samfundet er lukket ned. Det er derfor, vi holdt det fysisk,” siger Lars Munk.

Samtalegruppen løb over 10 uger. Selvom der var udfordringer med coronanedlukningen, føler Lars Munk, at gruppen har været en succes.

Du kan læse mere om SIND Pårørenderådgivning på www.sindpaarørende.dk.



Nye workshops: Undgå dårlig samvittighed og bekymringer

Som forældre kan man godt komme til at miste håbet og føle sig magtesløs i sin søgen efter hjælp til sit barn med angstproblematikker. Man kan blive helt desperat og udkørt i et system, hvor man ofte bliver vendt omkring i dørene og sendt i en ny retning. Ubehaget er også til stede, hvis omgivelserne sætter spørgsmålstejn ved dine og dit barns oplevelser. Bekymringerne over at se sit barn få det værre og værre, alt imens man mærker den dårlige samvittighed over ikke at kunne gøre noget, tærer én som forældre. De følelser ønsker Foreningen for børn med angst at forebygge hos forældre med en ny række workshops

AF MIA KRISTINA HANSEN, FORMAND FOR FORENINGEN FOR BØRN MED ANGST OG 2. NÆSTFORMAND I SIND

I weekender og ferier, hvor man holder pause fra hverdagen, kan den dårlige samvittighed blive lagt på hylden.

Jeg kan huske følelsen i hverdagene af, at jeg ikke følte mig tilstrækkelig som mor, når jeg ikke kunne få min søn op og i skole. Jeg kan også huske den følelse, jeg fik, da jeg hørte lyden af en besked fra skolens forældreintra, som tikkede ind på mobilen. Der stod, at min søn havde ulovligt fravær, fordi jeg ikke havde nået at skrive til skolen.

Mine tanker var konstant optaget af spørgsmålet om, hvad mit næste skridt skulle være, når jeg blev afvist et sted i systemet. Jeg følte aldrig, at jeg havde ro. Den ene tanke efterfulgte den anden. Jeg kunne ikke stoppe dem.

Bekymringer

Inderst inde vidste jeg godt, at jeg var en kompetent mor, og at det var fordi, min søn havde det dårligt med angst, at han ikke formåede at leve op til de forventninger og

normer, der er i vores samfund. Men følelsen af, at jeg var god nok, den fulgte ikke med. Mine tanker mindede mig ubevidst om de artikler og indslag i medierne om, at nutidens forældre ikke er gode nok til at opdrage deres børn. At nutidens forældre er curlingforældre, der ikke sætter grænser. Andre folks spørgsmål og gode råd gjorde mig rådvild og prikkede til mine bekymringer. Mange omkring mig luftede deres meninger om, hvad jeg skulle gøre. Udtalelser som "går han ikke i skole?", "du må sige til ham, at han skal i skole" eller "man skal altså gå i skole" var ikke fremmede for mig.

Taknemmelig

I weekenderne og i ferierne kunne jeg parkere mine tanker. Der var der ikke noget, vi skulle, og vi kunne bare være i nuet, indtil dagen før hverdagen begyndte igen, og bekymringer og den dårlige samvittighed igen begyndte at fylde. Det hjalp mig meget, da jeg begyndte at øve mig i at være tak-

nemmelig. Jeg øvede mig i bevidst at tænke på taknemmeligheden. Når jeg vågnede om morgenen, var jeg taknemmelig for min søn, for min morgenkaffe og for dagen, der lå forude. Taknemmeligheden fjernede ikke min søns angst, men det hjalp mig med at kunne være i den svære situation, og jeg kunne give slip på mine mange negative tanker. Langsomt begyndte jeg at få ro, og jeg havde ikke længere en konstant følelse af dårlig samvittighed og bekymringer.

Workshops

Det kræver inspiration at lære at få øje på de små gode øjeblikke i hverdagen. Derfor vil vi tilbyde forskellige workshops med fokus på, hvordan vi som forældre passer godt på os selv.

Du kan tilmelde dig på vores hjemmeside under "arrangementer":

www.boernmedangst.dk

Landsmødet genvalgte SIND Ungdoms formand

113 deltog i SIND Ungdoms landsmøde i april, hvor landsformanden og to bestyrelsesmedlemmer blev genvalgt. Næstformandsposten var ikke på valg. Når dette blad bliver trykt, afholdes et ekstraordinært landsmøde. Den 15. maj – efter deadline på dette blad – skal tre bestyrelsesmedlemmer og to suppleanter vælges

AF GALINA NORDBY, SEKRETARIATS- OG PROJEKTCHEF, SIND UNGDOM



Theodor Gjerding, der har været formand siden 2018, blev genvalgt på landsmødet den 15. maj

Søndag den 25. april 2021 afholdt SIND Ungdom landsmøde, hvor i alt 113 personer deltog. Landsmødet blev afholdt online grundet coronarestriktionerne og dirigeret af Christine Ravn Lund, næstforkvinde i DUF, Dansk Ungdoms Fællesråd. Der var valg til både formandsposten, tre bestyrelsesposter og to suppleantposter.

Til formandsposten stillede to kandidater op: Ida Binderup, der har siddet i bestyrelsen det seneste år, og Theodor Gjerding, der har været formand i SIND Ungdom siden 2018. Theodor Gjerding blev genvalgt.

Herefter valgte tre bestyrelsesmedlemmer og fire kandidater til bestyrelsesposterne fra tre af SIND Ungdoms 13 klubber at trække sig.

Jimmi Elley Gravers og Johannes Østergaard blev genvalgt til bestyrelsen, og Karen Frese blev valgt ind for første gang.

Dermed ser SIND Ungdoms landsbestyrelse nu ud som følgende:

- Theodor Gjerding – landsformand (siden 2018).
- Martin Tromborg Larsen – næstformand (siden 2018).

- Johannes Østergaard – bestyrelsesmedlem (siden 2018 og frivillig i Viborg).
 - Jimmi Elley Graversen – bestyrelsesmedlem (siden 2020 og frivillig i København).
 - Karen Frese – bestyrelsesmedlem (nyvalgt).
- Efter landsmødet i april var tre bestyrelsespladser og to suppleantpladser ledige i landsbestyrelsen. Derfor afholdt SIND Ungdom ekstraordinært landsmøde d. 15. maj 2021 – efter dette blads deadline – med henblik på at få besat de ledige pladser. På www.sindungdom.dk kan du læse mere om den nye bestyrelse.

Genåbning skaber glæde



I SIND Ungdom ser vi, som resten af foreningslivet, frem til en genåbning af vores indendørs foreningsaktiviteter. Vi glæder os! Vi har 13 lokale klubfællesskaber, som er klar til at byde alle unge velkommen. Mens vi venter, fortsætter SIND Ungdoms lokale frivillige med at skabe sjove og hyggelige udendørs aktiviteter

AF GALINA NORDBY



Foto: SIND Ungdom

Lyngby

Klubben i Lyngby har hen over foråret været på både kortere og længere gåture, de har spist sammen udendørs, og så har de mødtes for at spille disc-golf og andre udendørs spil.

Det har selvfølgelig været svært at få enderne til at hænge sammen, når vejret har været så omskifteligt, men vores unge har været rigtig gode til at omstille sig, hvis vi har været nødt til at ændre planerne i sidste øjeblik. Det vigtigste for dem har været, at det stadig har været muligt at ses," fortæller Sofie, der er frivillig i SIND Ungdom Lyngby-Taarbæk.



Foto: SIND Ungdom

Middelfart

Middelfart har klubfællesskabet udnyttet de smukke omgivelser på Vestfyn. Her drikker de kaffe i det fri.

Hvis du har lyst til at være ung eller frivillig i SIND Ungdom, så tag endelig kontakt til dit lokale klubfællesskab. Vi kan altid være flere i vores fællesskaber.

Vi har klubber i

- Aarhus,
- Silkeborg,
- Viborg,
- Esbjerg,
- Kolding,
- Middelfart,
- Svendborg,
- Nyborg,
- Holbæk, Lyngby-Taarbæk,
- København,
- Vestegnen og
- Guldborgsund.

Læs mere på www.sindungdom.dk

www.sind.dk/webshop



PJECER

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

FOLDERE

- Vi har brug for din støtte. (Hvervefolder)*
- Bliv frivillig i SIND-nettet*
- Få en frivillig besøgsven fra SIND-nettet*
- Bestil eller bliv foredragsholder*
- Tag en bisidder med*
- Arvefolder*
- Valgfolder (kun download)*
- SINDs ønsker til udviklingen af peer-støtte*
- Børn og unge pårørende
- Psykiatrihåndbogen, 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,-
- Pins, gylden 15,-
- 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 eller skriv til bisidder@sind.dk, hvis du har brug for en bisidder.



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 mennesker med sindslidelser, pårørende og de professionelle i psykiatrien.

Planlagte SIND-generalforsamlinger

Her kan du se de generalforsamlinger, der var planlagt ved deadline på SINDbladet. Datoer for flere generalforsamlinger kommer til de kommende uger. Der kan ske ændringer – fx krav om coronapas – og aflysninger grundet coronarestriktioner. Hvis du vil deltage i en generalforsamling, anbefaler vi, at du – inden du tager hjemmefra – undersøger, om der er sket ændringer.

På www.sind.dk/aktivitetskalender kan du se en opdateret oversigt over de kommende generalforsamlinger.

Bagerst i bladet og på www.sind.dk/find-SIND kan du se kontaktinformation for lokalafdelinger og regioner.

SIND Hovedstaden

SIND HOVEDSTADEN: Afholder generalforsamling lørdag d. 28. august 2021 kl. 9.30-15.00. Sted: Handicaporganisationernes Hus, Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup. Vi glæder os til at se dig. Alle SIND-medlemmer i Region Hovedstaden er velkomne. Generalforsamlingens dagsorden jf. vedtægterne §5. Vi vil få mulighed for en god dialog med SINDs daglig ledelse – og en bred drøftelse af landsmødets hovedtemaer. Vi ser frem til feedback fra lokalafdelingerne om regionskredsens arbejde nu og fremover. Vi skal også vælge ny bestyrelse. Vil du være kandidat, så kontakt Kim Kjelgaard på mail: hovedstaden@sind.dk. Lokalafdelingsformanden m/k bedes indsende navnene på lokalafdelingens delegerede inden søndag d. 1. august 2021. Frist for forslag til behandling på Regionskredsens generalforsamling er fredag d. 20. august 2021 til hovedstaden@sind.dk. Husk også: SINDs Landsmøde 25.-26. september 2021. Forslag, der ønskes behandlet på SINDs Landsmøde, skal jf. SINDs vedtægter indsendes til landsforeningen 3 måneder før landsmødet, dvs. 25. juni 2021. Regionskredsbestyrelsen skal behandle disse forslag forinden på bestyrelsesmødet 7. juni. Frist for at lokalafdelingerne og enkeltpersoner kan sende sådanne forslag til Regionskredsens er d. 1. juni. SIND Hovedstadens Regionskreds har 25 delegerede. Regionskredsens har fordelt delegerede mellem de enkelte lokalafdelinger og regionskredsbestyrelsen. Lokalafdelingerne bedes sende navne på deres delegerede senest d. 1. juni til hovedstaden@sind.dk.

SIND Ballerup-Furesø-Herlev afholder generalforsamling onsdag d. 18. august fra kl. 19.00 til 21.00.

Generalforsamlingen finder sted i Det Gamle Posthus på Banegårdspladsen 7 i Ballerup.

Der er spisning fra kl. 18.00. Tilmelding til spisning foregår ved at skrive en mail til bfh@sind.dk og oplyse om, hvor mange I bliver senest onsdag d. 11 august.

SIND Bornholm afholder generalforsamling onsdag d. 2. juni 2021 fra kl. 17.00. Generalforsamlingen finder sted i Storegade 38 i Rønne.

Nærmere information følger.

SIND Fredensborg-Hørsholm. Udskudt på ubestemt tid grundet Corona.

SIND Frederiksberg. Bemærk ny dato: SIND Frederiksberg afholder generalforsamling lørdag d. 12. juni 2021 kl. 12.00. Generalforsamlingen foregår på L. I. Brandes Allé 1, st., 1856 Frederiksberg. Dagsorden ifølge vedtægterne. Generalforsamlingen afholdes, hvis vi kan matche de betingelser, der måtte være i juni 2021 angående forsamlinger.

SIND Frederikssund-Egedal. Ny dato: Der indkaldes hermed til ordinær generalforsamling. Vi håber, at vi i denne omgang kan afvikle generalforsamlingen. Det var desværre ikke længere realistisk at afvikle d. 8. marts 2021. Ordinær generalforsamling afholdes nu i stedet fredag d. 28. maj 2021 kl. 19.00 i kulturhuset "Langes Magasin," det store mødelokale, i Østergade 3B, 3600 Frederikssund. Bemærk: "Langes Magasin"

ligger ved det gamle "Frivillighedssted" i Østergade 3C, 3600 Frederikssund. Vi gør status over det forløbne år, som (meget) afgørende har stået i COVID-19s tegn. Dagsorden ifølge vedtægterne. Indkomne forslag skal være formanden i hænde senest otte dage før. Tilmelding til Else Marie på tlf. 4717 5569 eller 4197 5569. Følg med i SINDbladet og på SINDs hjemmeside. Vel mødt! Vi ses. Lokalformand Thomas Ulrik Wester.

SIND Gribskov. Udskudt på ubestemt tid.

SIND København afholder generalforsamling mandag d. 21. juni 2021 kl. 19.00 til 21.00. Generalforsamlingen afholdes på KulturStationen Vanløse, Frode Jakobsens Plads 4, 1. i Kultursalen, 2720 Vanløse.

SIND Helsingør afholder generalforsamling torsdag d. 19. august 2021 kl. 13.00. Generalforsamlingen finder sted på Svingelport 8A, 3000 Helsingør. Dagsorden i henhold til foreningens vedtægter. Forslag sendes til formand Hanne Olsson-Dragø på hanneolssondragoe@gmail.com. Tilmelding til generalforsamlingen skal ske senest d. 12. august 2021 kl. 18.00. Der skal fremvises gyldigt coronapas. Spørgsmål kan rettes til formand Hanne Olsson-Dragø på 2250 0332 eller til kasserer Doris Hansen på 2251 5919.

SIND Hillerød-Allerød afholder generalforsamling mandag d. 23. august 2021 kl. 19.00. Generalforsamlingen finder sted i SIND-huset på Milnersvej 13, 3400 Hillerød. Der serveres et gratis måltid for alle kl. 18.00.

SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby afholder generalforsamling hvert andet år. Næste gang er i 2022.

SIND Rudersdal holder generalforsamling hvert andet år. Næste gang er i 2022.

SIND Rødovre. Generalforsamlingen er udskudt til august. Der kommer nyhedsbrev, når den endelige dato er fastlagt.

SIND Vestegnen afholder generalforsamling onsdag d. 9. juni 2021 kl. 17.00. Generalforsamlingen finder sted i Seniorlokalerne på Vejlebrovej 105, 2635 Ishøj. Dagsorden ifølge vedtægter.

SIND Sjælland

SIND SJÆLLAND: Dato for generalforsamlingen er rykket til torsdag d. 17. juni kl. 19.00. Den holdes i Værestedet Bjælken, Østre parkvej 2E/2F, 4100 Ringsted. Dagsorden ifølge vedtægterne.

SIND Holbæk-Ods herred-Kalundborg afholder generalforsamling torsdag d. 10. juni 2021 kl. 19.00. Generalforsamlingen finder sted på Havnegade 2, 4500 Nykøbing Sjælland.

Dagsorden er ifølge vedtægterne, og alle er velkomne, men kun medlemmer har stemmeret.

Fra kl. 18.00 er der spisning. Tilmelding foregår ved at skrive en mail på sind-hok@sind.dk eller ved at ringe på 2033 2259. Efter generalforsamlingen er der en workshop.

SIND Halsnæs . Udskudt på ubestemt tid.

SIND Næstved. Udskudt på ubestemt tid.
SIND Roskilde-Lejre. Afholder ikke generalforsamling i 2021.

SIND Nordjylland

SIND-NORDJYLLAND: Afholder generalforsamling mandag d. 21. juni kl. 19.00 til 21.30 i DGI-Huset, Jens Møllersvej 3, 9440 Aabybro. Dagsorden ifølge vedtægterne.

SIND Brønderslev. Ny dato: SIND Brønderslev afholder generalforsamling mandag d. 14. juni 2021 kl. 19.00. Generalforsamlingen finder sted i Aktivitetscenter Grønningen/Bien, Bredgade 55, 9700 Brønderslev. Dagsorden ifølge vedtægterne.

SIND Frederikshavn. Ny dato: SIND Frederikshavn afholder generalforsamling tirsdag d. 8. juni 2021 kl. 19.00. Generalforsamlingen finder sted i Frivillighedens Hus, Danmarksgade 12, 9900 Frederikshavn. Dagsorden ifølge vedtægterne.

SIND Hjørring. Udskudt på ubestemt tid. Hold øje med www.sind.dk/hjoerring

SIND Morsø. Udskudt på ubestemt tid.

SIND Thy afholder generalforsamling tirsdag d. 8. juni kl. 19.00 i Netværkscaféen, Nørre Allé 30, 7700 Thisted. SIND Thy inviterer til spisning og årsmøde for Netværkscaféen og generalforsamling for SIND Thy. Spisning kl. 17.30 – gratis.

Tilmelding dagen før inden kl. 15.00 på thy@sind.dk.

Kl. 19.00 årsmøde og generalforsamling – dagsorden ifølge vedtægterne. Vi glæder os til at se jer.

SIND Aalborg afholder generalforsamling onsdag d. 16. juni 2021 kl. 19.00-21.00. Rådhusalen, Torvet 5, 9400 Nørresundby. Dagsorden ifølge vedtægterne. Indkomne forslag skal være indsendt til formand Bente Fjordside senest 14 dage inden generalforsamlingen. Tilmelding og eventuelle spørgsmål kan ligeledes stilles til Bente Fjordside på bentefjordside@outlook.dk eller på 2145 8944.

SINDs Pårørende Aalborg afholder generalforsamling torsdag d. 17. juni 2021 kl. 19.00. Adressen er Kræftens Hus, Steenstrupvej 1, 9000 Aalborg.

SIND Midtjylland

SIND Midtjylland afholder generalforsamling torsdag d. 24. juni 2021 kl. 20.30. Generalforsamlingen afholdes i Margeritsalen i Vejlbj-Risskov Hallen, Vejlbj Centervej 51, 8240 Risskov.

Forud for generalforsamlingen vil der være koncert med Mathilde Falch med start kl. 19.00, der bliver udbudt til medlemmer af SIND i Region Midtjylland. Arrangementet kræver en billet.

SIND Herning-Ikast-Brande afholder generalforsamling onsdag d. 23. juni kl. 17.00. Generalforsamlingen finder sted i Skovlyset, Skovvænget 2A, Herning. Dagsorden ifølge vedtægterne.

Vi starter mødet med et traktement. Efter generalforsamlingen afholdes Sct. Hans-fest.

SIND Nord- og Syddjurs. Der afholdes generalforsamling i SIND Nord- og Syddjurs lokalafdeling lørdag d. 12. juni 2021 kl. 14.00 i Sognehuset, Bygaden 25 A, 8585 Glesborg (ved siden af kirken). Dagsorden ifølge vedtægterne.

SIND Odder. Udskudt på ubestemt tid.

SIND Randers afholder generalforsamling onsdag d. 2. juni 2021 kl. 19.00. Sted: Psykiatriens Hus, Gl. Hadsundvej 3, 8900 Randers C, indgang B, 1 sal, det store mødelokale. Dagsorden ifølge vedtægterne.

SIND Silkeborg. Ny dato for generalforsamling: mandag d. 7. juni kl. 19.00. Adressen er Medborgerhuset, Bindslevs Plads, Silkeborg. Dagsorden ifølge vedtægterne. Dagsorden, regnskab m.v. fremlægges hos formanden 14 dage inden og på mødet. Oplæg ved funktionsleder Glennie Bæk om Mødestedet og hendes arbejde inden for feltet. Alle er velkomne. Let traktement om aftenen.

SIND Skanderborg. Generalforsamling i SIND Skanderborg afholdes torsdag d. 10. juni 2021 kl. 19.30 i Medborgerhusets Café, Vestergade 14A, Skanderborg. Dagsorden ifølge vedtægterne. Foreningen er vært for smørrebrød og 1 øl/vand kl. 18.30. Der er mulighed for at blive hentet ved bopæl og bragt hjem. Tilmelding til Ellen Odgaard

2876 7262 senest d. 8. juni. Kom og giv din mening til kende i hyggeligt samvær.

SIND Holstebro-Struer-Lemvig afholder generalforsamling d. 4. september 2021 fra kl. 14.00 til 17.00.

Dagsorden ifølge vedtægterne. Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være formanden i hænde senest otte dage inden afholdelsen af generalforsamlingen. Eventuelle materialer offentliggøres på www.sind.dk.

Generalforsamlingen er offentlig, men kun medlemmer har stemmeret. Under generalforsamlingen er bestyrelsen vært ved spisning. Af hensyn til traktementet er det nødvendigt med tilmelding senest d. 1. september 2021. Tilmelding til spisning samt forslag sendes til lokalformand Jeanette Juul Quaade på mail: jjq@vkurs.dk.

På grund af coronasituationen vil program og lokation først blive offentliggjort senere.

SIND Viborg. Der afholdes generalforsamling i SIND Viborg tirsdag d. 1. juni 2021 kl. 19.00 i SIND-Klubben Fristedet, Fælledvej 9, 8800 Viborg. Generalforsamlingen afholdes efter gældende vedtægter. Efter generalforsamlingen er der kaffe og lagkage. Vil du gerne være med til at gøre en aktiv indsats i SIND, så mød op og overvej at stille op til bestyrelsen.

SIND Aarhus-Samsø afholder generalforsamling onsdag d. 9. juni 2021 kl. 19.00. Generalforsamlingen foregår på Dalgas Skolen, Nørre Boulevard 1, 8000 Aarhus C. Dagsorden ifølge vedtægterne. Dagsorden, beretning etc. kan ses på www.sind.dk/aarhus-samsoe under "Vigtige dokumenter". Begrundede forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være lokalformand Palle Eli Jensen i hænde senest otte dage før afholdelsen af generalforsamlingen på palle.eli@gmail.com.

SIND Syddanmark

Der indkaldes hermed til generalforsamling for **SIND Syddanmark**

Regionskreds tirsdag d. 29. juni 2021, kl. 19.00 i Kolding Kommunes Uddannelsescenter, Ågade 27, 6000 Kolding. Dagsorden: 1. Valg af dirigent, referent og stemmetællere. 2. Godkendelse af dagsorden. 3. Regionkredsbestyrelsens beretning fremlægges til debat og godkendelse. 4. Det reviderede regnskab og budget fremlægges til debat og godkendelse. 5. Behandling af indkomne forslag. 6. Valg af revisor og revisorsuppleant. 7. Hvert tredje år – eller år med ekstraordinært landsmøde: Behandling af eventuelle forslag til landsforeningens landsmøde. 8. Udpegning af delegerede til landsmødet efter gældende regler. 9. Eventuelt. Begrundede forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være undertegnede i hænde senest otte dage før generalforsamlingen. Sendes til annehvidberg@mail.dk. § 6 Regionskredsbestyrelsen. Stk. 1 Regionskredsbestyrelsen konstituerer sig efter generalforsamlingen med næstformand, kasserer og besætter øvrige tillidsposter, herunder repræsentant og suppleant til Hovedbestyrelsen. På bestyrelsens vegne Anne Hvidberg Jørgensen, regionsformand.

SIND Fyn. Udskudt på ubestemt tid. Hold øje med www.sind.dk/fyn

SIND Haderslev. Ny dato: Generalforsamlingen for SIND Haderslev er flyttet til lørdag d. 19. juni 2021 kl. 10.00-13.00, hvis COVID-19 tillader det. Der bliver holdt et foredrag af En af Os. Generalforsamlingen afholdes i kantinen i kælderens i Sundhedscenter Haderslev, Clausensvej 25, 6100 Haderslev. Dagsorden ifølge vedtægterne. Forslag til dagsorden skal være formanden Per Vandsø Svendsen i hænde senest otte dage før på mail: perskatsvendsen@gmail.com. Vi starter med kaffe og rundstykker kl. 9.30.

SIND Kolding afholder generalforsamling torsdag d. 24. juni 2021 kl. 18.00 til 20.00 hos Kolding Selvhjælp, Banegårdsplassen 2, 2. sal, 6000 Kolding. Dagsorden ifølge vedtægterne. Tilmelding gerne til kolding@sind.dk

SIND Syd-Vest: Indkalder til ordinær generalforsamling. Generalforsamlingen finder sted tirsdag d. 1. juni 2021 i SIND-huset, Nørrebrogade 102, 6700 Esbjerg kl. 14.00. Dagsorden ifølge vedtægterne. Efterfølgende smørrebrød med drikkevarer samt kaffe. Bemærk: Forslag til

generalforsamlingen skal være formanden Niels Christian Petersen i hænde senest d. 24. maj 2021.

SIND Sønderborg afholder generalforsamling mandag d. 7. juni 2021 fra kl. 19.00 til 21.00. Generalforsamlingen finder sted hos Blæksprutterne på Skovvej 4, 6400 Sønderborg. Vi opfordrer alle medlemmer af SIND Sønderborg, der har interesse i vores målgruppe, til at stille op til bestyrelsen. Vi er vært for noget franskbrød, pålæg og ost – og selvfølgelig kaffe. Tilmelding til lokalformand Jens Christian Jensen Kristensen på sind_sonderborg@outlook.dk eller på telefon 22 21 24 49.

SIND Tønder afholder generalforsamling onsdag d. 16. juni 2021 kl. 19.00 i SIND Huset, Østergade 34, Tønder. Dagsorden ifølge ved-

tægter. Efterfølgende snitter med drikkevarer samt kaffe. Forslag til generalforsamlingen skal være formanden Anne Hvidberg Jørgensen i hænde senest d. 8. juni 2021 på annehvidberg@mail.dk

SIND Vejle indkalder til ordinær generalforsamling lørdag d. 29. maj 2021 kl. 12.30 i Værestedet Huset, Vesterbrogade 13, Vejle. Dagsorden ifølge vedtægterne. Der serveres smørrebrød og sodavand. Tilmeld dig, hvis du vil spise med, til Flemming Leer Jakobsen på mail eller mobil 2018 8264. Forslag til dagsordenen skal sendes til Flemming på flemming.leer@sindvejle.dk senest d. 21. maj 2021 eller til Flemming Leer Jakobsen, Hældagervej 63, 1 th, 7120 Vejle Øst.

Fra www.sind.dk/aktivitetskalender

*Med forbehold for coronarestriktioner. Kontakt arrangøren, inden du tager hjemmefra

SIND Skanderborg: Gåture i roligt tempo *

Vi mødes tirsdag d. 8. juni kl. 13 ved Ry Station og mandag d. 21. juni kl. 13 ved Medborgerhuset i Skanderborg. Begge dage med deltagelse af naturvejleder. Gåture er godt for sjæl og krop – snør skoene og kom med. Tilmelding og mere information på www.sind.dk/skanderborg

SIND Hovedstaden:

Webinar om retspsykiatrien *

Kurset er for patienter, pårørende og medarbejdere i Region Hovedstadens Psykiatri og omhandler de forhold, der kan kendetegne situationen for en patient i retspsykiatrien. Vi har fokus på mestringsmuligheder og på, hvordan man kan være en støtte for sin nærtstående. Kursus 68, tirsdag d. 1., 8. og 15. juni fra 16-18 alle dage. Tilmelding på skolen-for-recovery@regionh.dk, 2360 0896. Læs mere på www.skolen-for-recovery.dk

SIND Hovedstadens Regionskreds kurser 2021 *

Bliv inspireret eller udvid dine kompetencer.

Vil du være repræsentant i SIND fx i de lokale Handicap- og Udsætteråd, DH- afdelinger og dialogfora i psykiatrien – eller er du allerede aktiv her? Deltag i kurser med oplæg og dialog i mindre grupper, hvor alle kan være med.

Tilmelding nu eller senest 2 dage inden kurset til Kirsten Hove Mail: sindkehove@gmail.com

- Zoomkursus: onsdag d. 9. juni 2021 kl. 16.30-21.30
- Få indflydelse i kommunen
- Zoomkursus: onsdag d. 16. juni 2021 kl. 15.45-18.00
- Pårørendeinddragelse og -støtte i kommune og psykiatrien
- *) Fysisk kursus: lørdag d. 4. september 2021 kl. 10.00-16.00 – kaffe klar kl. 9.30
- Bliv klædt godt på som DH-repræsentant – se mere
- *) Fysisk kursus: torsdag d. 9. september 2021 kl. 17.00-21.00 – kaffe klar kl. 16.30
- Udskrivelse fra psykiatrien – hvad så? Netværksmøder og fælles indsatsplan

Se mere: www.sind.dk/find-sind/aktivitetskalender og www.sind.dk/find-sind/sind-hovedstaden

Gruppeterapi for unge med gaming- og internetafhængighed *

SIND Holbæk-Ods herred-Kalundborg tilbyder gruppeterapi for unge med gaming- og internetafhængighed. Gruppen ledes af psykolog Mikael Kongsberg på adressen Havnegade 2, Nykøbing Sj. Det foregår hver 2. og 4. onsdag i måneden fra 18-19 efterfulgt af 30 minutters spørgsmål/fri tale. Tilmelding sker på tlt: 52 11 09 01. Tilmelding via SMS er ikke muligt.

Læs mere på www.sind.dk/find-sind/holbaek-odsherred-kalundborg

SIND Frederikssund-Egedal: Sommertur til Ore, Vordingborg *

Lørdag d. 12. juni inviterer Aage og Else Marie os til en 1. dagstur i deres sommerhus i Ore. Vi skal hygge og dele oplevelser sammen. Deltagerbetaling: 200 kr. Tilmelding til Else Marie senest d. 5. juni på 4717 5569 eller 4197 5569. Se mere på hjemmesiden.

SIND Syd-Vest: Jels Vikingspil *

Søndag d. 4. juli 2021 kl. 14.00–22.00 tager vi til Jels og ser på vikingespil. Se mere på hjemmesiden. Tilmelding i SIND-huset, Nørrebrogade 102, eller til Niels C. på 31245401, ncp@sind.dk. Tilmelding senest søndag 30. maj. Deltagerbetaling 50 kr.

Varde Sommerspil *

SIND Syd-Vest inviterer 25 medlemmer til Varde Sommerspil søndag 11. juli 2021 kl. 15. Se mere på hjemmesiden. Deltagerbetaling 50 kr. Tilmeldingsfristen er overskredet, når bladet udkommer, men muligvis har vi ledige pladser. www.sind.dk/syd-vest

SIND Sønderborg inviterer til et besøg i Den kongelige køkkenhave i Gråsten tirsdag d. 3. august. Se mere på hjemmesiden.* www.sind.dk/soenderborg

Cafémøder hos SIND Helsingør *

Hvis restriktionerne tillader det, mødes vi i vores lokaler – Svingelport 8 A, 3000 Helsingør – på følgende datoer: torsdag d. 17. juni kl. 12.00, Torsdag d. 15 juli kl. 12.00, torsdag d. 16. september kl. 12.00, torsdag d. 21. oktober kl. 12.00 samt torsdag d. 18. November kl. 12.00.

For yderligere information kontakt Hanne Olsson Dragø: hanneols-sondragoe@gmail.com

Tilbud fra SIND Pårørende Aalborg

Hvor går du hen med dine tanker og bekymringer? Mange pårørende til sindslidende går alene med deres tanker og bekymringer. Måske gælder det også dig?

SINDs Pårørende Aalborg tilbyder gratis selvhjælpsgruppe:

Ønsker du at vide mere om vore pårørendegrupper, så ring eller skriv til: Thora og Svend Pedersen, svendp89@gmail.com eller sindspaarørende@gmail.com, 9833 1920 eller 2960 7455. * Se mere på hjemmesiden.

SIND Pårørende Aalborg: Er du en bror eller søster (16-30 år) til en person med psykisk sårbarhed? *

Se mere på hjemmesiden. Gruppeforløbene er et gratis tilbud, og vi starter, når der er otte tilmeldte. Adressen er Hadsundvej 35, Aalborg.

Forløbet er over otte gange á 2 timer. Du kan få mere at vide om gruppeforløb og tilmelde dig hos sociolog Fie Wogensen, fiewogensen@gmail.com, 5046 8265

Læs mere på www.sind.dk/aalborg



REGIONSFORMAND:

Kim Kjølgaard
3073 7277
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

frederiksberg@sind.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
Kontaktperson:
Kristina Vogelius Kreiner

SIND Halsnæs

halsnaes@sind.dk
Linda Hansen
2164 8868
linvil@youmail.dk

SIND Helsingør

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

SIND Hillerød-Allerød

Hanne Gravgaard
hgrdk@yahoo.dk
2138 3880

SIND København

Arnfinn Thorsteinsson
2835 4381
arnfinnthorsteinsson@gmail.com

SIND Rudersdal

Merete Elleboe
3060 0530
merete@sind.dk

SIND Rødovre

roedovre@sind.dk
Jan Eriksson
2971 5707
4lovejane@gmail.com

SIND Vestegnen

Helle Nees
5356 4104
hellenees@outlook.com



REGIONSFORMAND:

Per Harvøe
4636 1339
2139 6179
perharvøe@webspeed.dk

SIND Holbæk-Ods herred-Kalundborg

sind-hok@sind.dk
Birte Bonde Bendixen
2033 2259
birte@bondebendixen.dk

SIND Køge Bugt

Mette Sloth Larsen
metteslothlarsen72@gmail.com

SIND Næstved

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

SIND Ringsted-Sorø

ringstedsoroe@sind.dk
Henrik Darling Larsen
2148 0901
henrikdarling@hotmail.com

SIND Roskilde-Lejre

Leni Grundtvig Nielsen
4241 0034
lenigrund10b@gmail.com

SIND Slagelse

slagelse@sind.dk
Katia Berg Henriksen
Kasserer
9146 6345

SIND Storstrøm
Mogens Nielsen
2257 3785
bimoni@mail.dk



REGIONSFORMAND:

Niels Christian Aagaard
6061 3581
sindnordformand@gmail.com

SIND Brønderslev

broenderslev@sind.dk
John Ravn Johnsen
2680 1011
teamjohn@live.dk

SIND Frederikshavn

frederikshavn@sind.dk
Erik Holm Sørensen
6136 8821
ehs.holm@hotmail.com

SIND Hjørring

Erik Christoffersen
2926 2053
erikchristof@has.dk

SIND Morsø

morsoe@sind.dk

SIND Thy

Linda Hvass Gravesen
4012 6681
thy@sind.dk

SIND Aalborg

aalborg@sind.dk
Bente Fjordside
bentefjordside@outlook.dk
2145 8944



REGIONSFORMAND:

Leif Gjørtz Christensen
2096 0339
leifgjortz@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
3160 2441
winijo@me.com

SIND Odder

Leif Gjörtz Christensen
2096 0339
leifgjortz@yahoo.dk

SIND Randers

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

SIND Ringkøbing-Skjern

ringkoebingskjern@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

Kim Kjølgaard
3073 7277
hovedstaden@sind.dk

SIND-NETTETS KOORDINATORER

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

ALBERTSLUND-BALLERUP-HERLEV

Julie Bock Andersen
5360 2200
sindnett@gmail.com

SKANDERBORG

Kirsten Bruun Lægstrup
2270 5007
kirsten.b.l@hotmail.dk

AARHUS-SAMSØ

Sofie Andersen
soand@sind.dk
2173 0473

SVENDBORG

Torben Haagerup Hansen
6473 2812
tohhgih@gmail.com

FREDERIKSBERG-KØBENHAVN

Sven Heinemeier Rasmussen
2055 8526
svras1949@gmail.com

SILKEBORG

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

AALBORG

besoegsven-aalborg@sind.dk

VEJLE

judith.pedersen5@gmail.com
2045 6703

SLAGELSE

besoegsven-slagelse@sind.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 Holstebro-Struer-Lemvig
Jeanette Juul Quaade
5051 7224
jjq@vkurs.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
ncp@sind.dk

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
Hans-Jørgen Ørgaard Dalager
Formand, Skizofreniforeningen
hjdalager@gmail.com
2440 7682

SIND UNGDOM

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

SINDS MEDICINRÅDGIVNING

info@smr.dk
7026 2510

SINDS LANDSDÆKKENDE RÅDGIVNING OG BISIDDERE

RING 7023 2750

Du kan du ringe gratis til SINDs landsdækkende telefonrådgivning, der også kan formidle kontakt til bisidderne.

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

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

SINDS LOKALE RÅDGIVNINGER

Find mange flere tilbud på www.sind.dk/faa-hjaelp

Information om SINDs lokale rådgivningsaktiviteter ligger nu på vores hjemmeside. Hvis du ikke har adgang til en computer, er du velkommen til at ringe til vores landsdækkende telefonrådgivning på 7023 2750. På www.sind.dk/faa-hjaelp kan du også læse mere om vores andre tilbud om dialog og information. Fx guider menupunktet "SINDs tilbud" dig videre til flere end 80 SIND huse, skoler, caféer, netværksgrupper, klub-fællesskaber og meget mere.

Den Landsdækkende
Telefonrådgivning

Lokale rådgivninger

For pårørende

BenzoRådgivningen

Få en besøgsven fra
SIND-nettet

Få en SIND-bisidder

Foreningen for
børn med angst

Skizofreniforeningen

Fakta om sinds-
lidelser og psykiske
diagnoser

Webshop med
brochurer

Peer-støtte

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 netbank, kan du bestille en opkrævning via hjemmesiden.

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

- Samtalegrupper og gruppeterapi
- Vores psykologrådgivning
- Vores telefonrådgivninger
- Vores besøgsvenordning **SIND**-nettet
- Vores bisidderordning
- Vores lokalafdelinger
- Vores foredragsholdere

