



# SINDbladet

Nr. 4 | August 2013 | Udgivet af Landsforeningen SIND

## Metallica og Roskilde Festival støtter SIND Ungdom med 50.000 dollars



## Forskning skal forebygge tvang

Bedsteforældreprojekt | Frivillighedscharter  
Førtidspension | Huntingtons Sygdom | Patientklagenævn  
Medlemstilbud: Kom billigere til Carefestival

# Mirakler eller manipulation?

Endnu en stor reform er kørt igennem den store kødhakker på Christiansborg – og igen-igen er det lykkedes politikerne at spare penge og forbedre vilkårene for de vanskeligst stillede på en og samme gang. Er jeg den eneste dansker, der ikke fatter det?

AF KNUD KRISTENSEN, landsformand

I 1981 forlod jeg Aarhus Universitet med en kandidatexamen i Statskundskab. Jeg var meget grundig i mine studier og brugte politisk ukorrekt hele otte år på at sætte mig ind i teorierne om samfundsforholdene. Alligevel må jeg have været fraværende – eller blundet – et par gange eller tre.

Jeg er i hvert tilfælde ikke i stand til at forstå de mirakler, som mine yngre fagfæller på Christiansborg gang på gang ryster ud af ærmerne. Nogle af dem er endda ikke engang færdiguddannede scient.pol'er – pinligt hr. Kristensen!

## Kontanthjælpsreformen

Den 28. juni vedtog et bredt flertal i Folketinget (kun Enhedslisten stemte imod) de to lovforslag, der udmønter kontanthjælpsreformen. Med reformen gennemføres en række forbedringer af indsatsen for unge ledige på kontanthjælp. Flere kommer nu i job og uddannelse, forstår man.

Forbedringerne beskrev jeg i SIND-bladet i juni, så det er ikke dem, jeg beskæftiger mig med her.

Det, der optager mig i dag, er i stedet, at det sørme er lykkedes de gæve folketingspolitikere at forbedre indsatsen og så samtidig spare 1,2 mia. kr. årligt – netto!

Jeg har læst aftalen om reformen af kontanthjælpsystemet, lovforslagene med be-

mærkninger, høringssvarene, folketingets forhandlinger, pressemeddelelserne med meget mere.

Og det står der sort på hvidt. Samlet set vil den årlige besparelse fra 2020 løbe op i 2,2 mia. kr. Herfra skal så trækkes 964 mio. kr. som forbedringerne koster. Netto sparer samfundet altså 1,2 mia. kr. årligt fra 2020.

Det er næsten for godt til at være sandt. Og så endda kort tid efter, at vi ved skattereforment og førtidspensionsreformen har forbedret vilkårene for de svageste i samfundet og samtidig sparet netto 5,1 mia. kr. årligt.

Jeg ved godt, at jeg burde være glad, men jeg må indrømme, at jeg er smålig nok til, at min glæde overskygges af, at jeg altså ikke kan fatte, hvordan de gør det. Jeg har det på samme måde, når de verdensberømte tryllekunstnere Siegfried & Roy tryller en hvid tiger op af en høj hat. Jeg kan godt se, at det er smart, men det irriterer mig mere, at jeg ikke kan regne ud, hvordan de gør det.

## Nedlæggelse af de sociale nævn

Måske jeg skal melde mig til nogle genopfriskningskurser på Statskundskab, for det ser ud til at være almen viden på uddannelsen i dag.

Den 14. maj vedtog Folketinget en ændring af klagestrukturen på det sociale og beskæftigelsesmæssige område. Her blev de sociale

nævn og beskæftigelsesankenævne (hvor der bl.a. sad repræsentanter fra SIND som medlemmer) nedlagt og muligheden for at få efterprøvet principielle afgørelser i en anden ankeinstans afskaffet.

Her sparede man penge, forbedrede retssikkerheden og forkortede sagsbehandlingstiden – også her på en og samme tid.

Heller ikke dette fatter jeg. Da jeg læste, var lægmænd og to ankeinstanser lig med øget retssikkerhed. Nu er det åbenbart omvendt.

## For godt til at være sandt?

Når noget lyder for godt til at være sandt – så er det ofte heller ikke sandt.

Så måske er det ikke (hele) sandheden vi får, når de politiske aftaler og reformerne beskrives.

Måske er det ikke ny viden om retssikkerhed og nationaløkonomi, som nutidens scient.pol'er lærer, men i stedet talmagi og manipulation?

Det er godt for min selvfølelse, men er det godt for samfundet?

Jeg synes det ville klæde politikerne, hvis de fortalte ligeud, at de er i gang med at reducere forsørgelsesgrundlaget for en række af samfundets allersvageste, men at nogle af de penge, der spares herved, bliver brugt til at forbedre indsatsen.



Foto: Lars Svankjær



**SINDbladet**  
42. årgang  
ISSN 1603-7057

**Udgiver**  
Landsforeningen SIND  
Jernbane Allé 45, 3.  
2720 Vanløse  
Tlf: 35 24 07 50 Fax: 35 36 11 36  
landsforeningen@sind.dk  
www.sind.dk  
Mandag-torsdag kl. 10-15  
Fredag kl. 10-14

**Redaktør**  
Henrik Harring Jørgensen

**Redaktion**  
Knud Kristensen (ansvarshavende), Jesper Steen Andersen, Lars Christensen, Lennart Karlin, Per Harvøe, Pia Frydensberg og Ingelise Svendsen.  
redaktionen@sind.dk

Følgende har også bidraget:  
Trine Kit Jensen, Sarah Ziegler Ehrenreich, Nicole Nordin m.fl.

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

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

**Annoncer**  
Kontakt Lennart Karlin.  
leka@webspeed.dk  
Priser:  
Helside: 16.000.-  
Kvartside: 3.900.-  
SIND-medlemmer får 15% rabat.

**Forsidefoto**  
SIND

**Layout:** SIND/bia

**Tryk**  
KLS Grafisk Hus A/S

**Oplag**  
8.500

**SINDs ambassadører**



Poul Nyrup Rasmussen



Diana Benneweis

**Materiale til bladet**

Redaktionen forbeholder sig ret til at forkorte/redigere i tilsendt materiale. Man kan optræde

anonymt, men redaktionen skal kende din identitet.

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

**Abonnement**  
Kr. 280 årligt.

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

**Girokonto**  
540-3944

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

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



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







6

Foto: Privat



10

Foto: Helena Lundquist



16

Foto: Sarah Ziegler Ehrenreich



18

Foto: SIND



24

Foto: Birgitte Kongsfort

## I DETTE NUMMER

- /06 Ny sekretariatschef med alsidige erfaringer**  
SIND har ansat ny sekretariatschef. Cand. scient.pol. Ole Riisgaard, 46, tiltrådte 1. juli som leder for sekretariatet og som støtte for SINDs medlemsdemokrati, rådgivninger, væresteder, skoler og andre tilbud.
- /07 SINDs sekretariat udvidet med ny organisationskonsulent**  
Blandt 81 ansøgere pegede et særdeles enigt ansættelsesudvalg på Helene Kemp, da Landsforeningen SIND valgte ny organisationskonsulent.
- /09 Roser med enkelte torne**  
I juli blev det nye frivillighedscharter, der beskriver principper og visioner for samspil mellem det offentlige og den frivillige verden, offentliggjort.
- /10 50.000 dollars til SIND Ungdom**  
Roskilde Festivals særlige Orange Donation blev i år uddelt af Metallica. Det mildt sagt verdensberømte band pegede bl.a. på SIND Ungdom, der modtog 50.000 dollars.
- /11 Vigtigt valg om førtidspension**  
110.000 førtidspensionister kan inden nytår vælge, om de i fremtiden ønsker pensionen efter hidtidige eller nye regler. Valget er ikke let, så det er en god ide at opsøge rådgivning.
- /11 SINDs Bedsteforældreprojekt til København**  
Tilbud om samtalegrupper for bedsteforældre. Tilmeldingsfrist den 20. august.
- /12 SIND er med, når klager kommer under lup**  
I hele Danmark har Landsforeningen SIND repræsentanter i Det Psykiatriske Patientklagenævn. Her bliver psykiatriens brug af tvang vurderet, hvis en patient har klaget over behandlingen.
- /13 Gennemsnit med store udsving**  
Nordjyder klager oftere, og københavnere får hyppigst ret. Det viser redaktionens sammenligning af statistikkerne i beretningerne fra landets forskellige psykiatriske patientklagenævn.
- /14 Forskning skal forebygge vold og tvang**  
I Region Sjælland står sygeplejerske Lene Berring i spidsen for et forskningsprojekt,

der skal udvikle nye metoder til konflikt- nedtrapning for at forebygge vold og tvang i psykiatrien.

- /15 Invitation: Medlemskonference om retssikkerhed**  
Første weekend af november samler Landsforeningen SIND 125 frivillige i Kolding til debat om retssikkerhed for psykiatribrugere og pårørende.

- /16 Stine: Jeg får nye værktøjer**  
Da Stine Kristiansen startede i hestetterapi, var hun meget indelukket og afvisende. Men efter mange timer i selskab med hestene er hun både blevet bedre til at sige nej og til at lukke verden ind.

- /18 Folkemødet: Smil, samvær og samtaler i SINDs telt**  
Igen i år var SIND med blandt de tusindvis af deltagere i Folkemødet på Bornholm.

- /20 Huntingtons Sygdom: Livskvalitet på lånt tid**  
Du ved ikke hvornår, men en dag vil adfærdsændringer, demens og ukontrollable bevægelser blive din hverdag.

- /21 Kort nyt: Sæt kryds i kalenderen**

- /22 Lilleskoler med stor betydning**  
12 SIND-skoler og andre udbydere af undervisning og oplevelser for psykisk sårbare intensiverer nu samarbejdet på landsplan sammen med Landsforeningen SIND og Dansk Oplysnings Forbund.

- /24 Sommerhøjskolen: Plads til forskellighed**  
65 medlemmer af SIND fik den sidste uge i juni masser af gode oplevelser på den årlige sommerhøjskole på Fyn. Holdet havde i år mange helt unge kursister.

- /30 Mange aktiviteter i Odense**  
Få byer i Danmark har indenfor samme kommunegrænse så mange forskellige dele af SINDs aktiviteter som Odense.

- /36 Man skal ikke være psykisk syg for at blive en stor kunstner, men...**  
På skrivekurset Forfatterskolen PS er diagnosen ikke en hindring, men tværtimod et adgangskrav – og tilmed brændstof til den kreative proces.

## FASTE RUBRIKKER

- /02 Leder**
- /02 Kolofon**
- /04 Presseklip**
- /23 Siden for dig, som hjælper andre**
- /26 SIND Ungdom**
- /28 Bøger**
- /31 "Butik"**
- /31 Lokalnyt**
- /34 Kreds- og lokalformænd**
- /34 SIND-nettets koordinatører**
- /34 SINDs udvalgsformænd**
- /35 SINDs rådgivninger**
- /35 Støt SIND**

## SIND i medierne: Hektisk halvår

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

Redaktionen har analyseret SINDs medieomtale fra januar til juni. Mediernes interesse for sindslidelser og psykisk sundhed varierer meget, fx efter hvor ofte, konflikter opstår. Første halvår 2013 lå antallet af artikler med ordene "psykisk" eller "psykiatrisk" på 75 pct. af niveauet sidste år i samme periode. SIND har derimod slet ikke haft samme fald i omtalen. Tværtimod omtales foreningen ofte – navnlig med landsformand Knud Kristensen som kilde. SIND involveres navnlig i omtale af ændringer i samfundet, hvor politikere og andre beslutningstagere medvirker, og spiller derfor fortsat en fremtrædende rolle i mediebilledet.

På [www.sind.dk](http://www.sind.dk) og på Facebook er det muligt at holde sig ajour med – og diskutere – omtalen af SIND i medierne.

hhj



## DR2 Morgen: Programmer om psykisk sygdom er vigtige

Fugleedderkopper, der falder ned fra loftet i et ganske almindeligt parcelhus og stemmer i hovedet, der fortæller hvor lidt du er værd. DR2s morgenværter, Niels Krause-Kjær og Anja Bo, havde den 31. maj Knud Kristensen i studiet ved foromtalen af kanalens temaprogram samme aften med fokus på psykiatriske lidelser, 'Sindssyg'. Også her medvirkede Knud Kristensen samt SIND-skolerne Aalborg og SIND-ambassadørerne Diana Benneweis og Poul Nyrup Rasmussen.

Landsformanden lagde vægt på, at det først og fremmest handler om at informere om, hvad psykisk sygdom er, fordi det ligger uden for fatteevnen hos de fleste, der ikke selv har prøvet det eller kender nogen, der har. Men han påpegede også behovet for at fortælle, at der mangler ressourcer på området: "Der er en stor stigning i antallet af mennesker, som får en psykisk sygdom og har brug for at komme i behandling, men ressourcerne er ikke fulgt med."

Nicole Nordin

## DR: Kritik af Sundhedsstyrelsen

Torsdag den 20. juni blev en travl dag for SINDs landsformand Knud Kristensen. Adskillige medier – bl.a. DR P1 Morgen og DR2 Morgen – citerede SINDs reaktion på, at Sundhedsstyrelsen undlod at udlevere dokumenter med 17 indberetninger og brevvekslinger om og med en hjerneskadet psykiater i Vestjylland (se omtalen andet sted her på siden), da DR bad om aktindsigt og begyndte at grave i sagen.

Knud Kristensen så alvorligt på den tvivl, der er rejst om Sundhedsstyrelsens måde at føre tilsyn på. Han påpegede, at Sundhedsstyrelsens tilsyn er danskernes garanti for, at de kan have tillid til systemet og til den enkelte læge:

"Hvis Sundhedsstyrelsen svigter vores tillid, så rækker det ved hele systemet. I værste fald kan det have den konsekvens, at man undlader at søge hjælp eller undlader at følge den behandling, der er iværksat hos en læge, hvis man har mistillid til, om vedkommende lever op til de krav, som man kan forvente."

DR spurgte til, hvad SIND tror, er årsagen til, at Sundhedsstyrelsen har undladt at informere om massive problemer med en læge.

"Enten er det en fejl eller en bevidst handling. Ingen af delene er acceptabelt," sagde Knud Kristensen, der forventede, at alle fakta lægges på bordet.

Sundhedsminister Astrid Kragh har bebudet, at en undersøgelse af forløbet vil ligge klar sidst på året.

hhj



## JP: Nye senge og stuer til patienter i fare for at blive udskudt

Da JP.dk den 1. juni bragte en historie om, at regeringen i sidste fase af økonomiforhandlingerne om 2014 mellem regeringen og regionerne luftede tanker om, at sænke tempoet og derved udgifterne til sygehusbyggeri, bekymrede det ikke bare regionerne. Også Knud Kristensen satte spørgsmålstegn ved det rimelige i endnu engang at nedprioritere den yderst sårbare patientgruppe, som psykisk syge udgør.

"Netop denne patientgruppe er jo meget påvirkelig af de fysiske rammer. Psykisk syge reagerer negativt på, hvis de døgnet rundt skal befinde sig i nedslidte og triste lokaler," sagde han og påpegede, at den prioritering heller ikke passer med regeringsgrundlaget, hvor regeringen netop lover at sidestille psykiatrien med de forhold, man byder mennesker med en fysisk sygdom.

Nicole Nordin



## BT og BT.dk: Dårlig værkstedshumor bør undgås

Jobtræning på den lokale losseplads i Gråsten endte med at blive en rigtig skidt oplevelse for en 37-årig ledig, der lider af en svær depression. Den 3. juni kunne BT og BT.dk berette, hvordan den depressionsramte på sin sidste arbejdsdag, i et anfald af dårlig værkstedshumor, blev udstyret med en tandbørste og bedt om at rense lossepladsens toilet.

Ifølge Knud Kristensen er det bare et af mange eksempler på, at både jobkonsulenter og de midlertidige arbejdsgivere og

kolleger glemmer, at der er tale om alvorligt syge mennesker, som man bør tage hensyn til.

“Det kan eksempelvis handle om den tone, man bruger på arbejdspladsen. Det, der virker helt normalt for andre, kan virke meget stærkt på en psykisk syg, og det er man nødt til at agere efter,” sagde han og lagde dermed op til, at man fra kollegaers side undlader at udsætte psykisk sårbare for værkstedshumor.

Nicole Nordin



Foto: www.colourbox.com

## Ritzau: Godt med ligestilling

Mange medier kontaktede SIND, da en ny aftale mellem staten og regionerne den 4. juni blev offentliggjort. Aftalen betyder, at der i fremtiden ikke skal være forskel på psykisk og fysisk sygdom, når det gælder ventetid på udredning og behandling.

En ny udrednings- og behandlingsgaranti i psykiatrien er på vej, som på sigt vil sidestille personer med psykiske sygdomme med patienter på almindelige sygehuse. Garantien træder først i kraft sommeren 2015.

SINDs landsformand Knud Kristensen beskrev den kommende ligestilling som glædelig og på tide.

“I de tilfælde hvor man kan stille diagnosen hurtigt, der vil man også stille den hurtigere, og så kan patienterne komme i gang med behandlingen hurtigere. Der ved man jo, at patienterne får det bedre. De får en chance for at komme sig, og de kommer sig hurtigere,” sagde han.

hhj

## DR.dk: Patienter hos omstridt psykiater skal have hjælp nu

Den omstridte psykiater, Arne Mejlhede, har muligvis givet et antal af sine patienter forkerte diagnoser og dermed potentielt ukorrekt medicin. I den forbindelse bragte DR.dk den 17. maj en artikel, hvor Sundhedsstyrelsen erkendte, at den har begået fejl i tilsynet med Mejlhede. Blandt andet ved at lade en klagesag mod ham ligge hen i knap to år.

Knud Kristensen påpegede i artiklen det afgørende i, at psykiaterens tidligere patienter kontaktes, så de kan få vurderet deres sag. “De skal have hjælp, og det skal de have nu”, sagde han og lagde desuden vægt på, at det ikke bliver op til patienterne selv at tage initiativet: “Man kan have det så dårligt, at man ikke er i stand til at reagere på det her og henvende sig til egen læge. Og jeg synes slet ikke det er ok, at man skal igenem egen læge for at blive visiteret igen.”

Nicole Nordin

## DR P4: Ventetider forværrer sygdom

I slutningen af juni oplyste DR P4 Sjælland, at ventetiden på psykologbehandling for angst eller depression er eksploderet i regionen i 2013. Otte uger var den gennemsnitlige ventetid i juni mod 3,5 uger i november sidste år. Væksten i ventetiden, som Dansk Psykolog Forening havde afdækket, vækker bekymring hos SIND:

“Folk med angst eller depression risikerer at få kroniske sygdomme, hvis ikke de kommer i behandling hurtigt nok,” påpegede Ingelise Svendsen, næstformand i SIND og kredsformand i SIND Vestsjælland.

hhj

## Vital: Ingen sender blomster til de pårørende

“Da min 92-årige mor døde for nylig, fik jeg blomster og opmærksomhed. Men da min teenagedatter for 20 år siden blev psykisk syg, var det meget småt med blomster og omsorg. Psykisk sygdom er tabu. Folk ved ikke, hvordan de skal forholde sig til den syge, og slet ikke til de pårørende.”

Sådan lød et af eksemplerne, da Aarhus Kommunes magasin Vital i sommer fortalte om arbejdet i SINDs Pårørenderådgivning. Her hjælper en halv snes ansatte og omkring 60 frivillige børn, unge og ældre via telefoner, individuelle samtaler og gruppeforløb.

Anne Margrethe Gad Jørgensen, der er leder af SINDs Pårørenderådgivning, beskrev, hvor vigtigt det er at få hjælp, og hvad SIND kan tilbyde. Mange, der har fået hjælp, bliver frivillige bagefter.

hhj



Foto: SIND

# Ny sekretariatschef med alsidige erfaringer

SIND har ansat ny sekretariatschef. Cand.scient.pol. Ole Riisgaard, 46, tiltrådte 1. juli som leder for sekretariatet og som støtte for SINDs medlemsdemokrati, rådgivninger, væresteder, skoler og andre tilbud

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Ole Riisgaards cykel er gennem sommerferien blevet godt slidt efter mange kilometer gennem Jyllands natur. De indre batterier er derimod fuldt opladede og smilet stort, mens han på første arbejdsdag som Landsforeningen SINDs nye sekretariatschef fortæller om sig selv.

Blandt 74 ansøgere valgte SIND den 46-årige cand.scient.pol. med alsidige erfaringer fra kommuner, centraladministration, medlemsorganisationer og politik samt solidt kendskab til beslutningsprocesser og udvikling af medlemsdemokrati. Han kender social- og sundhedspolitikken indefra gennem offentlige lederstillinger og politisk interesse. Og Ole glæder sig til at engagere sig i SINDs mærkesager i en lidt anden rolle end hidtil:

“For ansatte i den offentlige forvaltning – jeg har både arbejdet i staten samt i små og store kommuner – er opgaven at behandle og ekspedere mange sager bedst muligt. I SIND har vi en fælles sag at samarbejde om at få til at lykkes,” siger den erfarne embedsmand, der glæder sig til skiftet fra forvaltning til forandring.

## Alsidiigt udgangspunkt

Ole Riisgaard fremhæver, at SIND modsat de andre store foreninger på området favner bredt: Såvel brugere af psykiatrien som psykisk sårbare, pårørende og fagpersoner er med. SIND har både fokus på enkelte diagnoser og på samfundets samlede tilbud til psykisk sårbare.

“SIND har en optimal kombination af erfaringer og tilgange til de emner, vi tager op, fordi alle berørte grupper er repræsenteret. Det brede udgangspunkt giver en særlig troværdighed og kvalitet, som vi kan være stolte af,” siger han.

Set gennem de politiske briller mener han, at behovet for organisationer som SIND aldrig har været større.

“Psykiatrien, som hver anden dansk familie kommer i berøring med, har et svagt udgangspunkt. Der er bred enighed om, at området sammenlignet med fysisk sygdomsbehandling de seneste årtier har været udsultet, og flere steder har kvalitetsproblemer. Dog mener jeg, der er grund til optimisme. De politiske vinde blæser i den rigtige retning. Uanset partifarve mener flere og flere, at psykiatrien sammen æl-



Cand.scient.pol. Ole Riisgaard

dreområdet står for tur til at få flere ressourcer næste gang. Vores opgave er at præge udviklingen bedst muligt sideløbende med SINDs øvrige indsats som synlig interesseorganisation og som væsentlig hjælper for pårørende

og psykisk sårbare. Jeg er rigtig glad for at få mulighed for at hjælpe SINDs medlemmer, frivillige og ansatte i det arbejde.”

Erfaringerne til at styrke udviklingen i en medlemsorganisation har Ole Riisgaard bl.a. fra 25 års omfattende fritidsengagement i flere foreninger sideløbende med karrieren. Både lokalt og på landsplan. Ole Riisgaard har fx beskæftiget sig indgående med uddannelse af frivillige, organisationsudvikling og foreningsret. Engagemmentet i partipolitik, hvor han bl.a. har været centralt placeret på de indre linjer, valgte han selv at indstille umiddelbart efter, at ansættelsen i SIND, der arbejder tværpolitisk, blev en realitet.

## Natur og Nørrebro

I fritiden, når mapper, mails og mødelokaler er forladt, stortrives Ole med byens puls omkring lejligheden centralt på Nørrebro, hvor han bor alene. Men nordjyden, der har studeret i Aarhus, opsøger også meget ofte oplevelser i naturen. Både i ferier og i hverdagen. Navnlig roning fylder meget.

Gennem 17 år har han været særdeles aktiv i en roklub. Årerne kommer i vandet fra 3- og 5-mands både, der enten stævner ud fra Østerbro til tempofyldte sejladser eller til langture på flere hundrede kilometer på Europas floder eller omkring danske øer.

“Vi er en fast trio, der har roet i 15 år i en klub, der både byder på muligheder for motion, konkurrencer og mange sjove sociale oplevelser året rundt. En super kombination.”

## FAKTA

- Siden 2009 har Ole Riisgaard været leder i kommunale socialforvaltninger. Først på misbrugs- og hjemløse-området i Københavns Kommune og sidst i Lejre Kommunes specialiserede socialforvaltning for udsatte børn og voksne.
- 1995-2009 har han arbejdet med styring af store statslige organisationer, bl.a. som controllerchef i Fødevarerstyrelsen.
- Ole Riisgaard blev cand.scient.pol. i 1995 og har tidligere bl.a. været bygningsarbejder og studeret medicin.
- Sideløbende med karrieren har Ole Riisgaard været engageret i flere foreninger. Både lokalt og på landsplan. Ole Riisgaard har i sin fritid i organisationsarbejde beskæftiget sig indgående med uddannelse af frivillige, organisationsudvikling og foreningsret.

## SINDs sekretariat udvidet med ny organisationskonsulent

Blandt 81 ansøgere pegede et særdeles enigt ansættelsesudvalg på Helene Kemp, da Landsforeningen SIND valgte ny organisationskonsulent

Forventningerne blandt SINDs frivillige er store til SINDs nye organisationskonsulent. Jobbet, som markerer den første udvidelse af SINDs sekretariat i mange år, omfatter bl.a. bistand til medlemsdemokratiets omstilling til ny struktur med regioner, udvikling af SINDs kursusaktiviteter, intern kommunikation og systematisering af arbejdet med fundraising. Rekrutteringsprocessen viste, at rigtig mange af de 81 ansøgere var særdeles kvalificerede til at løfte alle opgaverne. Valget faldt på He-



lene Kemp, 50, der 1. august startede i jobbet.

De senere år har hun drejet arbejdslivet mere i retning af sin store interesse: At arbejde med mennesker og udvikling – bl.a. som jobcoach i Greve Kommune og som daglig leder af Dansk Center vedrørende Alkoholisme (DCAA). Sideløbende har hun taget to lederuddannelser målrettet arbejdet med frivillige i foreninger. Tidligere har Helene Kemp gennem 14 år løftet en lang række drift- og udviklingsopgaver i Dyrenes Beskyttelse, der i det danske foreningsliv er langt fremme med netop de om-

råder, SIND nu sætter fokus på. Hos Dyrenes Beskyttelse har Helene bl.a. været projektleder, redaktør og kommunikationschef. Fx har hun arbejdet meget med udvikling af lokalforeningers arbejde, af uddannelsesaktiviteter og af metoder til at skabe flere indtægter.

“Jeg kender SIND som en moderne forening med en vigtig mission, og glæder mig rigtig meget til at være med til at udvikle de måder, vi hjælper og inspirerer andre,” siger hun.

hhj

## Tak til Palle Heilesen

Efter næsten 11 år i hjørnekontoret på SINDs sekretariat stoppede Palle Heilesen denne sommer som sekretariatschef. Palle, der i 2002 kom til SIND med efter ansættelser som bl.a. ministersekretær for fire forskellige socialministre, har valgt at gå på pension. Han kom til SIND i en periode med til tider turbulente beslutningsprocesser og har siden været centralt placeret i landsforeningens udvik-

ling frem til i dag med stabil drift, øget synlighed og stærkere politisk indflydelse.

Palle har nu god tid til de fritidsinteresser, han sætter mest pris på. Navnlige Schæferhunde og rejser til Barcelona er i høj kurs. SIND retter en varm tak til Palle for indsatsen.

hhj

## Kom til Carefestival med rabat

SIND er med, når en lang række aktører på handicapområdet den 5.-7. september samles til festival i Fredericia. Organisationer, det offentlige, virksomheder og mange andre zoomer ind på, hvordan man bedst muligt kan leve det liv, man gerne vil, med et handicap. Allerede i juli havde de første 100 udstillere meldt sig til. Flertallet lægger sig i selen for ikke blot at kunne tilbyde ord og information, men også oplevelser, inspiration og underholdning.

DH, Danske Handicaporganisationer, er blandt samarbejdspartnerne.

“Det er første gang, denne type festival afvikles, og i SIND er vi glade for at være med til at bidrage med stand, synlighed og

svar på spørgsmål, når de mange tusinde gæster dukker op,” siger næstformand i SIND, Kristian Bennedsen.

Læs mere på [www.carefestival.dk](http://www.carefestival.dk). SINDs medlemmer kan få rabat på entréen. Klip denne kupon ud af bladet – må ikke kopieres – og vis den ved indgangen. Så sparer du 30 kr. på billetten.

hhj



Foto: MESSE C



### Carefestival

fagfestival på handicapområdet

MESSE C, Fredericia den 5. - 7. september 2013

#### DH MEDLEMSRABAT TIL CAREFESTIVAL 2013

Denne kupon giver adgang for én besøgende til et besøg på Carefestival 5. -7. september 2013 kl. 10 -17 til DH medlemspris kr. 50,- (Normalprisen er kr. 80,- for ikke medlemmer)

- Se mere på [www.carefestival.dk](http://www.carefestival.dk)

Jeg har medlemskab af \_\_\_\_\_

Rabat på entré gælder kun for medlemmer af

*OBS! Ledsagere har gratis entre med ledsagerkort*

**SE PROGRAMMET OG UDSILLERLISTEN PÅ [WWW.CAREFESTIVAL.DK](http://WWW.CAREFESTIVAL.DK)**





# Brugerne er i fokus på Carefestival

fagfestival på handicapområdet

MESSE C, Fredericia den 5. - 7. september 2013

## BESØG CAREFESTIVAL

Nu kommer messen, der i tre dage sætter det gode liv i fokus, og hvor brugernes behov og interesser er temaet.

Sæt kryds i kalenderen den 5. - 7. sept., når brugere og professionelle indkøbere samles til "Carefestival 2013" - en ny messe på handicapområdet arrangeret af MESSE C Fredericia i samarbejde med Danske Handicaporganisationer

Carefestival sætter fokus på nytænkning, innovation og erfaringsudveksling på handicapområdet, med det specifikke mål, at øge livskvaliteten og lette hverdagen for handicappede, langtidssyge og alle omkring dem.

**BESTIL DIN BILLET ONLINE  
PÅ WWW.CAREFESTIVAL.DK  
- INKL. DISKOTEK FREDAG**



ølg med

Spændende program, oplev blandt andet

- Flere end 110 spændende stande
- Oplev ferietilbud, bilområde, nye trends mm.
- Skab din fremtid på innovationsområdet
- Stort festivalprogram, mød bl.a. Sys Bjerre, Thomas Ring og brugerbandet Bali på scenen, Teaterforestillingen "Giv mig asyl" med Nordhøj og Mungo Park mm.
- Prøv kræfter med handicapidræt på DHIF's stor idrætsområde
- Søren Holmgren - ildsjælen, der inspirerer, motiverer og vækker til eftertanke
- Oplev fotoudstillingen 8 towards 12 af fotograf Bo Nymann - En historie, fortalt i billeder, om viljestyrke, glæde, skuffelse, anerkendelse, livskvalitet og om aldrig at give op eller lade sig stoppe
- Gå hjem diskotek fredag...

... og meget mere

VI SES I FREDERICIA

DEN 5. - 7. SEPTEMBER 2013 FRA KL. 10.00 TIL 17.00



**MESSE C**  
FREDERICIA

MESSE C | Vestre Ringvej 101 | 7000 Fredericia | Tlf. +45 75 92 25 66 | [www.messec.dk](http://www.messec.dk)

**DH**  
Danske Handicaporganisationer

SE HELE PROGRAMMET OG UDSILLERLISTEN PÅ  
**WWW.CAREFESTIVAL.DK**



# Roser med enkelte torne

I juli blev det nye frivillighedscharter, der beskriver principper og visioner for samspil mellem det offentlige og den frivillige verden, offentliggjort. Landsforeningen SIND er en af de 21 organisationer, som forud for offentliggørelsen har siddet med ved mødebordet sammen med ministerier, kommuner og regioner. SINDs 1. næstformand Kristian Bennedsen er godt tilfreds med resultatet



Økonomien er presset, skriver Kristian Bennedsen

AF KRISTIAN BENNEDSEN. FOTOS: SIND

**G**ennem arbejdet med et nyt frivilligcharter er det blevet klart, at frivilligheden har mangfoldige former.

Det er dejligt på trods af mangfoldigheden at få sat ord på det, der samler og det, der er fælles vision. Det har også betydet, at charteret er blevet meget bredt. Hvis det skal have betydning, må det følges op af strategier, som gerne må være mere konkrete og mere målrettede de forskellige slags frivillighed.

Fx den frivillighed, der retter sig mod det sportslige, naturoplevelser m.v. Og den slags frivillighed, der retter sig mod social- og handicapområdet, som oftest også har en socialpolitisk funktion. Drevet af et engagement i en sag, som pårørende, bruger eller engageret borger.

Vi oplever som organisation, at frivilligheden ude i det lokale er truet. På trods af store forventninger til frivilligheden oplever vi, at den økonomi, der skal drive frivilligheden, er presset.

## Ledelse, drift og planlægning

Bevillingerne til en lang række af vores aktiviteter lokalt er beskåret eller forsvundet. Væresteder, rådgivninger og andre aktiviteter lukker eller kæmper for livet, hvad der alt andet lige tager tid fra det egentlige formål.

Vi er sikre på, at de penge, man har brugt på disse aktiviteter, er kommet mange gange igen, og vi mærker det runge hult, når man her priser frivilligheden.

Andre steder forsøger man heldigvis at udvikle og samarbejde om at løse opgaver sammen med det frivillige, fordi en række opgaver løses bedst i det samarbejde.

Bare i tiden siden campen, hvor der blev arbejdet med formuleringerne, har vi oplevet en kommune standse sit tilskud til et værested og idrætstilbud for 200 mennesker, som ikke kan finde et andet tilbud for fremtiden. Herunder en gruppe af unge, der selv ønsker at støtte hinanden i favntaget med deres handicap.

Mens en anden kommune får et bredt tilbud til mennesker med en psykisk sygdom gennem skole, værested, ungeklub og rådgivning og glæder sig over, at den beskedne økonomi, det koster, ikke bare er en besparelse i forhold til, hvad det vil koste som kommunalt tilbud, men også skaber merværdi, der ikke alene kan købes for penge.

Vi mangler ikke frivillige eller ideer, engagement og kompetencer, men ser voksende medlemstal. Vi mangler ressourcer til ledelse, drift og planlægning af det frivillige arbejde. Frivillighed er ikke gratis, den er ikke alene billig, men skaber også tilbud, engagement og demokratisk engagement, der er en betingelse for et frivilligt civilsamfund.

## Nødvendige strategier

Også på landsplan har vi som frivillige organisationer måttet kæmpe med projekt tyranni, satspulje barmhjertighed og krise i det civilsamfund, der støtter og udvikler vores arbejde. Ikke mindst udviklingen i tipsmidlerne bekymrer på handicapområdet.

Vi skal sikres en grundfinansiering af vore sociale aktiviteter og opgaveløsning. Vi har brug for forpligtende samarbejder mellem det frivillige og det offentlige Danmark, der ikke er hoppen fra sten til sten gennem projekter og budgetter, men rækker længere og sikrer drift, så længe det giver mening og kvalitet. Det vil være klogere brugte penge.

Det er ikke så pænt til festen at tale om, hvad den koster, det var også befriende på campen at se det store perspektiv og det, der samler. Men skal charteret blomstre skal der strategier til. Både nationalt og lokalt.

Kommunerne skal sammen med de frivillige lokalt sætte ord på, hvordan samarbejdet skal foregå, udvikles og gøres til en hel strategi for civilsamfundet. Der skal være plads til uenighed – også når de frivillige organisationer er kritiske i deres opgave som fortalere. Det er besværet værd at arbejde sammen med de frivillige organisationer, som har viden og engagement og er eksperter i frivillighed.

Det vil vise sig at være langt lettere at løse opgaverne i fællesskab med de frivillige organisationer, fremfor selv at være frivilligformidler. Det engagement, som fik en til at blive foreningsfrivillig, er også den styrke, der fastholder en i frivilligt arbejde, den kan ikke skabes kommunalt.

Kommunen skal ikke lave kommunal frivillighed i modsætning til eller fordi det er lettere end et samarbejde med foreningen. Vi kan være bøvlet værd. Engagement kommer af inddragelse, synlighed og demokratisk debat, nationalt, lokalt og hos det enkelte menneske, der skal bære en strategi for inddragelse af civilsamfundet.

Tillykke Danmark og til os med et nyt frivillighedscharter. Vi lover at pleje barnet med ros, anerkendelse og kærlig tugt.

Se frivillighedscharter på [www.sm.dk](http://www.sm.dk)

## SIND har flere hundrede frivillige i foreninger, rådgivninger, klubber og andre tilbud



Fotos: SIND

# 50.000 dollars til SIND fra Metallica og Roskilde Festival

Husk at du altid kan holde dig ajour med SIND og SIND Ungdom på Facebook samt på [www.sind.dk](http://www.sind.dk) og [www.sindungdom.dk](http://www.sindungdom.dk)

Roskilde Festivals særlige Orange Donation blev i år uddelt af Metallica. Det mildt sagt verdensberømte band pegede bl.a. på SIND Ungdom, der modtog 50.000 dollars

FOTOS: HELENA LUNDQUIST & ROSKILDE FESTIVAL/METALLICA



**A**lle 42 år har lørdag aften været noget særligt og magisk på Roskilde Festival. 2013 blev ingen undtagelse, da Metallica indtog Orange Scene. Ud over at begejstre en tætpakket Orange Scene på Roskilde Festival spredte Metallica efterfølgende også god festivalstemning og stor glæde i andre dele af landet. Ikke mindst hos SIND.

Metallica udvalgte nemlig fire organisationer, der fik støtte fra Foreningen Roskilde Festival. De fire organisationer arbejder med børn og unge, der er syge eller udsatte og har brug for særlig hjælp.

Orange Donation er på 250.000 dollars og fordeles mellem de fire organisationer. En af organisationerne, Metallica pegede på, var Landsforeningen SINDs ungdomsorganisation, SIND Ungdom.

På festivalens sidste dag modtog landsformand Knud Kristensen, sekretariatschef Ole Riisgaard og SIND Ungdoms formand Torben Hansen på vegne af SIND donationen på 50.000 dollars foran Orange Scene i Roskilde.

#### Fritidsaktiviteter

Torben Hansen, formand for SIND Ungdom, sagde: "Vi er så glade.

Det seneste år har vi oplevet meget positiv respons på vores ambition om at skabe nye fritidstilbud til psykisk sårbare unge, men ingen havde drømt om det her. Med donationen og opmærksomheden kan vi accelerere den positive udvikling. Jeg kan love, at pengene ikke kommer til at samle støv, men hurtigt kommer de unge til gode."

SIND Ungdom tilbyder innovative fritidsaktiviteter for psykisk sårbare unge mellem 16 og 35 år. Aktiviteterne drives af de unge selv – psykisk sårbare, pårørende og frivillige, der vil støtte en god sag – og er siden sommeren 2012

blevet udbredt til flere og flere byer. Foreløbig København, Esbjerg, Skive og snart Aarhus med flere på vej.

#### Skulderklap

SINDs landsformand Knud Kristensen er glad for og stolt over støtten:

"Det er et dejligt skulderklap. Både for de unge, der driver aktiviteterne, og for de, som bruger dem. De føler sig set og får nu bedre økonomiske muligheder for at realisere endnu flere af deres ideer."

hhj/Roskilde Festival

## Stemmer fra Odsherred gentager successen

Husker du artiklerne fra tidligere udgaver af bladet om, hvordan professionelle kunstnere hjælper psykisk sårbare i gang med at synge?

Projektet, som SIND Vestsjælland har været med til at støtte i opstartsfasen, kul-

minerede sidste år i en stor koncert med flere hundrede deltagere. I sensommeren gentager koret, "Stemmer fra Odsherred", successen.

Søndag den 4. august kl. 15.00 i Annebergparken (det tidligere psykiatrihospital)

ved Odsherred Teater går det løs ved egnens årlige Alsang. Her mødes op til 700 mennesker og synger sammen med den kendte dirigent Frans Rasmussen. Koret giver publikum prøver på deres kunnen med mindst fem numre. Sangeren Jette Torp vil også glæde publikum.

Det er korets tredje sæson. Sammen med musikskolen er de 40 psykisk sårbare, der øver to aftener om ugen, blevet endnu bedre.



Vejret var dårligt, men humøret godt ved korets debut sidste år

**Husk at Peter AG optræder** i Rønne den 30. oktober i anledning af SIND Bornholms 35 års jubilæum. Entréprisen i Muzikhuset er 205 kr. Medlemmer af SIND kan dog købe billet for 100 kr. ved henvendelse direkte til SIND-formand Lars Christensen på telefon: 20 61 07 03.



Foto: SIND

Peter AG og Lars Christensen gav på Folke-mødet håndslag på samarbejdet



# Vigtigt valg om førtidspension

110.000 førtidspensionister kan inden nytår vælge, om de i fremtiden ønsker pensionen efter hidtidige eller nye regler. Valget er ikke let, så det er en god ide at opsøge rådgivning

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

**E**r du en af de 110.000 danskere, der har fået et brev fra Udbetaling Danmark med spørgsmålet, om du ønsker din fremtidige pension ændret? Fristen for at vælge mellem de hidtidige og de nye regler er den 31. december, og foreløbig har kun få opsøgt mere viden. Det viser de seneste statistikker fra Udbetaling Danmark.

Brevene nåede i slutningen af maj måned frem til modtagerne, som alle har fået tilkendt førtidspension inden 2003. Gennem juni

og starten af juli blev den side på internettet, hvor førtidspensionister automatisk kan få beregnet deres fremtidige pension, blot besøgt ca. 12.500 gange. Besøgstallet har været faldende hver eneste uge siden starten. Tilsvarende har det samlede antal telefonopkald blot været på 6.500. Forventningen er dog, at antallet af henvendelser stiger markant, når fristen for beslutningen nærmer sig.

Landsforeningen SIND er en af 12 organisationer, der har deltaget i drøftelserne om udform-

ningen af breve, webtekster og andre materialer. Opfordringen fra SIND er at opsøge rådgivning i god tid. Valget af ordning kan nemlig være en kompleks og vigtig beslutning, som ikke er helt let at træffe. Årsagen er bl.a., at pensionen er sammensat af en lang række satser og tillæg, der påvirkes af omvalget. Eksempelvis boligydelse og muligheden for at kunne få frakendt førtidspensionen, hvis arbejdsevnen bliver bedre. Der kan også være conse-

kvenser ved overgang til folkepension.

Det er meget forskelligt fra person til person, om de nye regler er bedre end de gamle. På [www.borger.dk](http://www.borger.dk) er der mere information og mulighed for at få beregnet fremtidige udbetalinger af pension. Vejledningen omfatter ikke information om konsekvenserne, hvis din arbejdsevne eller livssituation ændrer sig. Det er også muligt at få rådgivning hos kommunen.

## SINDs bedsteforældreprojekt til København

Tilbud om kursus for bedsteforældre.  
Tilmeldingsfrist den 20. august

AF SIGNE HJORTKJÆR



Signe Hjortkjær

**S**INDs Pårørenderådgivning har med stor succes startet et bedsteforældreprojekt i Aarhus. Her kan bedsteforældre mødes med andre i lignende livssituationer, hvor der er psykisk sygdom i familien. Bedsteforældre er tit vigtige nøglepersoner i et barns liv, og barnets kontakt med bedsteforældre kan hjælpe barnet til at håndtere sin livssituation på en bedre måde, hvis bedsteforældre får mere viden om psykisk sygdom og flere kompetencer til at snakke med barnet om det svære i familien uden at træde ind over forældrenes grænser.

Det har været efterspurgt, om et lignende projekt kunne laves i København. SINDs Pårørenderådgivning har nu i samarbejde med SIND Hovedstadens Regionskreds gjort det muligt her til efteråret.

Projektet er et kursus med samtalegruppe med hovedvægt på psykoedukation for bedsteforældre med psykisk sygdom i familien. Der kan deltage 12 bedsteforældre, og gruppen mødes 12 gange.

Kursusleder er autoriseret psykolog og psykoterapeut Signe Hjortkjær, som har professionelle og personlige erfaringer med psykisk sygdom i familien, og erfaring i at lede en samtalegruppe og i at undervise om psy-

kisk sygdom. For at deltage i projektet skal du have barnebarn/børnebørn, som har en forælder og/eller en søskende, som har en psykisk sygdom. Det kan også være, at du har dit barnebarn boende i perioder hos dig pga. psykisk sygdom i familien. Du skal igennem en forsamtale med Signe for at komme med i gruppen for at sikre, at det er det rigtige tilbud for dig, og at du kan profitere af kurset.

Hvis du ønsker at vide mere om projektet, og/eller vil skrives op kan du ringe til Signe på tlf. 23 44 25 08.

Der er tilmeldingsfrist senest den 20. august til introduktionsaften 27. august kl. 16-18 i Psyk-Info, Rosengården 14, 1174 København K.

Gruppen mødes herefter hver anden onsdag kl. 16-18. Første gang er 10. september.



I Aarhus har mange deltaget i møder og kurser. Her for frivillige reservebedster

### FAKTA

## Flere steder i Danmark

SINDs Pårørenderådgivning lancerede i 2012 projekt BOBB, "Bedsteforældre og BørneBørn – støtte til børn, til nært relaterede til psykisk syge." Projektet er økonomisk støttet af Social og Integrationsministeriet og gennemføres i et samarbejde mellem SINDs Pårørenderådgivning, Ældresagen i Aarhus og Aarhus Kommune.

Bedsteforældreprojektet er kommet godt fra start. Det spænder over tre elementer: Kursus for biologiske bedsteforældre, der har et barnebarn, der er pårørende. Kursus for frivillige reservebedsteforældre. Og gruppetilbud til børn, der er pårørende, som SINDs Pårørenderådgivning gennem adskillige år har opbygget omfattende erfaring med.

Status er, at projektet er kommet godt fra start. I Aarhus uddannes til september det tredje hold bedsteforældre. Forløbet i København, der er beskrevet her på siden, er det foreløbig fjerde hold i rækken. Også interessen for at blive reservebedsteforældre lever op til forventningerne. SINDs Pårørenderådgivning starter til efteråret endnu et hold.

Læs mere om projektet på [www.sindspaa.dk/bedsteforaldreprojekt](http://www.sindspaa.dk/bedsteforaldreprojekt)

# SIND er med, når klager kommer under lup

I hele Danmark har Landsforeningen SIND repræsentanter i Det Psykiatriske Patientklagenævn. Her bliver psykiatriens brug af tvang vurderet, hvis en patient har klaget over behandlingen

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN



Foto: SIND

**Ingelise Svendsen har fulgt flere hundrede klager**

Indgangsdørene til de lukkede psykiatriske afdelinger i Danmark passeres ikke kun af patienter, pårørende og professionelle. Repræsentanter for Landsforeningen SIND kan også dukke op, hvis en patient har klaget over psykiatriens brug af tvang. Fx tvangsindlæggelser, tvangsmedicinering, bæltefiksering eller aflåsning af døre. Klagerne kommer under lup i Det Psykiatriske Patientklagenævn, der mødes på afdelingerne.

Medarbejderne i psykiatrien må kun bruge tvang, hvis betingelserne i lovgivningen er opfyldt, hvilket nævnet efterprøver. De tre medlemmer er en embedsmand fra statsforvaltningen, en læge og en repræsentant fra SIND på vegne af DH, Danske Handicaporganisationer. Også patienten, der har klaget, en læge fra afdelingen samt eventuelt en patientrådgiver kan deltage i dele af møderne.

Fleere af SINDs 39 repræsentanter tager af sted hver eneste uge. En af dem er næstformand i SIND, Ingelise Svendsen. Gennem fem år har hun været tæt på flere hundrede klagesager i Region Sjælland i de dele af psykiatrien, hvor medarbejderne anvender tvang. Desuden har hun siden 1980'erne fulgt SINDs øvrige arbejde.

Klagerne kommer både fra debuterende patienter og fra mennesker, der har været meget syge i lang tid. Fx ligger Sikringen, der huser nogle af Danmarks farligste patienter, i regionen.

## Vigtig dokumentation

"Jeg synes, vi i SIND spiller en vigtig rolle som uvildige lægmænd. Både når fakta skal på bor-

det og når der skal konkluderes. De fleste patienter sætter pris på, at der er en ved mødebordet, som hverken er læge eller embedsmand. Som SIND-repræsentanter stiller vi typisk nogle andre spørgsmål og prøver at få det menneskelige aspekt med i billedet. Vi er ikke teknokrater. Ved voteringen, hvor nævnet skal prøve at blive enige, vejer vores argumenter lige så tungt som de øvrige medlemmers. Der bliver lyttet, og vi gør en forskel i klagesystemet," siger Ingelise Svendsen.

Hun understreger, at SIND ikke automatisk er modstandere af tvang. Mennesker kan være så syge, at der ikke er alternativer. Men det er vigtigt, alternativerne altid bliver overvejende først.

"Lovgivningen er meget klar. Tvang og frihedsberøvelse er kun lovligt, hvis man først har forsøgt at få patienten til at samarbejde frivilligt, og hvis det kan bringe behandlingen videre. Hvis det bliver nødvendigt med et indgreb, som patienten ikke er enig i, skal det ske så skånsomt som muligt, så den enkelte ikke oplever unødvendig krænkelse," siger hun.

Ingelise Svendsen oplever, at beslutningerne om brug af tvang bliver truffet hurtigere og hurtigere i takt med, at arbejdstempoet de senere år er steget i psykiatrien.

"Derfor lægger vi vægt på, at dokumentationen skal være i orden. Så kan vi se, om andre muligheder har været afprøvet. Tvang må aldrig være en nem løsning i en travl hverdag," siger hun.

## Kan stoppe tvang

Det Psykiatriske Patientklagenævn sidder ikke bare til pynt. Nævnet kan udskyde eller stoppe brug af tvang. Nævnet kan også rejse kritik af afdelinger eller medarbejdere, dog kun i forbindelse med tvang.

"Lovgivningen fastslår, at vi skal behandle klager hurtigst muligt. Normalt er det indenfor to uger. Men når en klage har opsættende virkning – altså når beslutningen om tvang ikke kan føres ud i livet, før sagen er afgjort i nævnet, går det meget hurtigt," siger Ingelise Svendsen, der ofte har været med til at dreje et behandlingsforløb i en anden retning.

Hvis en patient er uenig i nævnets afgørelse, kan der klages til Det Psykiatriske Ankenævn (hvor SIND også er repræsenteret) eller til byretten. Patienten står ikke alene. Alle, der udsættes for tvang, får beskikket en patientrådgiver, som rådgiver og vejleder om fx indlæggelse, ophold og behandling. Patientrådgiveren kan også hjælpe med eventuelle klager.



Foto: www.colourbox.com

## FAKTA

### Hvilke typer tvang kan patienter klage over?

- Tvangsindlæggelse
- Tvangstilbageholdelse
- Tilbageførsel
- Tvungen opfølgning efter udskrivelse – herunder politiets eventuelle medvirken
- Tvangsfiksering også kaldet bæltefiksering
- Beskyttelsesfiksering
- Oppegående tvangs fiksering på Sikringsafdelingen under Retspsykiatrisk afdeling, Region Sjælland
- Aflåsning af døre i afdelingen
- Tvangsbehandling også kaldet tvangsmedicinering. Tvangsbehandling er ikke kun tvangsmedicinering – det kan fx også være sondeernæring
- Anvendelse af fysisk magt herunder indgivelse af beroligende medicin
- Personlig alarm og pejlesystemer og særlige dørlåse
- Personlig skærmning, der uafbrudt varer mere end 24 timer
- Aflåsning af patientstue på Sikringsafdelingen under Retspsykiatrisk afdeling, Region Sjælland
- Klager over sundhedspersonalet men kun, hvis der også klages over et samtidigt tvangsindgreb

Kilde: [www.statsforvaltning.dk](http://www.statsforvaltning.dk)



# Gennemsnit med store udsving

Nordjyder klager oftere, og københavnere får hyppigst ret. Det viser redaktionens sammenligning af statistikkerne i beretningerne fra landets forskellige psykiatriske patientklagenævne

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Landets forskellige psykiatriske patientklagenævne fik sidste år mere at lave. Antallet af afgørelser steg på landsplan med gennemsnitligt 11 pct. Det viser statistikkerne fra landets forskellige statsforvaltninger, som redaktionen har sammenlignet. Men gennemsnittet dækker over store udsving.

Topscore er Region Nordjylland, hvor antallet af afgørelser steg med 45 pct. sammenlignet med 2011. I den modsatte ende af skalaen ligger Region Syddanmark, hvor antallet af afgørelser faldt med 11 pct. Samlet traf nævnene i de fem regioner 1.157 afgørelser mod 1.082 året før.

Når patienter klager, får de gennemsnitligt medhold i cirka hver tiende afgørelse – 11 pct. Flest fik i 2012 ret i Region Hovedstaden, hvor den såkaldte omgørelsesprocent, altså afgørelser hvor behandling eller beslutninger tilsidesættes, nåede op på 15 pct. Færrest fik ret i Region Sjælland, der dog tager forbehold for statistikken, med 7 pct. og i Nordjylland med 9 pct.

Beretningerne, der kan hentes på [www.statsforvaltning.dk](http://www.statsforvaltning.dk), rummer ikke blot statistik, men også gennemgang af nogle af årets mere principielle sager.

## Nordjysk vækst

Region Nordjylland har Danmarks højeste vækst i antallet af afgørelser målt i pct. Antallet er 29 flere afgørelser end året før. Væksten er højest i Brønderslev med næsten en fordobling sammenlignet med 2011, fra 20 til 37 afgørelser. Nævnet har i beretningen ikke en forklaring på ændringen.

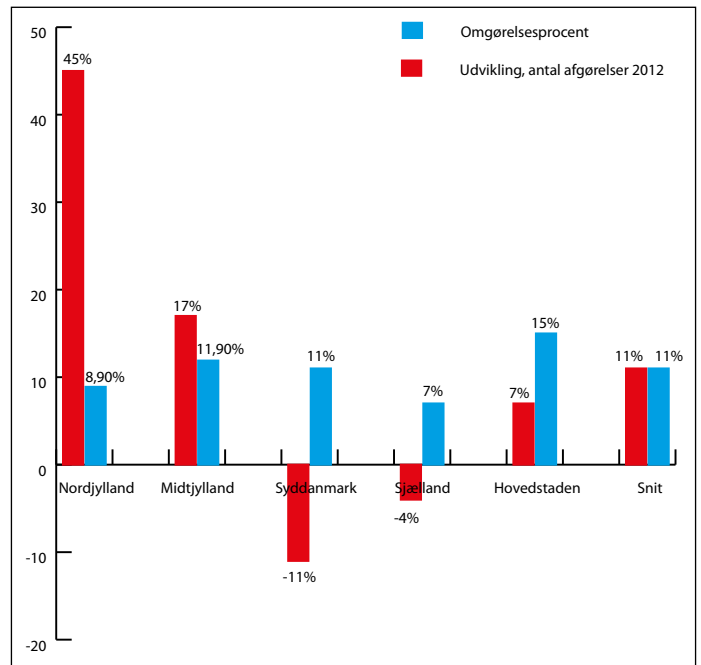
## Syddansk fald

Region Syddanmark har væsentligt færre afgørelser end året før. 12 sager er ikke behandlet, fordi klagerne ikke matchede nævnets kompetencer. Antallet af henvendelser faldt blot med syv pct. Navnlig de psykiatriske afdelinger i Augustenborg og Svendborg havde færre afgørelser.

## Medhold i Hovedstaden

Region Hovedstaden giver hyppigst klager medhold. Den såkaldte omgørelsesprocent ligger på 15, samme niveau som i 2011. Ifølge beretningen er niveauet normalt for et klagenævn, men man tilføjer samtidig, at praksis med hensyn til tvangsbehandling er skærpet og derfor har øget antallet af omgørelser.

Region Hovedstaden huser i runde tal en tredjedel af Danmarks befolkning og indlagte patienter, 36 pct. Af alle patienter i Danmark, der kommer i berøring med tvang, er 42 pct. indlagt her.



Samlet traf nævnene i de fem regioner sidste år 1.157 afgørelser mod 1.082 i 2011

Tilsvarende udgør de knap 500 afgørelser ca. 41 pct. af antallet på landsplan.

Fordelingen af sager dækker over store udsving. Flere dele af psykiatrien har faldt i antallet af afgørelser. Derimod er navnlig København steget markant med 37 ekstra sager.

## Sjælland

Region Sjælland havde færre afgørelser end året før. Ud af de ni psy-

kiatriske centre har syv færre eller samme antal afgørelser. Væksten er højest i Roskilde.

## Midtjylland

Midtjylland ligger ikke blot geografisk, men også statistisk i midten af det hele sammenlignet med resten af Danmark. Væksten i antallet af klager stammer især fra Horsens og Herning.

## Psykiatritopmødet 2013

Husk at sætte kryds i kalenderen den 5. oktober 2013. Her mødes flere end tusinde pårørende, professionelle, psykisk sårbare, politikere og mange andre med interesse for psykisk sundhed til det årlige psykiatritopmøde. Landsforeningen SIND er også med og bidrager bl.a. med en workshop om rettigheder for brugere og pårørende i fremtidens psykiatri.

Med udgangspunkt i rapporten fra regeringens psykiatriudvalg vil formanden for Sundheds- og Forebyggelsesudvalget Sophie Hæstorp Andersen (S) samt psykiatri-, sundheds- og socialordfører Benedikte Kiær (K) diskutere dette vigtige emne med dialoggruppens deltagere. SINDs landsformand (og medlem af regeringens psykiatriudvalg) Knud Kristensen vil være ordstyrer.

Læs mere om program og tilmelding på [www.psykisksaarbar.dk](http://www.psykisksaarbar.dk)

## SINDs stand ved psykiatritopmødet 2012



Foto: SIND

# Forskning skal forebygge vold og tvang

I Region Sjælland står sygeplejerske Lene Berring i spidsen for et forskningsprojekt, der skal udvikle nye metoder til konfliktnedtrapning for at forebygge vold og tvang i psykiatrien. Forskningen foregår i tæt samarbejde med både personale og brugere

AF TRINE KIT JENSEN. FOTOS: REGION SJÆLLAND OG PRIVAT

Ved indgangen til 2015 står et nyt psykiatrisygehus klar i Slagelse. Her er det planen, at bæltefiksering og andre former for tvang skal reduceres til et absolut minimum. Men skal den ambition føres ud i livet, må nye metoder til håndtering af akut opkørte situationer på banen. Forsknings- og udviklingssygeplejerske Lene Berring er derfor i gang med et ph.d.-projekt, der tager sigte på at udvikle effektive teknikker til nedtrapning af konflikter.

“Vi skal skabe et miljø, hvor patienterne oplever, at de får hjælp i tilspidsede situationer, og hvor personalet ikke er med til at hidse dem mere op. Målet er at finde ud af, hvad det lige præcis er, der skal gøres for at få patienterne til at falde til ro, når de er oppe i det røde felt, så vi får andre handlemuligheder end tvang,” siger Lene Berring.

Ligesom psykiatrien andre steder i landet har psykiatrien i Region Sjælland i mange år arbejdet med nedbringelse af tvang, bl.a. via deltagelse i Sundhedsstyrelsens initiativ “Gennembrudsprojektet”. Men omkring hver femte patient oplever stadig en eller anden form for tvang under deres indlæggelse. Den statistik vil Lene Berring med sit forskningsprojekt gerne være med til at rette op på.

“Min indfaldsvinkel er at kigge på kulturen indefra for at undersøge, hvad det er for nogle mekanismer, der er i spil i de opkørte situationer. Det bliver så udgangspunktet for at udvikle deeskaleringsteknikkerne,” siger hun.

Der er tale om et praksisnært projekt – såkaldt aktionsforskning – og undervejs vil ikke bare personale, men også patienter og regionens brugerpanel blive inddraget som “medforskere”.

“Det giver den fordel, at vi er flere, der bliver ansvarlige for at undersøge feltet. De bidrag, parterne kommer med, vil have forskellig karakter, men alle er lige vægtige og vigtige,” siger Lene Berring.

Hanne Wiingaard er medlem af brugerpanelet i Region Sjællands Psykiatri, og hun er glad invitationen til at deltage.

“Det er godt og også nødvendigt, at vi som brugere bidrager med vores viden og erfaringer, for det er os, der mærker på egen krop,



Lene Berring undersøger bl.a. hvordan konflikter opstår

hvad det betyder at blive udsat for tvang. Tvangen i Danmark er alt for høj, så det kan kun gå en vej, og det er nedad. Alle initiativer, der kan nedbringe tvang, støtter vi derfor gerne,” siger hun.

## Mange perspektiver

Hovedomdrejningspunktet for projektet er den lukkede afdeling V1 i Slagelse. Her skal de nye metoder til konfliktnedtrapning afprøves i minimum et halvt år før flytningen til det nye sygehus. Men i udviklingsfasen er også den retspsykiatriske afdeling i Nykøbing Sjælland involveret, ligesom afdelingerne i Vordingborg og Roskilde bidrager.

“På den måde får jeg et bredere grundlag at arbejde på og såvel et alment som et retspsykiatrisk perspektiv. På afdelingen i Slagelse er patienterne fx kun indlagt nogle uger, mens de i Nykøbing Sjælland er langtidsindlagte,” fortæller Lene Berring.

Et af de første trin i projektet har været at få afklaret holdninger, værdier og normer hos personalet på afdeling V1 for at få et billede af miljøet og kulturen på stedet. Herunder måden at tackle konflikter på.



Hanne Wiingaard mener, der alt for ofte bruges tvang i Danmark

“I forskningslitteraturen kan vi se, at personalet nogle gange er med til at trappe konflikterne op med deres måde at kommunikere på. Vi ved fx, at en meget kontrollerende, rigid holdning eller et meget grænsesættende personale kan fremprovokere aggressive situationer. Derfor er det vigtigt at få afdækket, hvordan mønsteret er på det her afsnit,” siger Lene Berring.

I projektets indledende fase indgår også en undersøgelse af ti cases hentet fra alle afdelinger i regionen. Her bliver både personale og patienter interviewet om opkørte situationer, der er endt uden bæltefiksering. På baggrund af de gode eksempler og begge parter udsagn om, hvad der virkede i situationen, udvikles sidenhen metoder til, hvordan man kan få patienterne til at falde til ro. Og fra starten af 2014 afprøves de så systematisk på afdeling V1, hver gang en situation er ved at køre op.

I forbindelse med indførelsen af de nye metoder vil personalet få hjælp, fx i form af dialogbaseret undervisning eller rollespil, og via løbende evaluering raffineres teknikkerne til nedtrapning af konflikter.





Arkivfotos: Målet er at sætte en positiv spiral i gang på afdelingerne. SIND er bl.a. repræsenteret i projektets følgegruppe

“Implementeringen vil ske i tæt samarbejde med afdelingen, og når personalet begynder at tænke anderledes, kan vi forhåbentlig sætte en positiv spiral i gang,” siger Lene Berring.

### Lydhørhed og respekt

Hvad der mere konkret skal til for at undgå voldsomme episoder og tvang, har Lene Berring endnu ikke svarene på. Foreløbig er hun nysgerrig efter, hvad casestudierne vil vise. Men i projektbeskrivelsen lyder et foreløbigt bud, at personalet bl.a. skal arbejde på at guide patienten til et mere personligt rum, hvor han eller hun selv oplever at falde til ro.

Det kan fx være, at man gerne vil rase ud på sin stue, at man gerne vil sidde i en kuglestol eller har brug for et varmt brusebad,” siger hun.

Mere generelt mener forsknings- og udviklingspsygeplejersken, at personalet kan komme langt med lydhørhed over for patienterne og en anerkendende tilgang i kommunikationen.

“Fx var der en patient, der sagde til mig: Jeg kan acceptere rigtig meget. Bare personalet ser ud som om, de kan lide mig. Det jeg ikke kan holde ud er, når man ikke taler med mig med respekt”, fortæller hun.

Lene Berring tør ikke love, at det vil være helt slut med bæltefiksering, når det nye psykiatripsygehus i Slagelse står færdigt. Men hun håber, at der i fremtiden vil være langt færre tilfælde, hvor situationer spidser så meget til, at personalet må gribe til tvang, fordi en patient er på nippet til at skade sig selv eller andre.

“Med forskningsprojektet kommer der både i Slagelse og andre steder i regionen nye redskaber på hyldeerne, og magter personalet at styre situationerne ved hjælp af de her metoder, vil færre patienterne skulle tænke tilbage på negative, traumatiserende oplevelser med tvang. Vi kan måske også slippe for episoder, hvor personalet har tricket patienter til at gøre noget, de efterfølgende fortryder,” siger hun.

Forskningsprojektet gennemføres i samarbejde med Institut for Menneske, Helbred og



Samfund på Syddansk Universitet og i dialog med Høgskolen i Hedmark i Norge – en professionshøjskole med lang tradition for praksisnær forskning på et psykiatriske felt. Selvom projektet tager afsæt i Region Sjælland satser Lene Berring på, at resultaterne af metodeudviklingen på lidt længere sigt også vil give genklang i andre regioner.

“Måske kan der på baggrund af projektet og erfaringerne her i regionen laves nogle retningslinjer på nationalt plan,” siger hun.

## Invitation: Medlemskonference om retssikkerhed

Første weekend af november samler Landsforeningen SIND 125 frivillige i Kolding til debat om retssikkerhed for psykiatribrugere og pårørende

Er du medlem af en bestyrelse i SIND, deltager du i møder på vegne af SIND eller er du aktiv som SIND-bisidder eller rådgiver? Kan du sige ja til blot et af spørgsmålene, bør du overveje at sætte kryds i kalenderen den første weekend i november.

Her afholder SIND medlemskonference i Kolding med afsæt i den nye udgave af “Håndbog for psykiatribrugere og pårørende – Kend dine rettigheder”. For-

målet med konferencen er at bidrage til at fremme retssikkerheden hos psykiatribrugere og pårørende. Ambitionen er at ruste deltagerne bedre til at bruge jura og juridiske argumenter i arbejdet for at forbedre vilkårene for psykiatribrugere og pårørende.

Konferencen er ikke kursus i juridisk paratviden. Derimod bliver deltagerne klogere på, hvordan man bruger rettighederne – og hvordan man finder frem til de

fakta, der skal bruges i de forskellige situationer.

Deltagelse i konferencen er gratis, men det er dog en forudsætning, at man er medlem af SIND. Der er plads til 125 deltagere på konferencen. Tilmelding er efter først-til-mølle princippet via mailen: [landsforeningen@sind.dk](mailto:landsforeningen@sind.dk). Sidste frist for bindende tilmelding er mandag den 26. august.

hhj



Foto: SIND

Foto fra SINDs konference om handicapkonventionen, februar 2012



## Stine: Jeg får nye værktøjer

Da Stine startede i hestetterapi, var hun meget indelukket og afvisende. Hun passede på sig selv, og et af hendes store problemer var, at hun havde svært ved at sætte grænser. Men efter mange timer i selskab med hestene er hun både blevet bedre til at sige nej og til at lukke verden ind

TEKST OG FOTOS: SARAH ZIEGLER EHRENREICH

“Jeg var ude i et ret uheldigt miljø, og jeg havde behov for at komme væk. Jeg havde behov for at få nogle faste rammer og nogle, der fortalte mig: ‘Hey, nu gør vi altså sådan her.’ Miljøet påvirkede både mig selv og min familie for meget. Derfor besluttede jeg, at jeg gerne ville væk hjemmefra,” fortæller 17-årige Stine.

De sidste to år har hun boet på opholdsstedet Clemens i Vordingborg og har haft stor gavn af hestetterapi. Hun er bl.a. blevet mere selvsikker, er begyndt at sætte grænser og er blevet meget mere bevidst om at være tydelig i sit kropssprog.

Stine har diagnoserne ADHD, angst og borderline, og den Stine, der flyttede ind på opholdsstedet, var efter hendes eget udsagn en helt anden pige, end den glade Stine, som redaktionen møder i hestestalden i dag.

“Jeg passede meget på mig selv, og jeg havde svært ved at bede om hjælp fra voksne. Der var ikke nogen, der skulle blande sig i, hvordan jeg havde det”, forklarer hun.

Fordi Stine selv var så opsat på at komme i gang og få det bedre, kom hun hurtigt i gang med hestetterapien. Og der gik ikke lang tid, før hun kunne mærke en forskel.

“Jeg kunne mærke, at jeg begyndte at åbne mig mere op. Ikke kun når jeg var ude

hos hestene, men også derhjemme. Jeg fik lettere ved at indrømme, når jeg havde en dårlig dag, og hvis jeg var sur eller ked af det,” forklarer hun.

Hun understreger dog, at hestetterapien ikke var helt let det første stykke tid.

“Jeg har fået det meget bedre med mig selv, for jeg har lært at føle efter nede i maven

“Jeg var træt, sulten og fuldstændig drænet for energi, fordi jeg brugte mig selv på en helt anden måde, end jeg var vant til, både fysisk og psykisk,” fortsætter hun, mens hun hjemmavant giver hesten Jojo seletøj på.

### Det er mig, der bestemmer

Det er ikke kun i sin hverdag på Clemens, at Stine kan mærke en positiv forandring. Også når hun er hjemme og besøge sin familie og venner, kan hun mærke udviklingen.

“Før skændtes min mor og jeg om alt, men nu kan vi godt være sammen og hygge os,” forklarer hun.

At terapien har gjort hende bedre til at sætte grænser, mærker hun også, når hun er sammen med sine veninder. Hun følger ikke længere bare efter, hvad de andre har besluttet, men mærker efter og siger nej, hvis der er noget, hun ikke vil.

Netop det at sætte grænser og være tydelig i sit kropssprog er noget, Stine stadig øver sig meget på sammen med hestene. Hun er meget bevidst om, at hesten skal vide, at det er hende, der bestemmer, når hun strigler, går tur eller træner med hestene. Den dag redaktionen er på besøg, har Stine valgt, at dagens udfordring skal være at få Jojo til at træde på en presning, der ligger på jorden. En udfordring som Jojo bestemt ikke synes om, fordi han er utryk ved presningen. Det tager dog ikke den efterhånden ret rutinerede Stine mange runder i rotunden, før hun får Jojo til at træde på ‘den farlige’ presning.

“Det var vel nok flot! Hvor er du god,” roser hun hesten, mens hun klapper den på halsen.

“Det er så fedt, når man får hesten til at gøre, hvad man gerne vil. Men det er ikke altid, det lykkes. Andre gange er man nødt til at skruе bissen mere på. Jeg har da også haft nogle øv-oplevelser, hvor det har taget mig flere gange at få en hest til det, jeg gerne vil.





“Husk at smile til kameraet, Jojo,” siger Stine, mens hun uden problemer stiller hesten an til fotografering



Dagens udfordring er at få hesten til at træde på presenningen. For at det skal lykkes skal Stine vise, at hun har fuld kontrol over situationen, så Jojo stoler på hende

Men det lykkes altid til sidst, og så er det ekstra dejligt, fordi man ikke har givet op, men er blevet ved med at udfordre sig selv,” smiler hun stolt.

### Jeg skal nok nå målet

Stine er i øjeblikket ved at uddanne sig til SOSU-assistent. Når hun er færdig, vil hun gerne læse videre til pædagogisk assistent og måske en dag videreuddanne sig til pædagog. Hendes mål er, at hun gerne vil færdiggøre sine uddannelser og få sin egen lejlighed på Vestsjælland i nærheden af sin mor.

Havde man spurgt Stine for tre år siden, om det var et realistisk mål, havde hun svaret nej. Men de sidste to år har mange ting ændret sig, og nu er hun mere optimistisk.

“Det virker mere realistisk nu, fordi jeg har fået en række værktøjer, jeg kan bruge i hverdagen. Jeg er blevet mere tydelig om, hvad jeg gerne vil, og jeg er begyndt at tro meget mere på mig selv. Verden er blevet mere åben, og bare fordi det går galt første gang, er det ikke ens betydende med, at man ikke kan. Det er noget af det, jeg har lært af at være sammen med hestene. Man er nødt til at stoppe op og overveje, hvad der gik galt, og hvad man kan gøre anderledes for, at det skal lykkes,” forklarer hun.

Det er endnu ikke besluttet, hvornår Stine er færdig med hestetapien. Hun har stadig en del problematikker at arbejde med, men pædagogerne på Clemens er sikre på, at Stine nok skal komme langt.

“Stine har udviklet sig meget på de to år, hun har været her. Hun har rykket sig meget mere, end hvad vi havde forventet, og det skyl-

des bl.a., at hun har valgt at tage nogle udfordringer op, selvom hun godt vidste, at det ville blive svært. Hun har ikke bare valgt den lette vej,” fortæller Therese Bjørnkjær, der er sous-chef på Clemens og som ofte hjælper Stine med hestetapien.

Da dagens terapi er færdig, tager Stine selvetøjet af Jojo og stryger ham i lange træk over ryggen. Det har været en god omgang for dem

begge, og Stine glæder sig til næste uge, hvor hun igen skal ud til hestene. Hvad hun skal arbejde med næste gang, ved hun endnu ikke.

“Det finder jeg ud af den dag. Så mærker jeg efter, hvad jeg har behov for at fokusere på og hvilke bestemte situationer, jeg har behov for at øve,” siger hun og går ud for at sætte Jojo på græs.

### FAKTA

- Hestetapi kan bruges i behandlingen af bl.a. angst, traumer, borderline, spiseforstyrrelser og problemer med sansemotorikken. Barnet eller den unge kan bl.a. blive bedre til at sætte grænser for sig selv og andre, lærer at åbne sig op og blive fortrolig med et andet levende væsen, få opbygget selvværd eller opleve at føle sig værdsat, selvom vedkommende har en dårlig dag.
- Hesten er god at bruge i terapisammenhæng, fordi den ikke bærer nag, og fordi den reagerer pr. instinkt på den unges behandling. Den unge kan straks se en reaktion på den adfærd, som han eller hun selv udviser, og dermed blive klogere på, hvilke signaler de selv udsender.
- Hesten bruges også som et fælles, uformelt udgangspunkt for terapien, hvor den unge kan tale med den hestekyndige pædagog på et mere uformelt plan end ved en mere klassisk terapeutisk samtale. Det kan gøre det lettere for den unge at åbne op.
- De erfaringer og oplevelser, som den unge får gennem hestetapien, overføres og sammenlignes med hverdagsituationer. På den måde bliver de unge kloge på, hvordan de selv og omverdenen reagerer i forskellige situationer, og hvordan disse situationer kan forbedres eller undgås.
- Hestetapien anvendes i de tilfælde, hvor det skønnes at give mening for den unges videre udvikling. På Clemens supplerer terapien den pædagogiske behandling, der foregår i hverdagen. Børnene kan starte med hestetapien fra de er seks år gamle.

# Folkemødet: Smil, samvær og samtaler i SINDs telt

Igen i år var SIND med blandt de tusindvis af deltagere i Folkemødet på Bornholm

AF PIA LØVSTAD OG HENRIK HARRING JØRGENSEN. FOTO: SIND

Et telt på ni gange seks meter. 12 kasser blade, brochurer og bannere. Tyve aktive fra alle dele af organisationen. Godt humør og gode aktiviteter i rigelige mængder.

Sådan er ingredienserne i opskriften på, hvordan Folkemødet i juni på Bornholm kan blive

en god markering for foreninger som SIND.

Landsforeningen SIND og SIND Ungdom var igen i år i dialog med utallige beslutningstagere samt nuværende eller potentielle samarbejdspartnere, medlemmer og frivillige.

Nogle opsøgte SIND med ideer til projekter. Andre var interesse-

rede i at høre om mulighederne for at engagere sig i SIND. Rigtig mange manglede viden og inspiration. Enten til deres politiske aktiviteter eller til mødet med udfordringer i eget liv som pårørende eller psykisk sårbar. Uanset udgangspunktet var der gennem de næsten 40 timer, teltet havde åbent, altid nogen at tale med.

SIND prægede også resten af Folkemødet. Medier kom på besøg i teltet, og mange arrangementer fik besøg af frivillige eller ansatte fra SIND, der enten bidrog til debatterne med oplæg eller kommentarer.

SINDs side på Facebook rummer flere billeder og historier fra de fire intense og sjove dage.



## Debat

### Inklusion



EN AF OS stillede op med et panel til en diskussion om inklusion og veje ud af stigmatisering af sindslidende. Ann-Charlotte Nellemann fra SIND Erhverv deltog side om side med sundhedsminister Astrid Krag (SF), Bettina Post (leder af Headspace), Anne Lindhardt (Formand, PsykiatriFonden) og ambassadør for EN AF OS, Christian Martin Jäger.

### Unge patienter mellem to stole



Danske Regioner bød indenfor til en snak om unge patienters varierende tilbud og behandlingsmuligheder, alt efter hvilken del af landet vedkommende boede. Camilla Rønn Jensen fra SIND Ungdom deltog som aktiv part af et panel, som foruden Camilla bestod af repræsentanter fra henholdsvis Drivkræften, FNUG, Diabetes Ungegrupper samt relevante politikere fra Danske Regioner og KL.

### Medicin og lykke



Næstformand i SIND, Kristian Bennedsen, (th) sad hos Sputnik i panel med den kendte psykiater og overlæge Henrik Rindom. Emnet var "kan man medicinere sig lykkelig." Debatten, som mange tilhørere engagerede sig i, zoomede også ind på, hvordan unge bedst opnår et godt liv.

### Tale: Myten om et supermenneske

Torben Hansen, formand for SIND Ungdom, fortalte på Speaker's Corner om den idealisering, mange mennesker tillægger andre. Talen tog udgangspunkt i Torbens eget liv og rundede af med konklusionen, at alle mennesker kan blive overrumplet af følelser, træthed og manglende motivation. Også SINDs landsformand Knud Kristensen holdt tale på Speaker's Corner.

### SINDs Pårørende-rådgivning

SINDs Pårørenderådgivning bidrog til debatten ved flere arrangementer. Gruppelider Ann-Dorthe Petersen var fx med i panelet, da Region Hovedstaden spurgte: "Syge forældre – hvad gør vi med børnene?". Hun stillede desuden spørgsmål på vegne af SIND ved en række møder.



# SIND-arrangement

## Mathilde Falch

Bevægende! Sådan var sangerinden Mathilde Falchs optræden hos SIND på Folkemødet. Hun bidrog både med meget personlige fortællinger og med medrivende sange med tekster, mange kunne spejle sig i.

Mathilde Falch har lidt af en spiseforstyrrelse, men hun blev rask og står nu særdeles solidt på egne ben, mange erfaringer rigere. Hendes holdninger til rollen som pårørende, som syg og som målrettet navigatør i eget liv inspirerede alle i teltet.



## Paragraffer og principper



Lovstof er sjældent et underholdende emne. Undtagelsen er, hvis SINDs landsformand Knud Kristensen og hans hustru, Ellen Margrethe Basse (tv), er på scenen.

De fortalte i SINDs telt levende om arbejdet med den nyeste udgave af "Håndbog for psykiatribrugere og pårørende." Både om de personlige erfaringer, motivationen bag bogen stammer fra, og om de tvister, der kan opstå, når man i fx psykiatrien eller kommunale forvaltninger skal tolke på lovgivningen. Oplægget bød på mange eksempler på sager og dilemmaer, som Landsforeningen SIND har været involveret i.

De to forfattere lagde bl.a. meget vægt på at beskrive borgernes rettigheder og muligheder for at klage over afgørelser. Disse emner er også fremtrædende omtalt i 747 sider lange bog, som i hele 2013 gives gratis som gave til nye SIND-medlemmer. Det tilbud benyttede mange sig af i løbet af Folkemødet.

## Borderline



Timevis af terapi gør en forskel. Det beviste 36-årige Pia Løvstad, SIND-frivillig og aktiv i Borderlinenetværket, da hun engageret fortalte om sin vej gennem mange års sygdom til et godt liv. Mennesker, der rammes af den alvorlige diagnose, får ofte for lidt eller forkert behandling. Pia kom derimod ind i et forløb med DAT, Dialektisk Adfærds Terapi, der har haft særdeles positiv effekt. Spørgelysten var stor hos publikum, der talte psykisk sårbare, professionelle, pårørende og mange andre interesserede.



## Tak

Landsforeningen SIND retter en særlig tak til tre sponsorer:

- Dansk Metal Bornholm for hjælp med telt og plads
- Cafe Baltic, Rønne, for hjælp med kaffe
- Marker-Scandinavia for hjælp med udstyr til "Tramp for SIND"

## Politikere svedte for SIND



Igen i år deltog mange politikere i "Tramp for SIND", hvor der på en specialcykel blev dyttet på at køre hurtigt i en god sags tjeneste. Bl.a. Benedikte Kier (C), Peter Skaarup (DF), Pia Kjærsgaard (DF) og Jane Heitmann (V) besøgte SINDs telt.

# Huntingtons Sygdom: Livskvalitet på lånt tid

Du ved ikke hvornår, men en dag vil adfærdsændringer, demens og ukontrollable bevægelser blive din hverdag. Og når først symptomerne sætter ind, går det kun én vej. Der er nemlig hverken en kur eller reel mulighed for at holde sygdomsudviklingen tilbage. Det er Brian Siggards virkelighed. Han bærer nemlig det muterede gen, der giver Huntingtons Sygdom

AF NICOLE NORDIN

Huntingtons Sygdom er en sjælden diagnose. Også i SINDs rådgivninger. Men symptomerne, som den syge og de pårørende kan opleve, minder ofte om andre sindslidelser.



Foto: www.colourbox.com

**A** endrer jeg så meget personlighed, at jeg ikke længere er mig? Glemmer jeg mine børn, når hukommelsestab sætter ind? Og kan jeg pludselig komme til at gøre min familie fortræd?

Spørgsmålene er mange, og for 37-årige Brian Timm Siggard er de ikke længere til at ignorere.

Siden han var 18 år gammel, har han med sikkerhed vidst, at han en dag ville udvikle Huntingtons Sygdom (HS), og at netop adfærdsændringer, demens og ufrivillige bevægelser ville være uundgåelige. Og dagen for de første symptomer nærmer sig nu med hastige skridt – på mange måder langt hurtigere, end han var forberedt på.

“For det første tænkte jeg dengang ’ork 40 år, der er længe til!’. For det andet gik jeg også lidt og sagde til mig selv, at de nok skulle finde en kur inden, jeg blev syg. Men nu står jeg her som 37-årig med en tikkende bombe inden i, og der er stadig ingen kur,” siger Brian Timm Siggard, som må erkende, at han ikke længere kan ignorere alvoren i situationen. Og det er hårdt.

“Jeg har det virkelig svært med min sygdom. Jeg føler mig jo ikke syg lige nu, men jeg ved det kommer. Og visheden om, at jeg ikke vil komme til at se mine børn blive voksne, og jeg ikke vil kunne blive gammel sammen med min kone, det er rigtig svært,” siger han.

## Sjælden men uforudsigelig

Selv om HS er en sjælden sygdom, så er Brian Timm Siggard ikke alene med de barske udsigter. I Danmark er det omkring 400 men-

sker, der har sygdommen, som gradvist nedbryder nervevævet i hjernen. Mens yderligere 2.000 er i risiko for at have arvet det muterede gen, som forårsager HS. Og har man en gang det muterede gen, så er det, ifølge Lena Hjerminde, overlæge på Hukommelsesklinikken på Rigshospitalet og ekspert i Huntingtons Sygdom, et spørgsmål om tid, før de første symptomer viser sig. Derudover er det dog vanskeligt at sige noget entydigt om, hvordan sygdommen vil arte sig, og det er derfor en meget uvis fremtid, man går i møde, når man får at vide, at man har arvet mutationen.

“Man ved sådan set kun, at man kommer til at opleve en fremadskridende sygdom, hvor symptomerne indebærer en stigende grad af ufrivillige bevægelser, psykiske og adfærdsmæssige forandringer, og så at man efterhånden vil få problemer med den kognitive funktion og til sidst vil udvikle demens,” siger Lena Hjerminde og forklarer, at sygdommens sjældenhed og mange psykiske symptomer betyder, at hun møder flere patienter, der gentagne gange har været indlagt på psykiatriske afdelinger eller har været i anden behandling for eksempelvis skizofreni, angst, depression og lignende psykiske lidelser uden at have fået afklaret, at det skyldes HS.

Og heller ikke i forhold til hvad man kan gøre for at holde sygdommen i skak, er det meget, man kan sige med sikkerhed. Der er nemlig ikke endelig dokumentation for, at noget reelt gør en forskel. Ifølge Lena Hjerminde, er der dog meget, der tyder på, at det har en gavnlig effekt, hvis man lever sundt og holder sig i gang med motion og fysioterapi.

Ligesom medicin kan hjælpe mod visse symptomer.

## Familien frem for alt

Spørger man Brian Timm Siggard, så er det også især uvisheden i forbindelse med sygdommen, han har svært ved at tackle. Og han lægger ikke skjul på, at han til tider bliver angst, når han tænker på, at tiden for symptomerne nærmer sig:

“Min helt store frygt er, at jeg bliver vildt hidsig eller i det hele taget ændrer personlighed, så jeg ikke længere er til at leve sammen med. Eller jeg uden at ville det kommer til at skade dem, jeg elsker. Jeg ser det jo blandt de andre i foreningen, og der er ufatteligt mange, som ender med at blive skilt, hvilket, jeg virkelig er bange for, skal ske for mig.”

Den absolutte førsteprioritet i Brian Timm Siggard liv er derfor også klart familien. Og udover at gøre alt for at sikre, at de aldrig må gå fra hus og hjem, når han ikke længere kan sørge for dem, så bruger han også al den tid, han kan, sammen med sin kone og deres to børn på 2 og 6 år.

“Jeg ved ikke, hvor længe jeg har sammen med dem, så det gælder om at få mest muligt ud af tiden nu. Så i stedet for at tænke så meget på fremtiden forsøger jeg at leve meget i nuet – hvis vi gerne vil ud og rejse eller opleve et eller andet, så gør vi det nu – for vi jo ved, vi ikke har tiden til at gå og udsætte det,” slutter han.



## FAKTA

**Hvad er Huntingtons:**

Huntingtons Sygdom (HS) er en neurodegenerativ sygdom. Det vil sige en sygdom, der gradvist nedbryder nervevæv i hjernen. HS er arvelig og skyldes en mutation i et gen, som er til stede i alle celler i kroppen.

De fleste HS-ramte udvikler symptomer mellem 35 og 55-års alderen. Der er dog omkring 10 pct., der udvikler symptomer før, de fylder 20 år, den såkaldte juvenil HS. Og tilsvarende er der cirka 10 pct., som udvikler symptomer efter de 55 år. I meget sjældne tilfælde ses det såkaldte infantile HS, hvor symptomerne rammer, før patienten er fyldt 10 år.

**Symptomer:**

HS er kendetegnet ved en kombination af motoriske forstyrrelser, det vil sige problemer med at styre bevægelser, psykiske forstyrrelser, så som depression, apati, angst og obsessiv kompulsiv adfærd, samt kognitive forstyrrelser, det vil sige problemer med blandt andet at koncentrere sig og huske. De første tegn på HS kan være mindre personlighedsændringer eller humørsvingninger, som kan være svære at skelne fra følelsesmæssige problemer, der ikke er relateret til HS.

Debutalder og forløbet af sygdommen er forskelligt fra person til person, ligesom symptomerne på HS kan variere i sammensætning og sværhedsgrad.

**Behandling:**

Der er ingen behandling af HS. Hverken forebyggende, helbredende eller en behandling, der stopper yderligere sygdomsudvikling. Der er dog flere behandlinger under udvikling.

Og selv om der ikke er nogen kur for HS, kan visse behandlinger lindre nogle af symptomerne og forbedre livskvaliteten hos patienten. Blandt andet kan flere af de motoriske og også psykiske forstyrrelser, som irriterabilitet, apati, depression og angst, lindres med blandt andet medicin, psykologbehandling, og ergoterapi. Også motion kan være medvirkende til at afhjælpe depressive symptomer, ligesom det tyder på, at motion har en gavnlig effekt på at bremse bevægelsesforstyrrelserne ved HS.

**Kort nyt: Sæt kryds i kalenderen**
**Oktober: Modström fortsætter SIND-samarbejde**

Ny trøje, der støtter SIND, kommer i butikkerne til efteråret

For tredje gang samarbejder det danske modetøjsfirma Modström med sangerinden Mathilde Falch om at promovere en T-shirt, der er med til at gøre opmærksom på Landsforeningen SIND og foreningens aktiviteter. For hver solgt T-shirt går en del af overskuddet til SIND.



Foto: Modström

T-shirten, en såkaldt charitee, kommer i handlen til efteråret og vil kunne købes i Modströms butikker landet over og i deres online webshop. Dertil kommer andre butikker, der vælger at få trøjen på hyldeerne. Frem til oktober præsenterer Modström trøjen i branchen. Fx på modemesse i Berlin og København. Læs mere i næste blad.

**Oktober: Konference om idræt**


Foto: DAI

Til efteråret samler Center for Handicap og Bevægelsesfremme ved Syddansk Universitet eksperter, beslutningstagere, ansatte og ildsjæle med interesse for idræt og sindslidelser. Er du en af dem, så sæt allerede nu kryds i kalenderen den 28. oktober.

På konferencen vil nye detaljer og konklusioner fra universitetets forskning blive lagt frem. Bl.a. SIND deltager i debatten.

Nærmere omtale af tid og sted følger senere på året i SIND-bladet og på universitetets hjemmeside, [www.sdu.dk](http://www.sdu.dk)

**December: Hold jul med SIND på højskole**

SINDs Aktivitets- og Kursusudvalg afprøver senere på året en ny ide sammen med Livsstilshøjskolen Gudum: Op til 50 SIND-medlemmer og andre interesserede får mulighed for at tage på højskole i juledagene, den 22. december til 28. december. Højskolen ligger mellem Lemvig og Struer.

Programmet er stadig i støbeskeen. Udover aktiviteter – fx foredrag, motion og værksteder – byder højskolen på sang, samvær, julehygge og god stemning. Samt naturligvis god mad og godt humør. Juleaften vil der være mulighed for at komme til julegudstjeneste i Gudum Kirke og derefter traditionel juleaften med julemiddag og dans om juletræet med videre.

Program og pris for juleugen bliver endelig fastlagt i september 2013. Læs mere i næste blad eller ring direkte til højskolen for yderligere information på 97 88 83 00. Spørg efter Solvejg, Gunhild eller Bjarne.



Personalet på Livsstilshøjskolen glæder sig til at møde SINDs medlemmer

# Lilleskoler med stor betydning

12 SIND-skoler og andre udbydere af undervisning og oplevelser for psykisk sårbare intensiverer nu samarbejdet på landsplan sammen med Landsforeningen SIND og Dansk Oplysnings Forbund. Blandt ambitionerne er at gøre omverden mere opmærksom på den betydning, de alsidige lilleskoler for voksne har

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN



Dansk oplysningsforbund har mange aktiviteter (Arkivfoto)

Knud Birk Pedersen,  
SIND skolerne i Aalborg

**A**lle ved, hvad en aftenskole er. Færre er klar over, at de paragraffer og pengestrømme, der i aftentimerne giver tusinder af raske danskere oplevelser og indsigt med fx håndarbejde, sprog og it, også hjælper rigtig mange psykisk sårbare.

Over hele Danmark opsøger mange samvær i klasseværelser med andre i samme situation. Antallet af elevtimer på de 12 skoler, Dansk Oplysningsforbund (DOF) samarbejder med, nåede sidste år op på 49.000. Dertil kommer yderligere 8.000 elevtimer via daghøjskoler og kompenserende undervisning i to af byerne. Skolerne med særlige tilbud til psykisk sårbare intensiverer nu samarbejdet. Fire af de 12 skoler er lokalt tilknyttet Landsforeningen SIND.

“Vi er begyndt systematisk at udveksle viden og visioner på tværs af landet. Dansk Oplysnings Forbund og Landsforeningen SIND sidder med ved bordet, så vi både kan vende perspektiver og praksis,” siger lederen af SIND-skolerne i Aalborg, Knud Birk Pedersen. I Nordjylland deltager 115 i daghøjskolen og 250 følger et eller flere hold på aftenskolen. Dertil kommer omkring 50, som er med i andre undervisningstilbud.

## Få alternativer

Udover at bidrage til at gøre gode skoler bedre er en af ambitionerne med samarbejdet at gøre at gøre omverden mere opmærksom på den betydning, de alsidige lilleskoler for voksne har.

De 12 skoler byder på muligheder og oplevelser, som psykisk sårbare meget sjældent kan finde i andre dele af samfundet.

“Først og fremmest er forskellen, at de ikke kommer her som patienter. De kommer som

elever og får oplevelser og samvær, der bidrager positivt til deres selvværd,” siger Knud Birk Pedersen.

## Mental sundhed

De foreløbig 12 skoler ligger i Aalborg, Aarhus, Randers, Herning, Odense, Bornholm og hovedstadsområdet. Flere skoler kan komme til i fremtiden i takt med, at samarbejdet bliver mere kendt.

“Responsen var meget positiv på vores første møde i foråret, hvor udvikling og inspiration bl.a. var på dagsordenen,” oplyser konsulent i DOF, Niels Anton Svendsen, som er daglig ankermand på projektet.

Skolerne omkring mødebordet hos SIND-huset “Stoppestedet” i Odense hørte bl.a. om erfaringer og ideer fra Aalborg med at fremme mental sundhed.

“En spændende debat. Pointen er, at sundhed ikke kun er et spørgsmål om fx rygestop, kost og motion. Også selvværdet er vigtigt. Spørgsmålet er, hvordan vi kan styrke det i skolerne, hvilket vi vil arbejde videre med,” siger han.

## Politisk muskel

Trods stor betydning for den enkelte spiller de forskellige lilleskoler for voksne sjældent en fremtrædende rolle i medierne og i politikernes hukommelse. Navnlig overfor beslutningstagere ønsker skolerne at blive mere synlige. Eksempelvis har kommunale budgetter og politiske justeringer af loven om folkeoplysning stor betydning for, hvor godt skolerne kan hjælpe:

“Alle kan blive ramt af offentlige besparelser. Desværre også dette område, som bliver udfordret af planlagte nedskæringer. Det er vi

meget opmærksomme på. Fx bebudede man på Bornholm, at der skulle spares 200.000 kr. på handicapundervisningen. Udover forringelser var resultatet negativ forskelsbehandling, fordi mennesker med handicap skulle betale mere for undervisning end mennesker uden. Det klagede vi ikke blot over til de lokale politikere, men også til Folketingets ombudsmand,” siger Niels Anton Svendsen.

Ambitionen om mere synlighed gælder også resten af samfundet. Ikke mindst i lokalområdet, hvor de unge bor. Gerne i samarbejde med andre.

“Vi har mange muligheder og kan med samarbejdet nu lettere udveksle erfaringer om de bedste ideer. Fx er lovgivningen sådan, at når aftenskoler – og dermed også vores skoler – får tilskud til undervisning, så skal en del af midlerne bruges på debatskabende aktiviteter, som alle kan deltage i. Skolerne er derfor oplagte samarbejdspartnere for mange,” påpeger Niels Anton Svendsen.

## FAKTA

- De 12 skoler ligger i Aalborg, Aarhus, Randers, Herning, Odense, Bornholm og hovedstadsområdet.
- Fire af de 12 skoler er tilknyttet Landsforeningen SIND.
- Ideen om lilleskoler for voksne opstod oprindeligt hos Landsforeningen SIND i Aarhus og bredte sig til resten af landet. Også udenfor SIND.
- De SIND-tilknyttede skoler står økonomisk og administrativt på egne ben, fx som selvejende institutioner.



# Hanna hjælper hjælperne

Portræt: Hanna Hvidtfeldt, 71, runder mange års karriere i psykiatrien og i SINDs Pårørenderådgivning af i en ny rolle som supervisor for gruppeledere og rådgivere. De fire timers arbejde om måneden håber hun kan fortsætte mange år endnu

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Vil du være med lige der, hvor de mest spændende ting sker? Så er prisen både på arbejdsmarkedet og i foreningslivet ofte mange timers indsats i højt tempo. Hver eneste uge. Men der er undtagelser og alternativer til at opsøge orkanens øje. Det har fx 71-årige Hanna Hvidtfeldt fundet ud af.

Hun har trappet ned på antallet af timer efter mange år først som veluddannet afdelings- sygeplejerske og senere, siden år 2000, som erfare gruppeleder i SINDs Pårørenderådgivning. Hendes månedlige arbejdstid er nu blot på fire timer. Alligevel er energien, engagementet og entusiasmen mere end intakt. Årsagen er, at Hanna Hvidtfeldt har fundet sig godt til rette i en ny rolle: Hun hjælper nu de andre hjælpere med supervision.

“Jobbet er dejligt, fordi meget af den viden, jeg har fået på hylden gennem årene, kan blive brugt af andre. Det er rart at kunne give stafetten videre,” smiler hun.

## Psykiaterapeut og sygeplejerske

Hanna Hvidtfeldt har særdeles meget erfaring af dele ud af, når enten gruppelederne eller telefonrådgiverne kommer ind i mødelokalet i Risskov for at tale om oplevelser, spørgsmål eller dilemmaer, der er opstået siden sidste møde. SINDs Pårørenderådgivning afvikler både 20 forskellige samtalegrupper for pårørende om året og indgår desuden i SINDs landsdækkende telefonrådgivning, som har åbent 60 timer om ugen. Begge steder byder på mange udfordringer og bringer rådgiverne helt tæt på ofte tunge problemer. Mængden og tyngden af henvendelser er steget markant de seneste år.

“Flertallet af situationerne, vi taler om til supervision, handler om at kunne blive bedre til at hjælpe hurtigere på en god måde. Ofte kan mennesker i akutte situationer være tilbageholdende med at sætte ord på og åbne op. Det værste, vi ved som rådgivere, er ikke at kunne

hjælpe,” siger Hanna Hvidtfeldt og tilføjer, at telefonrådgiverne og gruppelederne hos SIND relativt sjældent oplever dramatiske situationer og konflikter.

Erfaringen betyder, at Hanna Hvidtfeldt har en alsidig tilgang til udfordringerne. Uddannelsesmæssigt er hun både sygeplejerske og psykoterapeut. Arbejds-mæssigt har hun både hjulpet andre på en lukket afdeling, i egen praksis og i mange af pårønderådgivningens samtalegrupper.

## Overinvolvering

Betænkningstiden er kort, når Hanna Hvidtfeldt bliver spurgt om det vigtigste råd til pårørende og til dem, som hjælper andre.

“Spar på kræfterne. Man er nødt til af og til at gøre noget godt for sig selv og holde pauser med god samvittighed. Det duer ikke at være udmattet, hvis man skal have overskuddet og overblikket til at hjælpe andre.”

Hanna Hvidtfeldt har som folkepensionist fået endnu mere tid til at opsøge de fritidsinteresser, der giver hende energi. Udover hygge med de tre børnebørn løbetræner hun ofte langs Aarhus bugt, spiller tennis året rundt og har netop genoptaget klaverspillet.

Aktivitetsniveauet gør smilet endnu større, når hun hjælper de ansatte og frivillige kolleger i SINDs Pårørenderådgivning.

Siden år 2000 har Hanna Hvidtfeldt deltaget i pårønderådgivningens aktiviteter



Foto: Privat



# Siden for dig, som hjælper andre

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

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

**Anne Margrethe Gad Jørgensen**  
*Leder af SINDs Pårørenderådgivning i Aarhus med ti medarbejdere og 60 uddannede frivillige.*

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

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

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

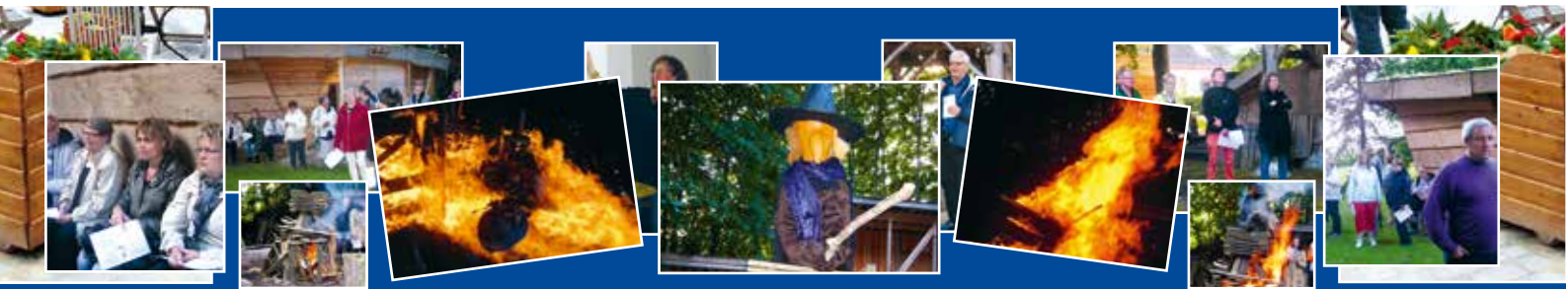
**Kim Bonnesen**  
*Psykolog ved SINDs psykologiske rådgivning på Nørrebro.*

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

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

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

Kontakt gruppen via: [redaktionen@sind.dk](mailto:redaktionen@sind.dk)



# Sommerhøjskolen: Plads til forskellighed

65 medlemmer af SIND fik den sidste uge i juni masser af gode oplevelser på den årlige sommerhøjskole på Fyn. Holdet havde i år mange helt unge kursister

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN. FOTO: BIRGITTE KONGSFORT

Et af SINDs absolut mest efterspurgte tilbud er sommerhøjskolen. Hvert år må Brenderup Højskole oprette venteliste meget kort efter, at der allerede i oktober bliver åbnet for tilmeldinger. I år var ingen undtagelse. Forventningerne var derfor i top blandt de 65 kursister, der havde fået plads og kort før Sankt Hans aften troppede op på Fyn. En uge senere viste evalueringen, at deltagerne havde haft en dejlig uge. Både inspiration, dialog og sommerhøjskolens rummelige atmosfære blev fremhævet.

Planlægning sammen med Brenderup Højskole lå igen i år i hænderne på Jens Ibsen, SINDs kredsformand i Nordjylland, Aase Kvolbæk og Leni Grundtvig fra Roskilde, der bl.a. er formand for SINDs kursusudvalg. De glæder sig bl.a. over den brede sammensætning af holdet.

”Førstehåndsindtrykket var, at der var kolossal forskel på kursisterne. Fx var de ældste i 60’erne og en halv snes yngre end 25 år. Nogle kom med meget tunge livserfaringer i bagga-



gen, mens andre havde job og familie. Her var både psykisk sårbare og pårørende. Nogle var aktive i SIND, andre var helt nyt medlemmer. Dertil kommer, at Brenderup Højskole havde andre kursister boende fra en lang række lande – fx USA, Sri Lanka og Mexico. Det var dejligt at opleve, at trods forskellighederne, så opstod der igen i år en ganske særlig atmosfære med hygge, rummelighed og inspiration,” fremhæver Leni Grundtvig.

Hun tilføjer, at SINDs mål med højskolen først og fremmest er at kunne tilbyde medlemmerne et godt og inspirerende afbræk fra hverdagen blandt ligestillede.

”Den type ferie kan være meget svær at finde andre steder, så i SIND er vi glade for at have sommerhøjskolen blandt vores tilbud,” siger Leni Grundtvig.

## Samtaleværksted

At være på højskole – navnlig med SIND – er en kombination af engagement og eftertanke. Her er plads og tid til at reflektere alene eller



Opmærksomme miner ved foredrag



Regn er ingen hindring for hygge i naturen





Brenderup Højskole har god plads til mange forskellige aktiviteter

på tomandshånd. Og her er masser af tilbud om at deltage i foredrag, udflugter og værksteder, hvor enten hænder og kreativitet kommer i brug, eller hvor ordforråd og opmærksomhed foldes ud.

Eksempelvis afviklede kredsformand Jens Ibsen et samtaleværksted for nogle af deltagerne. Som ugen skred frem, benyttede flere deltagere muligheden for at få sat ord på nogle af de tanker, der hjemme i hverdagen har været svære at tale med andre om.

Andre værksteder kredsede om positiv psykologi, stemmetræning, naturoplevelser og pileflet.

#### Hekseafbrænding

Arrangementerne spændte vidt. Bolden blev givet op på Sankt Hans aften, hvor SINDs landsformand Knud Kristensen stod for talen



foran bålet med en ganske særlig flot heksefigur, kreeret af en kursist.

Knud Kristensen nævnte bl.a. middelalderens hekseafbrændinger og sammenlignede med situationen i dag for mennesker med sindslidelser: "Det handler om retten til at være den, man er." Talen gav også indblik i nogle af SINDs aktuelle politiske udfordringer.

#### Fra tvangslagt til psykolog

Senere på ugen fortalte norske Arnhild Lauveng sin historie, der gjorde stort indtryk på mange kursister. Hun led i ti år af skizofreni og var tvangslagt, stærkt medicineret, indtil hun fyldte 26 år. I dag er hun rask, uddannet psykolog og produktiv forfatter. Debatten kredsede især om, hvordan hun havde bevaret håbet om at blive rask igen gennem de mange års indlæggelse.



#### Latter og musik

Foredragene omfattede også en musisk og munter forestilling om alvorlige favntag med livet, fx depression, som komponisterne Carl Erik Lundgaard og Lisbeth Øster Müller stod for.

Deltagerne kunne desuden hente inspiration i bl.a. viking og indianeres kultur og spiritualitet, i udfordringerne i et højskoleprojekt i Nepal og i et filosofisk foredrag. Alsidigheden var et helt bevidst valg fra SINDs side, understreger Leni Grundtvig:

"Selvom SINDs sommerhøjskole giver god plads til at reflektere over egen livssituation, så er der også rigtig mange andre emner på programmet. Det hele behøver ikke handle om psykologi. Tværtimod. Erfaringen er, at når vi har arrangementer om noget helt andet, så får deltagerne ofte ideer og eksempler, der kan inspirere til nye vinkler på eget liv," siger hun.

Annonce

## Rum, hjerte og viden

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

Holmstrupgård er et ungdomspsykiatrisk døgntilbud med base i Østjylland.



**Holmstrupgård**

[www.holmstrupgaard.dk](http://www.holmstrupgaard.dk)

regionmidtjylland **midt**

Annonce

## BenzoRådgivningen

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

Henvielse til anonym personlig rådgivning og støttegrupper.

#### Telefonrådgivning

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

Telefon 70 26 25 10

[benzo@sind.dk](mailto:benzo@sind.dk) [www.benzo.dk](http://www.benzo.dk)



# SIND Ungdom

## Fremtiden til debat

Hvordan skal SIND Ungdom se ud i fremtiden? Det var spørgsmålet, da 27 medlemmer, frivillige, medarbejdere og bestyrelsesmedlemmer fra hele landet mødtes til fremtidsworkshop på Fyn

AF TESSA M. NAWROCKI. FOTOS: SIND

**F**remtidsworkshoppen blev en weekend med fokus på visioner og værdier for SIND Ungdom, og der blev samtidig dannet netværk mellem de forskellige ungegrupper fra hele landet.

Med hjælp fra konsulent Jens Folkersen zoomede deltagerne i workshoppen ind på, hvordan SIND Ungdom skal placere sig i forhold til de nye tiltag, der sker i landsforeningen SIND. Men samtidig var der flere underlæggende temaer.

“Vi ønsker at skabe et rum, hvor folk bliver modige til at blande sig. Vi vil give rum til, at medlemmerne også kan forandre og udvikle SIND Ungdom,” lød en af kommentarerne.

En af de unge, som bidrog, var Juliana fra ungegruppen i Odense.

“Jeg vil gerne være med til at udvikle SIND Ungdom med mine idéer og sætte organisationen i en



Der brainstormes på fremtidsvisionerne for SIND Ungdom

fremtrædende retning. Det er dejligt at møde mennesker fra hele landet, som er engagerede. Jeg vil gerne kunne mødes en gang om året, så vi kan diskutere nye forslag til forbedring af netop psykiatrien og SIND Ungdom,” fortalte Juliana.

Og netop en årlig workshop var et ønske fra flere af deltagerne. Men mange andre temaer,



Jens Folkersen introducere deltagerne for dagens program

drømme og visioner for SIND Ungdom blev også vendt og drejet. Fx var der fokus på væsentligheden af ligeværd mellem frivillige og medlemmer, og at SIND Ungdom skal have mere opmærksomhed PR-mæssigt.

Disse og mange andre temaer vil Jens Folkersen samle og viderebringe til bestyrelsen. Det var da også en svært imponeret Folker-



Juliana Frostgaard fra ungegruppen i Odense.

sen, der også havde bidt mærke i engagementet hos deltagerne.

“Det har været meget positivt at opleve det store gå-på-mod og engagement. Jeg har undervejs i workshoppen måttet minde medlemmerne om også at holde pause,” fortalte han.

Vi glæder os allerede til næste år og det videre arbejde med at udvikle SIND Ungdom.



## Velkommen til Tessa

**S**IND Ungdoms nye projektmedarbejder hedder Tessa M. Nawrocki. Hun er 30 år og uddannet cand.pæd. i pædagogisk antropologi fra Danmarks Pædagogiske Universitet. Hun har tidligere arbejdet som pædagog med udsatte grupper og har erfaring fra frivilligt arbejde, hvor hun har været engageret som aktivitetsleder i et netværk for voldsramte kvinder. Senest har Tessa arbejdet på projektet “Samtalegrupper for børn af indsatte” for Røde Kors.

Som projektmedarbejder i SIND Ungdom er Tessa tilknyttet projektet SUSI, der arbejder for social inklusion for unge voksne psykisk sårbare. Tessa skal bl.a. varetage den daglige kontakt og kommunikation med de frivillige, rekruttering af frivillige, understøtte det pædagogiske arbejde i klubben i Sølvgade 34 samt arbejde med fundraising, servicering af SIND Ungdoms bestyrelse samt kommunikation, fx via SIND bladet.

## Fælleskab på Folkemødet

**T**i af de mange tusinde deltagere på Folkemødet på Bornholm i juni kom fra SIND Ungdom. Alle melder om gode oplevelser og spændende dialog. Både i Landsforeningen SINDs telt, ved de mange arrangementer og omkring telte og campingvogne blandt andre ungdomsorganisationer i lejren “den politiske slagmark.”

SIND Ungdom kom med oplæg eller spørgsmål ved flere arrangementer. Formand Torben Hansen leverede desuden en tankevækkende tale fra Folkemødets talerstol, Speaker's Corner.

Fra flere sider fik SIND Ungdom positiv respons, også fra politikere, om, at det var dejligt at se foreningen, og det var et godt arbejde, der blev leveret. (Se også artiklen på midtersiderne om SINDs øvrige aktiviteter på Folkemødet – red.)





# SIND Ungdom

## Aktiviteter 2013

SIND Ungdoms aktiviteter august/september 2013

SIND Ungdom sekretariatet

4275 7207 / [info@sindungdom.dk](mailto:info@sindungdom.dk)

[www.sindungdom.dk](http://www.sindungdom.dk)

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



### SIND Ungdom, Region Hovedstaden – København

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

#### Kreativt værksted

Kom og mal, tegn, klip/klister og sy eller tag dit eget kreative projekt med. Vi tilbringer en hyggelig eftermiddag og aften sammen, hvor vi også laver mad og spiser sammen. Her er mulighed for ro, fordybelse og samtale over de forskellige kreative projekter. Både nybegyndere og kunstneriske genier er velkomne.

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

*Tirsdag kl. 15 til 21.*

#### Klubaften

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

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

*Onsdag kl. 15 til 21.*

#### Filmklub

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

*Fra d. 14. juli har vi åbent hver søndag kl. 12 til 17. Filmen starter kl. 14. Såfremt ingen møder op kl. 14 lukkes ned for aktiviteten.*

#### Kultur, natur og hygge

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

#### Kontakt

SIND Ungdom København

Sølvgade 34

1307 København K

4275 7207 / [info@sindungdom.dk](mailto:info@sindungdom.dk)

[www.sindungdom.dk](http://www.sindungdom.dk)

Støttet af:



### SIND Ungdom, Region Syddanmark – Esbjerg

#### Klubaften

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

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

*Onsdag kl. 16 til 20.*

#### Aktivitetsaften

Kom som du er og vær sammen med ligesindede til brætspil, wii eller hygge foran skærmen. Vi slapper af i sofaen, snakker, spiller og den sidste fredag i måneden ser vi nogle fantastiske film i alle genrer fra gys til kærlighed. Filmen starter kl. 19.

Vi spiser sammen, hvilket typisk koster 10-20 kr.

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

*Fredag kl. 16.30 til senest 22. Såfremt ingen møder op eller tilmelder sig pr. telefon før kl. 17.30 så lukkes ned for aktiviteten.*

#### Kontakt

SIND Ungdom Esbjerg

SIND Huset

Jernbanegade 50 1. Sal

6700 Esbjerg

7512 9971 / [daniella@sindungdom.dk](mailto:daniella@sindungdom.dk)

### SIND Ungdom, Region Midtjylland – Skive

#### Klubaften

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

*Onsdag kl. 16 til 21.*

#### Kontakt

SIND Ungdom Skive

Mødestedet

Reservevej 17

7800 Skive

9751 4707 / [skive@sindungdom.dk](mailto:skive@sindungdom.dk)

SIND Ungdom tager forbehold for ændringer i programmet.

## Det Ethiske Råd

### Inde eller ude?



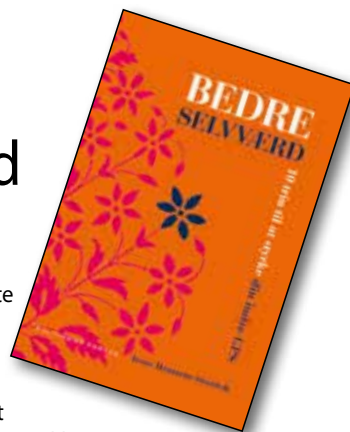
Denne gratis udgivelse er især velegnet til at læse på tablets. Når unge bliver ramt af en psykisk sygdom, bliver forholdet til venner og klassekammerater ofte meget vanskeligt. Derfor har Det Ethiske Råd udgivet et debatmateriale om, hvordan unge håndterer psykisk sygdom. Målgruppen er grundskolens ældste klasser, men alle interesserede kan med fordel læse med og få ny inspiration.

Omdrejningspunktet er at anerkende og respektere hinanden. Mange, der rammes af psykisk sygdom, oplever isolation og ensomhed, hvilket debatmaterialet kan bidrage til at forebygge.

*Det Ethiske Råd  
Inde eller ude?  
Debatmateriale om unge og psykisk sygdom  
94 sider, gratis  
Kan hentes gratis på  
[www.etiskraad.dk](http://www.etiskraad.dk)*

## Irene Oestrich

### Bedre selvværd



“10 trin til at styrke din indre GPS.” Sådan lyder den lidt kække, men velvalgte undertitel på bogen. Psykolog Irene Oestrich gennemgår i et let tilgængeligt sprog, hvordan man ved at lære at tage kritisk stilling til egne tanker og at håndtere egne følelser kan navigere mere sikkert gennem livet.

Et højt selvværd er roden til vores trivsel. Skranter selvbilledet derimod, er der høj risiko for, at det psykiske velbefindende også er skrantende. Bogen rummer bud på strategier og øvelser, der forebygger den udvikling. Også i mødet med eventuel modgang eller kritik.

*Irene Oestrich  
Bedre selvværd  
221 sider, 250 kr.  
ISBN: 978 8740004236  
Politikens Forlag*

## Ane Søndergaard Thomsen

### OCD – Fanget i et usynligt bur



Målet for forfatteren, der er en psykolog, er at bidrage til at skabe en bedre forståelse af, hvordan man kan leve med lidelsen OCD, Obsessiv Compulsive Disorder, eller på dansk tvangstanker og tvangshandlinger. Bogen er skrevet på et let og forståeligt dansk med mange eksempler.

Fx om Elisabeth, der når hun skal på toilettet igen og igen tjekker og tjekker, om der nu også er rent. Eller Helle, der får tvangstanker om at køre nogen ned i bil. Eller Michael, som er bange for rotter. Bogen byder desuden på mange informationer om diagnosen og om forløbet, når diagnosen stilles.

*Ane Søndergaard Thomsen  
OCD – Fanget i et usynligt bur  
149 sider, 199 kr.  
ISBN: 978 87 7118 139 5  
Forlaget Frydendal 2013*

## Inger Glavind Bo

### Det sker ikke for mig



Kærestevold rammer mange. Hvert år udsættes 26.000 kvinder for vold fra deres mand eller kæreste, heraf 10.000 kvinder i alderen 16-24 år. Dertil kommer den psykiske og seksuelle vold.

Bogen henvender sig professionelle, pårørende og unge kvinder, der udsættes for kærestevold. Læseren får indblik i 12 unge kvinders personlige fortællinger om kærestevold. Dertil kommer de væsentligste konklusioner fra et forskningsprojekt. Forfatteren bidrager med ny viden om, hvordan man bedst muligt kan hjælpe og rådgive unge kvinder i en dårlig kæresterelation.

*Inger Glavind Bo  
Det sker ikke for mig  
Unge kvinders fortællinger om kærestevold  
240 sider, 268,00 kr.  
ISBN: 978 87 7706 857 7  
Dansk Psykologisk Forlag*



Synnøve Søe

## Når mågerne flyver baglæns

JESPER STEEN ANDERSEN

Synnøve Søe har skrevet 18 fortællinger om psykisk syge mennesker, unge og gamle, mænd og kvinder. Sproget er hverdagsdansk, og fortællestilen er jævn.

Den første fortælling handler om en mand, der vælger at kaste sig ud fra et højt stillads og dermed begå selvmord.

Den anden om en kvinde, der har været ansat som sekretær på et psykiatrisk hospitals lukkede afdeling, hvor hun er blevet udsat for grove tilnærmelser fra en bæltefikseret mand. Derefter magter hun ikke arbejdet mere og må holde op.

I den tredje fortælling møder vi en far, der har tabt sig seks kilo, hvilket svarer til 24 pakker Lurpak smør. Han ringer konstant til lægevagten på grund af påståede smerter, som han gerne vil have smertestillende sprøjter for. Til sidst vil ingen hospitaler dog tage imod ham, fordi der fysisk set intet er i vejen med ham.

Den fjerde fortælling handler om en kvinde, der piller sig selv i hovedbunden og får blodet til at løbe. På et tidspunkt sidder hun ude på sit badeværelse helt nøgen og har hældt kogende vand over sin venstre fod med det resultat, at der kommer en stor boble af død hud og en kæmpestor brandvæbel.

Femte fortælling begynder med et brev til dronning Margrethe. Den kvindelige hovedperson, som skriver brevet, bliver indlagt efter en gåtur ned ad Østerbrogade med en barnevogn. Der er intet barn i vognen, men til gengæld har hun en undulat i håret. Under indlæggelsen kalder hun de ansatte for de voksne. Hun får aldrig svar fra dronningen, men får til gengæld pension.

Så kommer historien, der har givet navn til bogen: Når mågerne flyver baglæns. Den handler om en mand, der lider af paranoid skizofreni. Han er lige fyldt fyre år og har i en del år været på kontanthjælp, da han pludselig flytter til Kerteminde og bliver guitarlærer i det små. Desværre forelsker han sig i en af eleverne, som han skriver 'Jeg elsker dig' til. Kvinden er gift i forvejen, og som resultat bliver han en paria i byen. Gardinerne bliver trukket for, og han sidder isoleret på sit værelse, til han til sidst bliver hentet af politiet.

Den syvende fortælling handler om en psykisk syg mor, der holder fyrre års fødselsdagsfest. Mens vi i den ottende møder en kvinde, der er helt opslugt af den alternative verden – astrologi, healing, numerologi etc. men til sidst

går ned på det.

Sidste historie handler om en dreng, der ser sin mor stå ved et åbent dobbeltvindue og skrike. Hun har ikke noget tøj på. De bor på 11. etage, og moderen råber, at hun vil hoppe ud. Snart efter går drengen over til moderens forretning. Hun siger: "Hej, min skat, kommer du der?" Hun smiler og omfavner ham, og han er glad igen. Men drengen kommer sig aldrig over oplevelsen. Han får diagnosen skizofreni og bliver førtidspensionist.

En realistisk og rigt facetteret bog om Danmarks B-hold.



*Synnøve Søe.*  
*Når mågerne flyver baglæns – 18 fortællinger.*  
91 sider, 88 kr.  
ISBN 978 87 994565 7 4  
Forlaget Liva 2013



Steven C. Hayes, Kirk D. Strodahl og Kelly G. Wilson

## Acceptance and Commitment Therapy

JESPER STEEN ANDERSEN

Bogen er ikke bare, som det fremgår af den danske undertekst, et værk, hvor psykologi og østlig spiritualitet blandes sammen – denne sammenblanding forsvares også. I forordet står, at antallet af ACT-metoder nu er så stort, at det hverken kan rummes i en enkelt bog eller to eller ti. Bogen er altså blot en introduktion til terapien, hvis teoretiske del kan være vanskelig at læse for ikke-fagfolk.

I kapitel 1 opsummeres der: "Hvis vi summerer alle de mennesker, der er eller har været deprimerede, stof- eller alkoholafhængige, bange, vrede, selvdestruktive, fremmedgjorte, bekymrede, tvangsprægede, arbejdsnarkomaner, utrygge, pinefuldt generte, fraskilte, intimitetsundgående og stressede, er vi tvunget til at drage den overraskende konklusion, at men-

neskelig lidelse er et grundlæggende kendetegn ved menneskelivet."

At forfatterne er psykologer og ikke psykiatere kan ses af følgende citat: "Under alle omstændigheder er psykiatriske sygdomme i virkeligheden mere myte end realitet." Endvidere hævdes det, at en hurtig gennemgang af WHO's liste over sygdomme vil afsløre, at ingen af de mest almindelige psykiske syndromer har opfyldt de mest grundlæggende kriterier for, at de med rette kan betegnes som sygdomstilstande. Her er der tale om en radikal fornægtelse af selve grundlaget for psykiatrien. Til gengæld lukkes der op for østlig spiritualitet med citater af blandt andre zen-mestre.

Fx kan det hedde: Forskellige meditations- og mindfulness-teknikker er nyttige, men det

drejer sig om at hjælpe klienter til at tilegne sig evnen til at lære at iagttage tanker, følelse, erindring og lignende. Bogen kan anbefales til dem, der ønsker at læse om, hvordan psykologi blandes sammen med østlig spiritualitet.



*Steven C. Hayes, Kirk D. Strodahl og Kelly G. Wilson*  
*"Acceptance and Commitment Therapy – Psykologisk fleksibilitet og mindfulnessprocesser"*  
523 sider, 475 kr.  
ISBN: 978 87 912 5610 8.  
Hans Reitzels Forlag 2013



# Mange aktiviteter i Odense

Få byer i Danmark har indenfor samme kommunegrænse så mange forskellige dele af SINDs aktiviteter som Odense. Her er udover medlemsdemokratiet bl.a. værested, skole, rådgivning, ungdomsaktiviteter og meget mere

AF PIA LØVSTAD FRYDENBERG. FOTO SIND



I hjertet af det smukke Odense nær banegård og gågader er Landsforeningen SIND om-drejningspunkt for en lang række aktiviteter for brugere, pårørende og professionelle i alle aldre. Den alsidige organisation udvikler sig hele tiden.

”Vi har været på banen i over 25 år og bruger vores mangeårige erfaring til at skabe optimale rammer for alle interesserede,” fortæller kredsformand Karen Thomsen.

Fynboerne forbinder navnlig SIND med værestedet Stoppestedet. Tilbage i 1980'erne etablerede Odense Kommune det livlige hus, og senere fik SIND Odense tilbuddet om at overtage driften. Siden har Stoppestedet huset mange aktiviteter. I det hyggelige hus med cafémiljø er her bl.a. telefonrådgivning og grupper for både unge og psykisk sårbare på vej ud af psykiatrien. SINDs øvrige aktiviteter, bl.a. medlemsdemokrati, frivillige bisiddere og fri-

villige besøgsvenner fra SIND-nettet, er også i berøring med huset.

## Lærdom for voksne sindslidende

SIND er desuden dybt engageret i undervisningstilbud for unge psykisk sårbare. Ideen fik skolelærer Birthe Juul tilbage i 1990, og kort efter var SIND med til at udvikle SINDs lilleskole for voksne. Den fungerer på samme måde som en aftenskole, blot i dagtimerne.

Deltagerne er fx voksne, der har huller i lærdommen fra folkeskolen, eller som gerne vil have inspiration, samvær og ny viden. Med plads til flere end 150 deltagere har lilleskolen vist sig at være en succes.

## Konstant udvikling

Med både værested, café, udendørs hyggeterasse, udflugter, ungegrupper, grupper for mennesker på vej ud af psykiatrien, lilleskole

og meget mere kunne man forestille sig, at det er svært at få plads til flere initiativer.

Men der sker løbende noget nyt. Fx har SIND de seneste år oprettet læsegrupper i Stoppestedets lokaler, intensiveret samarbejdet med Psykinfo i Odense om temadage og projekter og åbnet foreningen for et ungdomsprojekt, Åbent Sind, der er blevet en del af SIND.

Åbent Sind er en kammerat-ordning mellem en psykisk sårbar og en ung med ressourcer – typisk en ung studerende, som på frivillig basis tager med til fx caféer, udstillinger og andre aktiviteter, der kan hjælpe den psykisk sårbare tilbage i sociale sammenhænge.

Udviklingen stopper ikke her. De frivillige og ansatte i Odense får ofte nye ideer:

”Ser vi et behov for noget nyt, tager vi det op i bestyrelsen. Vi har hele tiden udvikling på programmet,” siger Karen Thomsen.

## Hjørring: Arveloven under lup

Stor interesse blandt pårørende for regler om testamenter og gaver

AF ERIK CHRISTOFFERSEN, FORMAND FOR SIND HJØRRING

Mange mødte frem, da SIND Hjørring i forsommeren bad to eksperter gennemgå arveloven. Lokalforeningen får ofte spørgsmål fra forældre til psykisk syge om, hvordan de kan tilgodese deres børn bedst muligt. Arrangementet, hvor advokat Jens Axel Kru-

chov, der har speciale i arveret, og Ole Kjeldgaard fra Spar Nords Forvaltningsafdeling forklarede om principperne i lovgivningen, blev derfor et tilløbsstykke.

### Båndlæggelse

De pårørende, som deltog, fik mange ideer og informationer

med hjem til videre overvejelse. Fx om umyndiggørelse, personlige værger, særeje, gaveregler og meget mere. Også båndlæggelse af arv blev diskuteret. Et eksempel kan være, at arven fx udbetales over en årrække til et par udenlandsrejser hvert år med en betalt ledsager eller til indkøb af

nye hjælpemidler, som man selv skal anskaffe. Båndlagt arv og gaver kan også indsættes på en spærret konto, hvor der kun kan hæves efter nærmere fastsatte regler, og hvor den økonomiske værge skal varetage den svages økonomi.



Foto: SIND



Her er et udpluk af aktiviteterne i SINDs kredse og lokalforeninger. Ikke alt er med. Se mere lokalstof på [www.sind.dk](http://www.sind.dk) eller på Facebook

## SIND Ballerup-Furesø-Herlev

25. august kl. 14-ca. 15.30

### Oplev Herlev fra den smukkeste side

Se Smørmosen. Vi går en hyggelig tur på ca. 5 km, hvor alle kan følge med. Tag gerne en med og mød andre. Turen slutter med et lille traktement. Gratis for medlemmer, 20 kr. for andre.

Mødested: Bangs Torv, Herlev Hovedgade v/bus-stop 500s mod Kbh.

8. september kl. 14-ca. 15.30

### Natur- og byvandring ved Måløv

Se Østerhøj-området. Vi går en tur på ca. 5 km og får en snak. Traktement til sidst. Gratis for medlemmer, 20 kr. for andre.

Mødested: Foran Måløv bibliotek tæt ved Måløv station.

11. september kl. 19-21.45

### Vælgermøde med regionspolitikere om handicap og psykiatri

Kandidater fra partier, der stiller op til regionsvalget, taler og svarer på spørgsmål. Mød op. Det er for alle i regionen.

Medborgerhuset, Herlevgårdsvej 18-20, 2730 Herlev.

Café SIND 28. august og

25. september kl. 16-18

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

SundhedsHuset, Gl. Rådhusvej 13, 2750 Ballerup.

## SIND Vejle

19. august 2013 kl. 19

SIND Vejle, medlemsmøde i Frivilligcenter Vejle, Borgvold 12b, 4. sal.

31. august 2013

SIND Vejle, klub kl. 10-15 i Husets lokaler, Vesterbrogade 13, Vejle.

28. september 2013

SIND Vejle klub kl. 10-15 i Husets lokaler, Vesterbrogade 13, Vejle.



## Hjælp til selvhjælp

En af SINDs foldere er særdeles ordknap, men alligevel populær og bliver uden tvivl endnu mere efterspurgt op til kommunevalget: Lokalfolderen er et tilbud til frivillige i fx foreninger og rådgivninger, som har brug for at præsentere egne budskaber eller aktiviteter. Fx til uddeling hos publikum ved et valgmøde eller foredrag. Folderen er fortrykt i fire farver med opdateret tekst på bagsiden. Midtersiden og bagsiden har plads til egen tekst. Folderen er trykt på en gængs type papir, der virker i enhver kopimaskine. Bestil folderen på sekretariatet.

### PJECER

Børn i familier med psykisk sygdom

Information til pårørende\*

Skizofreni

Samvær med mennesker med psykoseproblemer

Værd at vide om depression

Medicinafhængighed – information og rådgivning om sove- og nervemedicin

Borderline

### FOLDERE

Vi har brug for din støtte. (Hvervefolder) \*

Bliv frivillig i SIND-nettet \*

Få en frivillig besøgsven fra SIND-nettet \*

Lokalfoldere

Bestil eller bliv foredragsholder

### BØGER

"Håndbog for psykiatribrugere og pårørende – Kend dine rettigheder"<sup>1)</sup> 100,-

"Skøre Sjæle" De pårørende fortæller<sup>2)</sup> 60,-

### ANDET

Plakat, ikke signeret: 150,-

Plakat, signeret: 400,-

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

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

Ved levering kan tekst m.m. "skræddersys" 1.995,-

Udsiftning af stof til Roll-up 995,-

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

Jubilæumssmykke 499,-

Pins 7,-

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

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

Lighter, elektronisk og opfyldelig,

hvid med rødt logo og webadresse 8,-

Rygpose, sort med rødt logo 22,-

Kuglepen, sort med rødt logo og webadresse 5,-

Visitkort om SINDs landsdækkende telefonrådgivning Gratis

Bogmærker Gratis

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

1) Købes hos PsykInfo Forlaget 78 47 04 50 eller på [www.de9.dk](http://www.de9.dk)

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

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

(Materialer markeret med \* kan også downloades fra [www.sind.dk](http://www.sind.dk))

## SIND-Gladsaxe-Gentofte-Lyngby

### Depression – en folkesygdom Torsdag 12. sep. kl. 19.00-21.30

Ved psykoterapeut og antropolog Ulla Vincentsen.

Ca. hver 6. dansker får en depression i løbet af livet. Endnu flere vil opleve at være pårørende til et menneske, som har en depression. Foredraget handler om, hvad det vil sige at have en depression. Hvad kan årsagerne til depression være? Hvorfor stiger antallet af mennesker, som får en depression? Hvordan kan depression behandles? Og hvad man selv kan gøre for at forebygge depression? Et bredt foredrag for alle som interesserer sig for depression. Gratis. Efterfølgende kan du tilmelde dig til en samtalegruppe.

Tilmelding inden 5. sep.: 26 39 11 40 kl. 18-20 på hverdage eller [ulla@vincentsen.dk](mailto:ulla@vincentsen.dk).

Sted: Frivilligcenter Gentofte, Smakkegårdsvej 71, 2820 Gentofte.

### Samtalegruppe for personer som lider af depression

**Torsdage 19.09, 26.09, 03.10, 17.10, 31.10, 14.11, 21.11 og 5.11. Alle gange kl. 19.00-21.30**

Ved psykoterapeut og antropolog Ulla Vincentsen.

Formålet med gruppen er at udveksle erfaringer og at udgøre et fortroligt og støttende rum, hvor deltagerne kan tale om de problemer, glæder og udfordringer, der er i dagligdagen. Der vil både være mulighed for at tale om emner, der fylder lige her og nu, og at tage udvalgte temaer op. Der vil ikke være særlige forventninger til deltagerne i gruppen, og det er helt i orden at deltage, også selv om man kun orker at lytte. Gruppen oprettes med 6-10 deltagere.

Pris 300 kr. incl. materiale, kaffe og te. Betaling 1551 – konto 4930 738.

Tilmelding inden 14. september: 26 39 11 40 kl. 18-20 på hverdage eller [ulla@vincentsen.dk](mailto:ulla@vincentsen.dk).

Sted: Frivilligcenter Gentofte, Cafeen, Smakkegårdsvej 71, 2820 Gentofte.

### De fire eksistentielle grundvilkår og dilemmaer

– hvilken betydning har de for mig i min dagligdag som pårørende?

28. september kl. 9.30-16.00.



En workshop med psykoterapeut og antropolog Ulla Vincentsen.

Formålet er at diskutere de eksistentielle grundvilkår og de dilemmaer, som de stiller os i som mennesker og som pårørende til psykisk sårbare. De fire grundvilkår og dilemmaer er:

- At vi har fået livet, men skal dø
- At vi er frie til at vælge, men står til ansvar
- At vi er alene, men har brug for andre
- At livet ikke på forhånd er givet en mening, men at vi ikke kan leve meningsløst

På workshoppen vil vi arbejde med, hvordan de fire grundvilkår påvirker den måde, du lever dit liv på, og om der er noget, du med denne viden ønsker at gøre anderledes.

Desuden ser vi på pårørendes forskellige roller. Dagen vil bestå af oplæg, erfaringsudveksling og øvelser.

Pris 200 kr. incl. Materiale, frokost og kaffe. Betaling 1551 – konto 4930 738.

Tilmelding inden 15. september: 26 39 11 40 kl. 18-20 på hverdage eller [ulla@vincentsen.dk](mailto:ulla@vincentsen.dk).

Sted: Frivilligcenter Lyngby, Toftebæksvej 8, 2880 Lyngby.

### Skizofreni og andre psykoser – Om at erstatte usikkerhed med viden 30. september 2013 kl. 18-21



Hvad er psykoser og skizofreni? Hvilke psykologiske og biologiske processer ligger som årsager bag psykosens: Arv, hjerneforandringer, psykologiske og sociale forhold?

Det fortæller Overlæge Jes Gerlach om, og han kommer også ind på antipsykotisk medicin, virkninger og bivirkninger, samt på brug af narkotika og alkohol i forhold til sindslidelser.



Brugerambassadør Susanne Hansen kommer med sin personlige beretning.

Gratis. I pausen er der lidt at spise og drikke.

Tilmelding: [gladsaxe.dk/debattilmelding](http://gladsaxe.dk/debattilmelding) eller tlf. 44 98 35 79.

Arr.: SIND, Gladsaxe Oplysningsforbund og De frivilliges Hus.

Sted: Gladsaxe Forebyggelsescenter, Søborg Hovedgade 200, 2860 Søborg.

## SIND Storstrøm

### Geocenter Møns Klint 31. august 2013 kl. 9.00-16.00

Lokalafdelingen inviterer sindslidende og deres pårørende i Vordingborg, Guldborg og Lolland kommuner til en busudflugt til Geocenter Møns Klint.

Bussen samler deltagere op i Maribo (kl. 9.00), Nykøbing Falster, Vordingborg, Stensved og Stege med ankomst til Geocenter Møns Klint ca. kl. 11.00. Retur ca. kl. 14.00 med forventet ankomst i Maribo kl. 16.00.

Tilmelding efter 'først til mølle'-princippet til Jørgen Nexøe-Larsen – [jnl@enell.dk](mailto:jnl@enell.dk) – tlf. 26 23 20 23.

## SIND Nordsjælland

### SINDs Sommer Sjøv Festdag 6. september 2013 kl. 16.00

Alle medlemmer i SIND Nordsjælland Kredsen inviteres til SINDs Sommer Sjøv Festdag. Halsnæs Frivilligcenter, Valseværksstræde 5, 3300 Frederiksværk.

Prisen er 150 kr. for SIND-medlemmer, 200 kr. for øvrige. Max 40 deltagere. Tilmelding/betaling enten via netbank (konto Nordea: 2580 8478 210 028 (husk at anføre dit navn)) eller betaling i Søndags SIND. Tilmeldingsfristen efter 'først til mølle'-princippet er den 21. august.

## Kom til ÅBENT HUS

### 21. september 2013 kl. 10.30-13.00 PSYKIATRISK CENTER GLOSTRUP, Ndr. Ringvej 29-67, 2600 Glostrup.

Tag familien med – der vil også være aktiviteter for børn.

Arrangeret af Dialogforum: Psykiatrisk Center Glostrup, Bedre psykiatri og SIND.



## SIND Hovedstadens Regionskreds

Bedsteforældre, hvis børnebørn har psykisk sygdom i familien



Foto: www.colourbox.com

### Introduktionsmøde: 27. august kl. 16-18

PsyInfo, Rosengården 14, 1174 København K

Har dit barnebarn forældre eller søskende med psykisk sygdom? Læs mere på side 11 om muligheden for at deltage i samtale- og undervisningsgruppen.

Tilmelding senest 20. august: 23 44 25 08 eller shjortkjaerr@gmail.com.

Arr: SIND Hovedstadens Regionskreds og SINDs Pårørenderådgivning.

### Kursus for SIND-Medlemmer – nye såvel som gamle

12. oktober kl. 9.30-16.00

Frivilligcenter, Fredensvej 12 C, 3400 Hillerød

Hvordan arbejder SIND for at skabe forståelse, tolerance, trivsel, forebyggelse og rehabilitering for mennesker med sindslidelse og deres pårørende?

#### Kurset kommer ind på:

- Det lokale arbejde med aktive fra lokalforeninger og kredse, rådgivninger, samtalegrupper, bisiddere og besøgsvenner. Og hvordan er SIND bygget op.
- Hvad der sker i Region Hovedstadens Psykiatri, i kommunerne og i Regeringens Psykiatriudvalg.
- SINDs arbejde i de lokale afdelinger af Danske Handicaporganisationer, Handicapråd, Beskæftigelsesråd og dialogfora på de psykiatriske afdelinger

Hvordan vil du bidrage i eller bruge SIND? Har du ideer til hvordan vi i SIND kan gøre det hele meget bedre? Kom og vær med.

Kaffe og frokost. Pris 25 kr.

Tilmelding senest 1. oktober til Kim Kjelgaard (51 62 85 73, km.kjelgaard@gmail.com) eller Kirsten Elise Hove (23 26 03 10, ke-hove@gmail.com).

(Se også artiklen side 11)

## SIND Roskilde

2. oktober kl. 19.00

### Debat: Sindslidelser og misbrug

I panelet er Michael Bech-Hansen, ledende overlæge Psykiatrien Øst, Bjarne Rubert Larsen (leder CAS), Henrik Suhr, leder af socialpsykiatrien i Roskilde kommune, Tina Boel næstformand i psykiatri udvalget i Region Sjælland og byrådsmedlem for SF samt Bente Dieckmann, sygeplejerske og afdelingsleder på afd. M på Sct. Hans hospital og medlem af Roskilde byråd.

Mødet afholdes i Auditoriet på Roskilde Rådhus, Køgevej 90. kl. 19.00-21.30.

Alle er velkomne.

24. oktober kl. 19.00-21.00

### Skuespilleren Henning Jensen

Foredrag: "Det er som at dø" – en fortælling om et liv med depressioner Hvalsø kulturhus, Skole vej 12, 4330 Hvalsø. (10 minutters gang fra Hvalsø station.)

Alle er velkomne.

## SIND Rødovre

### Foredrag – Sommeren 2013

Gratis adgang. Alle er velkomne på Rødovregård, Kirkesvinget 1, 2610 Rødovre. Kaffe og småkager 10 kr.



12. august 2013 kl. 19.00

### Irlind & Friis

Irlind & Friis Synger og spiller viser i specialarrangementer for sang og klarinet, skrevet af de bedste danske komponister. Repertoiret indeholder også svenske viser og blandt andet israelske folkedanse.

19. august 2013 kl. 19.00

### Musik og humor, v/Steen Svanholm

I dette musikalske foredrag præsenterer og fremfører Steen Svanholm et bredt udvalg af humor i musik, som vitteligt kan komme til udtryk på mange måder lige fra sjofle smædesange til elegante sproglige finurligheder, ironi, satire og lune.

Steen Svanholm har selv skrevet og optrådt med sjove sange i 25 år, så han kender begrebet ud og ind, så der slipper sikkert også et par hans egne platheder ind i foredraget. Der vil blive lejlighed til både at synge og grine med.

26. august 2013 kl. 19.00

### Israel: Jerusalem og bibelske landskaber v/Ruth Christoffersen

Rejseoplevelser: Storbyen Tel Aviv og den gamle havneby Jaffa. I Korsfarernes fodspor og til historiske steder. Genesaret sø og Galilæas bjerge med olivenlunde. Til de omstridte Golan højder, forbi den gamle by Jeriko og videre til Det døde Hav. Jerusalem er naturligvis en stor oplevelse, men også et besøg på den besatte Vestbred med så historiske steder som Betlehem med Fødselskirken og Ramallah, det palæstinensiske selvstyres hovedstad, giver stof til eftertanke.

2. september 2013 kl. 19.00

### Tove Ditlevsen v/Jeannet Ulrikkeholm

Forfatteren Tove Ditlevsen mente selv, at hun var født med en slags sivebrønd og septiktank indvendigt. Aldrig så snart havde hun fået den ene til at fungere, før helvede brød løs i den anden.

I løbet af dette foredrag fortæller Jeannet Ulrikkeholm om Tove Ditlevsens kaotiske liv. Hun nåede at skrive talrige noveller, romaner, selvbiografier, essays, digte, artikler og hørespil, inden hun døde for egen hånd i 1976.

9. september 2013 kl. 19.00

### Fjodor Dostojevskis liv og forfatterskab, v/mag. art. Frantz Leander Hansen

Den russiske forfatter Fjodor Dostojevskij (1821-1881) havde i sit personlige liv en voldsom skæbne, som ikke viger tilbage for den mest spændende roman. Samtidig er han forfatter til nogle af de bedste romaner i verdenslitteraturen. Foredraget fortæller om et meget dramatisk liv og om de intense romaner, der var en følge heraf.

16. september kl. 19.00

### Erik Norman Svendsen – Fra Nørrebro til Nørregade

Kongehusets præst Erik Norman Svendsen (f. 1941) fortæller om sit liv fra opvæksten på Nørrebro under krigen til oplevelserne og slagsmålene med kirkeministre, politikere og præster igennem 17 år som biskop i København.

**BORNHOLM**

Lars Christensen  
50 26 19 06  
larboch@paradis.dk

**HOVEDSTADENS OMEGN**

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

*Mariagerford*

Birthe Jørgensen  
98 57 35 26  
birthe\_47@yahoo.dk

*Næstved*

Jørgen Risager  
55 72 89 18  
risrasch@stofanet.dk

**VESTSJÆLLAND**

Ingelise Svendsen  
59 91 28 05  
is42@email.dk

**FREDERIKSBERG**

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

*Ballerup-Furesø-Herlev*

Paul Korsgaard  
60 70 12 98  
paul@korsgaard.dk

*Mors*

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

**SØNDERJYLLAND**

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

*Ringsted-Sorø*

Kristian Sørensen  
20 95 45 89  
krisen@privat.dk

**NORDSJÆLLAND**

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

*Gladsaxe-Lyngby-Gentofte*

Svend Balle  
50 45 64 02  
svendbax@hotmail.com

*Thy*

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

*Aabenraa*

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

**VIBORG**

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

*Frederikssund-Egedal*

Thomas Wester  
47 31 40 30  
thulwes@live.dk

*Rødovre*

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

**RIBE**

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

*Sønderjylland Nord*

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

*Skive*

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

*Gribskov*

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

*Vestegnen*

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

**RINGKØBING**

Frederik Grønbaek  
30 36 75 17  
frederikgroenbaek@gmail.com

*Sønderborg Lokalforening*

Conny Hauge  
23 44 88 40  
connyhaug@gmail.com

**AARHUS**

Tove Tolstrup  
86 17 47 80  
tove@tolstrup.org

*Halsnæs*

Anita Schnieber  
61 70 30 46  
anitaschnieber@yahoo.dk

**KØBENHAVN**

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

**ROSKILDE**

Per Harvøe  
46 36 13 39  
perharvoe@webspeed.dk

*Tønder*

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

*Horsens*

Andreas Kilden  
27 57 46 71  
andreas@sind.dk

*Helsingør*

Anne-Lise Bernitt  
49 21 88 22

**NORDJYLLAND**

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

*Køge Bugt*

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

**VEJLE**

Lisbeth Bennedsen  
31 62 42 09  
lisbeth@bennedsen.dk

*Randers*

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

*Hillerød-Allerød*

Hans Jultved  
24 41 23 06  
huset@sind.dk

*Aalborg*

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

*Roskilde-Lejre*

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

*Fredericia*

Lis Bjelbo  
75 92 64 09  
bjelbo@mail.dk

*Silkeborg*

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

*Rudersdal*

Merete Ellebo  
30 60 05 30  
meel@hillerod.dk

*Frederikshavn*

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

**STORSTRØM**

Mogens Nielsen  
55 44 42 40  
bimoni@mail.dk

*Kolding*

Lisbeth Bennedsen  
31 62 42 09  
lisbeth@bennedsen.dk

**SIND UNGDOM**

Torben Hansen  
2015 4663  
torben@sindungdom.dk

**FYN**

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

*Hjørring*

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

*Storstrøm Lokalfdeling*

Allan Claumarch  
25 73 12 17  
aclaumarch@c.dk

*Vejle*

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

SIND-NETTETS KOORDINATORER

**AALBORG**

Kirsten Midtgaard  
50 50 45 09  
km@sind.dk

**FREDERIKSHAVN**

Jette Christensen  
30 11 33 41  
cjettedk@hotmail.com

**ODENSE**

Hanne Madsen  
27 49 86 58  
hbm1954@hotmail.com

**AARHUS**

Gitte Troelsen  
21 73 04 73  
sindnetaarhus@sind.dk

**SKANDERBORG-SILKEBORG**

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

**ALBERTSLUND-BALLERUP-LYNGBY-HØRSBOLM**

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

**RØDOVRE**

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

Bente Rasmussen

61 26 05 68  
skaaruporevin@c.dk

**SVENDBORG**

Bente Rasmussen  
61 26 05 68  
skaaruporevin@c.dk

SINDS UDVALGSFORMÆND

**BRUGERUDVALGET**

Andreas Kilden  
27 57 46 71  
andreas@sind.dk

**PÅRØRENDEUDVALGET**

Inge Okkerholm  
59 93 15 84  
ingeok57@hotmail.com

**PR-UDVALGET**

Ingelise Svendsen  
59 91 28 05  
is42@email.dk

**SIND-FOREDRAGSHOLDERE**

Lars Christensen  
20 61 07 03  
larboch@paradis.dk

**AKTIVITETS- OG KURSUSUDVALGET**

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



**SINDs PÅRØRENDERÅDGIVNING**

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

**PÅRØRENDERÅDGIVNING AARHUS****Åben rådgivning Risskov**

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

**Juridisk rådgivning**

Første mandag i hver måned efter aftale.

**Silkeborg**

Kun efter aftale på 86 12 48 22.

**Odder**

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

**Randers**

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

**SIND Randers Lokalforening**

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

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

Se evt. [www.sindiranders.dk](http://www.sindiranders.dk)

**TELEFONRÅDGIVNING ODENSE**

Alle dage undtagen lørdag 18-22  
66 12 39 90

**PSYKOLOGISK RÅDGIVNING SIND KØBENHAVN**

Gratis psykologisk rådgivning, samtaler og pårørendegrupper.

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

Slotsgade 2, 2. tv., 2200 København N.  
[raadgivning@sind-kbh.dk](mailto:raadgivning@sind-kbh.dk)  
35 36 09 04

Se mere på [www.sind-kbh.dk](http://www.sind-kbh.dk)

**BENZO RÅDGIVNING**

Information og rådgivning om afhængighed af sove-nervemedicin.

[www.benzo.dk](http://www.benzo.dk)

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

**ÅBEN ANONYM RÅDGIVNING HILLERØD**

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

**PSYKOLOGISK RÅDGIVNING FREDERIKSBERG**

Onsdag 17-18  
23 49 02 01

**Ring 70 23 27 50  
og få hjælp**

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

# Støt SIND

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

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

Du kan **hjælpe os** på flere måder:

**Meld dig ind**

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

**Abonner på SIND-bladet**

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

**Bliv frivillig**

Krumtappen i SINDs arbejde er vores mange hundrede frivillige.

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

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

**Støt os økonomisk**

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

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

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

**Skaf en gave**

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

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

‘ Skaf en gave

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

**Betænk SIND i dit testamente**

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

**Kontakt sekretariatet**

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



Foto: [www.colourbox.com](http://www.colourbox.com)

# Man skal ikke være psykisk syg for at blive en stor kunstner, men...

Psykisk sygdom bør ikke stå i vejen for en faglig identitet. Heller ikke hvis den faglige identitet er 'forfatter'. Det mener idekvinden bag skrivekurset Forfatterskolen PS, hvor diagnosen ikke er en hindring, men tværtimod et adgangskrav – og tilmed brændstof til den kreative proces

TEKST OG FOTO: NICOLE NORDIN

Udtrykket 'Det er en gal mands værk' får en helt ny og positiv betydning, når forfatterenspirer fra Forfatterskolen PS på skift deler deres seneste litterære kreationer med hinanden. Det er nemlig deres respektive diagnoser, som blandt andet tæller bipolar lidelse, borderline, angst og depression, der har givet dem en plads på det seks uger lange kursus, hvor skrivetalentet to gange om ugen bliver udfordret af forfatter, og idekvinden bag skolen, Sofie Kragh-Müller.

Og det er ikke småt med underviserens ambitioner på kursisternes vegne.

"Formålet er at give dem et håndværk og en fornemmelse af noget, som kan blive til en faglig identitet. Og nu er der jo flere, som mener, at det at skrive er selvhelbredende, men det kan jo være, at det for nogle vokser fra at være et redskab til selvhelbredelse til også at blive et professionelt virke," siger Sofie Kragh-Müller, som på ingen måde mener, at en diagnose bør stå i vejen for drømmen om at blive forfatter.

Og diagnoserne får da også lov til at blive i tasken, når først klokken har ringet ind, for her er det nemlig skrivetalentet, der er i fokus.

"Fagligt kan jeg sådan set ikke mærke, at de her kursister er psykisk sårbare. Tværtimod er der faktisk noget talentmasse her. Noget kreativitet og et andet perspektiv, fordi de ofte har oplevet ting, som ikke alle har. Og det er en ressource og en kapacitet. Altså, man behøver ikke være psykisk syg for at være en stor kunstner, men man kan godt være psykisk syg og samtidig være en stor kunstner," siger Sofie Kragh-Müller.

## Skrivning opbygger selvtilid

Den indstilling smitter uden tvivl af på kursusdeltagerne. Det kan Flemming skrive under på.

"Det her kursus har gjort, at jeg tænker, 'det er sgu okay det der'. Det er fedt allerede fra første dag at opdage, at man kan producere en tekst, som får positive tilbagemeldinger. Jeg har fået bevist over for mig selv, at det er meget godt, det jeg skriver. Jeg kan godt," siger han og fortsætter:

"Det er selvfølgelig grænseoverskridende, når jeg, som jeg for eksempel har gjort i dag, deler nogle meget personlige og sårbare ting, men jeg synes, det er en meget tryk ramme, der er blevet skabt her. Og vi bruger det konstruktivt til at få vores tekster til at rykke mere."

**Sofie Kragh-Müller hjælper kursisterne med at bruge personlige oplevelser til at skabe fiktion**



## FAKTA

- Forfatterskolen PS er et skrivekursus henvendt til psykisk syge eller sårbare, som kan lide at skrive og vil udvikle deres skrivetalent.
- Skrivekurset bliver afholdt i samarbejde med FOF Hovedstaden, men på længere sigt er tanken at etablere en reel forfatterskole for psykisk sårbare.
- Kursusforløbet varer seks uger, og undervisningen foregår to gange om ugen i fire timer.
- For mere information om skrivekurset kan man kontakte underviser og idekvinden bag, Sofie Kragh-Müller på [info@sofiekmuller.dk](mailto:info@sofiekmuller.dk)