



SINDbladet

Nr. 5 | Oktober 2013 | Udgivet af Landsforeningen SIND

'69, 69
0, 230

Peter A.G: Tabuer trives stadig

SIND om regeringens psykiatriudvalg
Frivillige hjælper stressramte | Servicehunde til psykisk syge
Tandproblemer | Valgkamp | Hjælp til jobsøgning

Magt eller afmagt?

Når denne leder læses, vil regeringens psykiatriudvalgs rapport efter alt at dømmes være på gaden. Som medlem af udvalget har jeg gjort mig nogle tanker om udvalgsarbejdet. Har vi haft indflydelse, eller har vi bare været statister i det store skuespil?

AF KNUD KRISTENSEN, LANDSFORMAND

Den 15. maj 2012 afholdt regeringens psykiatriudvalg sit første møde. Under præsentationsrunden citerede jeg en af mine tidligere ledere i SIND-bladet: "Vi kan godt leve uden en psykiatri i verdensklasse – bare vi kan få en psykiatri, som vi kan være bekendt."

Hertil replicerede formanden, at han syntes, at vi skulle sætte overlæggeren højere. Det gav mig optimisme, og mine forventninger til arbejdet voksede.

Siden har vi afholdt 12 møder i udvalget, læst tusindvis af sider og deltaget i et utal af møder i underudvalg, offentlige møder og diskussioner på kryds og tværs.

Resultatet af anstrengelserne kender jeg ikke i skrivende stund; men det er rimeligt at antage, at nogle af vores mærkesager har fundet vej til rapporten, mens andre mærkesager ikke kom med (eller kun kom med i begrænset omfang).

Undervejs i processen fandt et udkast til vores rapport vej til spalterne i Jyllands-Posten. Her kunne man læse, at de konkrete forslag langt fra levede op til formandens målsætning om at sætte overlæggeren højere end mit ønske om en psykiatri, som vi kan være bekendt.

Jeg tillod mig at kommentere offentligt på de lækkede oplysninger – vistnok noget 'man'

ikke gør. I min kommentar sagde jeg, at jeg var dybt skuffet over de konkrete forslag.

Uden at røbe noget fra de fortrolige drøftelser i udvalget tør jeg godt fortælle, at jeg ikke stod alene med dette synspunkt.

Uden at kende det endelige resultat, jeg udtrykke en stærk tro på, at det endelige resultat bliver langt bedre end det lækkede forslag.

Alligevel kan man i en stille stund spørge sig selv: Var det det hele værd? Nyttede det noget? Gjorde jeg en forskel?

• Jeg tror på, at jeg gjorde en forskel

Nytter det noget?

Uanset hvad det endelige resultat bliver, vil jeg tillade mig at sige, at det har gjort en forskel, at vi bruger- og pårørenderepræsentanter har været med i arbejdet.

Vi har ikke fået alle vores ønsker opfyldt – måske har vi end ikke fået opfyldt de vigtigste ønsker. Men vi har helt sikkert øvet indflydelse på arbejdet.

Bl.a. lægges der i rapporten op til en ændring i hele måden at betragte indsatsen i forhold til mennesker med en psykisk lidelse på.

Der vil blive langt mere fokus på netværksinddragelse, og der vil blive stillet krav om langt bedre samarbejde på tværs af sektorerne.

Som repræsentant for SIND er min konklusion, at det har kunnet betale sig at investere i dette arbejde. Vi har i høj grad været med til at præge arbejdet.

Samarbejdet

Poul Nyrup Rasmussen fra Det Sociale Netværk, Karl Bach fra LAP, Ebbe Henningsen fra Bedre Psykiatri og jeg har hele forløbet igennem holdt tæt kontakt og samarbejdet. Det har været en et god oplevelse, og samarbejdet har helt klart styrket vores indflydelse på processen.

På mange punkter har vi også kunnet afstemme vores synspunkter med nogle af de uafhængige eksperter og andre medlemmer af udvalget.

Deltagelsen i arbejdet har styrket samarbejdet på tværs af organisationerne.

Nyttede det?

Svaret på spørgsmålet er enkelt. JA! Det nyttede i høj grad noget, at vi var med i arbejdet. Spørgsmålet er, om det nyttede nok!

Det endelige svar på dette spørgsmål må vente, til vi ser de politiske resultater, men jeg er i skrivende stund overvejende positiv.



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:
Nicole Nordin, Helle Wallentin, Maibritt Lund Pilgaard 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

Kaika Music

Layout: SIND/bia

Tryk

KLS Grafisk Hus A/S

Oplag
9.000

SINDs ambassadører



Foto: Lars Svankjær
Poul Nyrup Rasmussen



Pressefoto: Cirklus Benneweis
Diana Benneweis

Materiale til bladet

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

anonymt, men redaktionen skal kende din identitet.

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

Abonnement

Kr. 280 årligt.

Medlemskab af SIND

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

Girokonto

540-3944

SINDs pressetalsmand

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

Protector

Hendes Kongelige Højhed Kronprinsesse Mary er protector for Landsforeningen SIND.



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





8

Foto: Kalle Mørch



11

Foto: Jesper Pedersen/SDU



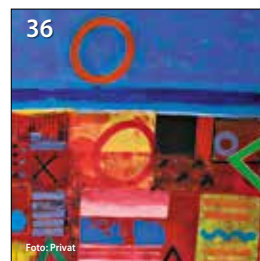
16

Foto: Privat



18

Foto: Privat



36

Foto: Privat

I DETTE NUMMER

- /06 **Kort nyt: Sæt kryds i kalenderen**
- /08 **Peter A.G: Tabuer trives stadig**
Vi kan alle blive meget bedre til at interessere os for hinanden. Også når tingene er svære at håndtere og tale om. Det mener Peter A.G, der har meget på hjerte i de 13 nye numre, publikum i disse uger kan høre på scener og musikafspillere.
- /10 **400 studerende får god støtte til studiet**
Antallet af psykisk sårbare studerende er stærkt stigende på Aarhus Universitet. Der har siden 2003 eksisteret en uddannelsesrådgivning for studerende med en psykisk lidelse. I 2008 blev rådgivningen med stor succes udvidet til Syddansk Universitet. Antallet af studerende, som får støtte, er blevet tredoblet i løbet af de sidste fire år.
- /11 **Jeg holdt fast i min drøm**
Jeg er til juni færdig med at læse journalistik på Syddansk Universitet. Vejen hertil var lang og til tider hård – men det er det hele værd. Jeg blev sat på førtidspension, inden jeg var fyldt 30 år – og havde udsigt til et passivt liv på offentlig forsørgelse. Men jeg tog skæbnen i min egen hånd.
- /12 **Jobsøgning: Vigtigt at kunne bede om hjælp**
Hvert år afslutter mange psykisk sårbare en akademisk uddannelse. Undervejs har nogle fået hjælp fra tilbud som fx Fontænehusene, der har fået masser af erfaring på området. Fontænehuset København ønsker nu at bygge bro til endnu flere virksomheder, jobcentre og socialforvaltninger. Målet er at samarbejde om værktøjer, der virker.
- /13 **Har du talt med en politiker i dag?**
Valgkampen op til regions- og byrådsvalgene er et godt tidspunkt at gå i dialog med en politiker. I et nyt inspirationshæfte fortæller Landsforeningen SIND om forslag til politiske mærkesager.
- /14 **Psykisk syge med tandproblemer diskrimineres**
Hvis du har cancer og får medicin, der ødelægger dine tænder, kan du få din tandbehandling betalt. Hvis du er manio-depressiv og får medicin, der ødelægger dine tænder, kan du ikke få tandbe-

handlingen betalt. En forskelsbehandling, som SINDs landsformand Knud Kristensen mener, er urimelig og direkte i strid med FN's handicapkonvention.

- /14 **Jeg bruger alle mine penge på mine tænder**
Molla fra Bornholm er en af dem, der er hårdt ramt af forskelsbehandlingen af psykisk syge.
- /15 **Nye muligheder i behandling af patienter med dobbeltdiagnoser**
Hvis du som patient har en dobbeltdiagnose, er det svært at få en koordineret behandling af begge diagnoser. Men nu starter Region Sjælland et projekt, der skal sikre samarbejde imellem behandlere i regioner og kommuner til gavn for patienterne.
- /16 **Stress: Fra travlhed til trivsel**
40-årige Anita var blandt de første stressramte, der fik hjælp af SIND Erhverv. I dag har hun drejet arbejdslivet ind på et helt nyt spor, hvor smilene er større og problemerne mindre. I fritiden, når Anita ikke hygger med familien, er hun frivillig stressvejleder.
- /18 **Servicehunde giver pote blandt psykisk syge**
En lovændring betyder, at servicehunde til psykisk syge siden nytår har været side-stillet med hunde til fysisk handicappede. "Fornuftigt," siger professionel hundetræner – hendes erfaring er nemlig, at servicehunde til psykisk syge både kan hjælpe den syge og spare samfundet penge.
- /20 **En forstyrret personlighed**
Det skønnes, at 10-15 pct. af den danske befolkning har en personlighedsforstyrrelse.
- /22 **En succesfuld psykiatri kræver brugerinddragelse**
Psykiatrien i Region Hovedstaden har taget hul på en flerårig forandringproces med langt større inddragelse af psykiatribrugere end tidligere.
- /36 **Kunstudøvelse måske fremtidens behandlingsform**

FASTE RUBRIKKER

- /02 **Leder**
- /02 **Kolofon**
- /04 **Presseklip**
- /23 **SIND siden sidst**
- /24 **Siden for dig, som hjælper andre**
- /25 **Poesi**
- /26 **SIND Ungdom**
- /28 **Bøger**
- /30 **"Butik"**
- /30 **Lokalnyt**
- /34 **Kreds- og lokalformænd**
- /34 **SIND-nettets koordinatører**
- /34 **SINDs udvalgsformænd**
- /35 **SINDs rådgivninger**
- /35 **Støt SIND**

SIND i medierne: Nedtælling

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

August og de første uger af september blev mediemæssigt en usædvanlig periode. Antallet af indslag og artikler, hvor beslutningstagere og eksperter forholder sig til ny viden, der måske kan føre til ændringer i samfundet, var til at overse. En af årsagerne var nedtællingen til favntaget med finansloven, til offentliggørelsen af rapporten fra regeringens psykiatriudvalg og til regions- og kommunevalget. SIND har medvirket i flertallet af mediernes historier i denne kategori. Navnlig i forbindelse med omtalen af regeringens psykiatriudvalg. Med 55 indslag gennem seks uger på nettet, i trykte og i elektroniske medier blev SIND her den mest omtalte forening og hyppigere nævnt end fx sundhedsminister Astrid Krag (SF).

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



JP: Forskere tæt på at løse skizofreni-gåden

Hvad er årsagen til sygdommen skizofreni? Er det gener eller miljøpåvirkning? Svaret har videnskaben endnu ikke. Men et internationalt forskerhold, der bl.a. omfatter fire danskere, mener, de er kommet et skridt tættere mod svaret. Ifølge Jyllands-Posten den 26. august har teamet undersøgt arvemasse, dna, fra 59.000 mennesker, hvoraf hver tredje led af skizofreni. Forskerne fandt 22 genvariationer, når de sammenlignede raske med syge.

Opdagelsen af det mønster kan måske bane vejen for, at skizofreni i fremtiden kan behandles mere skånsomt og måske forebyggende med nye typer medicin. Forventningen er, at risikoen for at udvikle skizofreni kan opdages tidligere.

SINDs landsformand Knud Kristensen beskrev forskningen som spændende og understregede behovet for mindre voldsomme behandlingsformer end dem, man anvender i dag. Samtidig var han dog skeptisk overfor forskerholdets fokus på risiko.

“Det kan ende med, at vi gør os selv en bjørnetjeneste, hvis vi begynder at behandle folk, allerede inden de har fået diagnosticeret skizofreni, fordi vi finder ud af, de har en øget risiko. For man får jo ikke nødvendigvis sygdommen, fordi man har øget risiko,” sagde han.

hhj

Bornholms Tidende: SIND beklager nedskæringer

Efteråret er sæson for budgetforlig i Danmarks kommuner. Flere medier omtaler rutinemæssigt, hvordan politikerne har valgt at fordele de lokale ressourcer. Bl.a. på Bornholm kommenterede SINDs lokalforening tallene.

Kredsformand Lars Christensen blev citeret i Bornholms Tidende og i øens onlinemedier for, at SIND beklagede, at der

lukkes et værested og skæres ned på misbrugsbehandlingen.

“Flere af vore medlemmer er jo netop mennesker, der går rundt med en dobbelt-diagnose på baggrund af en eller anden form for misbrug. Når behandlingen forringes, kan det jo i værste fald betyde, at disse mennesker bliver fastholdt i deres misbrug og bliver endnu mere syge,” sagde han.

hhj

TV Syd: Kritik af psykiatrien i Region Syddanmark

En ulykkelig historie fik et politisk efterspil i slutningen af august, hvor flere medier zoomede ind på baggrunden for, at en 42-årig psykisk syg mand omkom i sit eget brændende hus. Han ville ikke reddes.

Selv mordet fik SIND Vejle til at kritisere, hvordan psykisk syge får hjælp, hvilket fx Vejle Amts Folkeblad omtalte.

Den 27. august medvirkede SINDs næstformand Kristian Bennedsen i et

længere indslag i TV Syd. Han kritiserede Region Syds indsats og påviste med statistik, at fx Region Hovedstaden investerer mange flere ressourcer i at hjælpe. Gennemsnitligt har en psykiater i Region Syd Danmarks højeste antal patienter.

“Uden ressourcer bliver situationen værre for den syge,” sagde Kristian Bennedsen.

hhj

Information: Psykisk syge skal behandles som alle andre

En kulturændring i lægestanden. Det var, hvad SINDs landsformand Knud Kristensen i slutningen af august efterlyste i dagbladet Information. Avisen zoomede ind på levealderen for psykisk syge, der typisk er 15-20 år kortere end hos mennesker uden en diagnose. Blandt pointerne var, at danske læger ofte er for dårlige til at være opmærksomme på psykisk syges almindelige helbredsproblemer.

“FN’s handicapkonvention siger klart, at psykisk syge har krav på samme behandling som alle andre. Når psykisk syges levealder



er så meget lavere, er det efter min mening dokumentation sort på hvidt for, at vi ikke lever op til den forpligtelse,” sagde Knud Kristensen.

Han nævnte bl.a. eksemplet, at en kvinde med mavepine var blevet afvist på skadestuen og henvist til en psykiatrisk afdeling. Senere viste det sig, at hun havde tarmslyng. Uden opbakning fra en pårørende, der insisterede på hjælp, kunne hun have været død i dag.

hhj

TV Midt Vest: Psykiatrien må vente

Planen var, at en ny udredelsesret skulle træde i kraft den 1. september. Ændringen skulle betyde, at alle sygdomme diagnosticeres inden fire uger. Men den ret gælder ikke for psykiske sygdomme. Her træder reglen tidligst i kraft om et år. Det oplyste TV 2 Midt Vest den 27. august.

Årsagen er store udfordringer i psykiatrien, forklarede ledende overlæge ved Regionspsykiatrien Viborg-Skive, Kirsten Gøtzche-Larsen.

SINDs landsformand Knud Kristensen tog i indslaget afstand fra de lange ventetider, som patienterne udsættes for.

hhj

DR: Boom i psykisk syge på universiteter

Flere og flere psykisk syge får hjælp på Aarhus Universitet til at gennemføre en uddannelse. Antallet er næsten tredoblet på fire år, oplyste DR i radionyhederne og på nettet den 22. august.

SINDs landsformand Knud Kristensen fremhævede det positive i udviklingen og roste Aarhus Universitet for at være blandt de bedste uddannelsesinstitutioner i Danmark til at sikre hjælp til de studerende.

hhj

JP: Syge kan indlægge sig selv

Cirka 300 patienter kan fremover – som led i et fireårigt forsøg – selv lade sig indlægge, hvis de føler, de har det dårligt. 21 senge står klar i Danmarks fem regioner i forbindelse med forsøget.

Knud Kristensen betegnede forsøget med de såkaldt brugerstyrede senge som et skridt i den rigtige retning. Han fremhævede vigtigheden af en tidlig og forebyggende indsats.

hhj



Foto: www.educationbox.com

Hillerød Posten: Psykisk sårbare får nye motionsvenner

Siden foråret har Frivilligcenter Hillerød hjulpet psykisk sårbare til at dyrke motion sammen med raske frivillige motionsvenner. De første erfaringer er positive.

SINDs lokalforening er glade for projektet.

“Som psykisk syg går man tit i sin egen lille verden, og hvis man har været indlagt, kender man nærmest kun andre, der har været indlagt. Så det er rigtigt godt også at få kontakt med andre og høre om deres liv. Det kan udvikle sig til et rigtig godt fællesskab med nogen, som ikke er syge,” sagde næstformand Ole Hagman.

hhj

Kristeligt Dagblad: Svært at få støtte til velgørenhed

Mikael Franck, som er tidligere bruger på Sankt Hans Hospital, fortalte i midten af august i Kristeligt Dagblad om et nyt initiativ:

Han har fået fremstillet en lille nål med et symbol, man kan købe og sætte på tøjet for at signalere

solidaritet med psykisk syge. Sammen med Karin Garde, tidligere psykiatrisk overlæge på hospitalet, argumenterede han i artiklen for vigtigheden af åbenhed om psykisk sygdom. Med tilskud fra fonde er det lykket at rejse øko-

nomi til produktionen af foreløbig 5.000 nåle. Spørgsmålet er, hvor godt de vil sælge.

Knud Kristensen sagde, at han havde sympati for initiativet, men tilføjede, at det ikke er let at få danskere til at åbent stå frem på

grund af den relativt lave status, psykisk sygdom har i befolkningen. Det er noget andet, når det drejer sig om kræft eller hjertesygdom.

hhj

JP: SIND først citeret i kritik af rapport

Den 21. august blev det første og fortrolige udkast til rapport fra regeringens psykiatriudvalg lækket til medierne. Jyllands-Posten konstaterede i en stort opsat artikel, at udkastet fik dumpekarakter. Omtalen blev citeret i mange andre medier, hvor navnlig SIND blev nævnt.

Avisen skrev, at udkastet viser, der er lang vej til sundhedsministerens vision om en psykiatri i verdensklasse.

Første citerede kilde ud af de syv, Jyllands-Posten havde interviewet, var SINDs landsformand Knud Kristensen, der forholdt sig til de oplysninger, avisen offentliggjorde på print og på internettet.

Knud Kristensen efterlyste bl.a. ambitiøse udspil om bæltefiksering og om retspsykiatri.

I artiklen efterlyste politikere fra Venstre, Konservative, Dansk Folkeparti og Enhedslisten samstemmende flere konkrete initiativer. Sundhedsminister Astrid Krag (SF) svarede, at hun så frem til debatten, når den endelige rapport fra udvalget er færdig.

hhj



Foto:Sundhedsministeriet

Folkebladet: Klæbende diagnoser

Mange kommer sig efter psykisk sygdom og bliver helt raske. Alligevel kan informationer om tidligere års sygdom stadig stå i offentlige dokumenter.

Til lokalavisen Folkebladet sagde SINDs landsformand Knud Kristensen i starten af august, at gamle diagnoser kan stille mennesker ringere i mødet med det offentlige. Fx ved forældremyndighedssager. Han påpegede, at sagsbehandlere i forvaltningerne ofte ved for lidt om, at det er muligt at blive rask igen efter psykisk sygdom. Derfor kan gamle diagnoser blive ved med at ramme folk i nakken hele deres liv.

SIND ser gerne, at der bliver indført en ‘helbredelses attest’, der kan forebygge at tidligere sygdomme får betydning i nutiden.

“Selvfølgelig kan der være masser af grunde til, at en tidligere psykisk syg ikke skal have sine børn. Men det skal ikke være en beslutning, der bunder i gamle sygdomme,” sagde han.

hhj

Er færre eller flere end halvdelen af den danske befolkning berørt af sindslidelser?

Det var et af spørgsmålene i Landsforeningen SINDs konkurrence ved Care handicappfestivalen i Fredericia i september. SIND satte med



konkurrencen, dialog, materialer, foredrag og andre aktiviteter fokus på sindslidelser overfor messens besøgende, som spændte over brugere, pårørende, medarbejdere og beslutningstagere på handicapområdet. Se flere fotos på Facebook

Kort nyt: Sæt kryds i kalenderen



Sindets dag

Husk Sindets dag den **10. oktober**. Mange steder i Danmark afholdes aktiviteter. Enkelte er omtalt bagerst i bladet og i aktivitetskalenderen på SINDs hjemmeside.

Psykiatritopmøde

Den **5. oktober** mødes flere end tusinde pårørende, professionelle, politikere, psykisk sårbare og andre interesserede igen til det årlige Psykiatritopmøde på Frederiksberg Gymnasium. Tilmeldingsfristen er overskredet, når dette blad udkommer, men alle kan følge med i nogle af begivenhederne på SINDs side på Facebook. SIND står bl.a. bag en af topmødets 13 forskellige dialoggrupper. Emnet er rettigheder for brugere og pårørende i fremtidens psykiatri. Flere politikere medvirker.

Regionale medlemskonferencer om retssikkerhed i psykiatrien

Som opfølgning på SINDs landsdækkende medlemskonference om retssikkerhed i psykiatrien bliver det i **november** og **december** muligt at deltage i regionale opfølgingsseminarer om aftenen. Emnerne er bl.a. menneskerettigheder, retspsykiatri, patientrettigheder, tvang og socialret. Knud Kristensen og Ellen Margrethe Basse, der har skrevet Psykiatrhåndbogen, bidrager med deres viden, mens deltagerne byder ind med deres tanker og erfaringer inden for hvert emne. En skuespiller fra konsulenthuset Dacapo spiller tænkte situationer, der indgår i debatten. Både konference

og seminarer finansieres af Jascha Fonden og Frantz Hoffmanns Mindelegat.

Kun medlemmer der har en tidlidspost (bestidder, rådgivere, besøgsvenner, bestyrelsesmedlemmer o.lign.) kan deltage – og det bliver gratis. Læs mere om tilmelding og praktiske oplysninger i aktivitetskalenderen på SINDs hjemmeside. Datoerne er: Region Hovedstaden den 5. november, Region Sjælland den 27. november, Region Syd den 2. december, Region Midt den 3. december og Region Nordjylland den 10. december.

Konference om idræt

Den **28. oktober** er SIND med på podiet, når Center for Handicap og Bevægelsesfremme ved Syddansk Universitet holder konference om idræt og sindslidelser. Læs mere på www.sdu.dk

SIND søger frivillige til projektarbejde i Uganda-styregruppe

SIND har i mange år støttet organisationen Mental Health Uganda i deres arbejde for en bedre tilværelse for psykisk sårbare i Uganda. At have en psykisk sygdom her, har på mange måder de samme konsekvenser som her i Danmark – der er der bare ikke noget sikkerhedsnet, og den psykisk syge er helt afhængig af familien. MHU arbejder med mange af de samme problemstillinger som SIND – fx afstigmatisering, påvirkning af det politiske system og forbedring af behandling og medicinering. Se mere

om MHU's arbejde på www.sindi-uganda.dk.

I styregruppen udarbejder vi ansøgninger sammen med MHU's sekretariat i Kampala; vi administrerer og monitorerer projekterne, hvilket indebærer rejser til Uganda med projektsøg ude i fire forskellige distrikter.

Vi står overfor en ny udvikling i samarbejdet, og derfor har vi brug for at få flere frivillige medarbejdere med i styregruppen. For at blive en del af styregruppen må du kunne :

- Kommunikere på engelsk i skrift og tale.
- Gerne have kendskab til det psykiatriske felt eller udviklingsarbejde i Uganda. Det er dog ikke en betingelse.
- Deltage i nogle kurser omkring udviklingsarbejde udbudt af Civilsamfund i Udvikling (CISU) i København eller Aarhus.
- Kunne mødes til styregruppemøder i weekends og arbejde videre med opgaver hjemme efter behov.

Vi håber til gengæld at få opbygget en dynamisk styregruppe, hvor du bliver en del af et frivilligt arbejde til gavn for psykisk sårbare i Uganda. Hvor du får mulighed for at udvikle dine kundskaber og din viden om Uganda og udviklingsarbejde. Over tid vil der blive mulighed for deltagelse i arbejdsrejser og se de vilkår, psykisk sårbare lever under i en ugandisk landsby.

Arbejdet er frivilligt, men der refunderes udgifter til transport til møder og kurser og naturligvis også til projektrejser.

Hvis du kunne tænke dig at blive en del af SINDs projektarbejde i Uganda, så send en mail til Else Lillebæk på: elselillebaek@hotmail.com med nogle oplysninger om dig selv og hvorfor du kunne tænke dig at være med. Så hører du fra os, hvor vi eventuelt kan aftale et møde med dig.

Venlig hilsen
SINDs Uganda Styregruppe



Regeringens psykiatriudvalg: Afsæt for udvikling af psykiatrien

God, dårlig eller udskudt? Resultatet af arbejdet i regeringens psykiatriudvalg var endnu ikke klart, da dette blad blev afleveret til tryk. Frem til det sidste blev formuleringer og beløb justeret. Uanset hvad rapportens konklusioner bliver, så er landsformand Knud Kristensen godt tilfreds med de mange informationer, som eksperter, organisationer og politikere nu har fået til rådighed forud for de kommende års beslutninger

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Hvor er problemerne i psykiatrien? Hvordan kan vi løse dem?

Svaret på det første spørgsmål er nu velbeskrevet. Det andet spørgsmål er absolut ikke udebatteret, når den omfattende rapport fra regeringens psykiatriudvalg, som sandsynligvis blev offentliggjort efter dette blad gik i trykken, kommer på bordet.

Danmark har nu fået et særdeles velbeskrevet overblik over samfundets forebyggende og behandlende indsats overfor sindslidelser og psykisk sårbarhed. Uanset hvordan politikerne i 2013 forvalter det overblik, så er Landsforeningen SIND godt tilfreds med, at der mange år frem nu er et godt afsæt for at udvikle psykiatrien. Både hovedlinjerne og nuancerne.

"SIND har lagt mange ressourcer i arbejdet med rapportens første del, nemlig beskrivelsen af indsatsen i dag. Både i udvalget og i udvalgets undergrupper har vi bidraget til at samle væsentlig viden og til at afdække virkeligheden bag de – ofte ufuldstændige – statistikker på området, som hidtil har manglet. Vi er tilfredse med beskrivelsen, som bliver et vigtigt værktøj mange år frem," siger SINDs landsformand Knud Kristensen.

Forbedringer siden august

Derimod vil han endnu ikke konkludere på, om rapportens anden del, kommende initiativer, bliver tilfredsstillende. I tastende stund bruger Knud Kristensen en del tid på mails, mobilopkald og møder, fordi argumenter, beløb og konklusioner fortsat er i bevægelse. Han er optimist på SINDs vegne,



Foto: www.colourbox.com

Læs mere på internettet

Rapporten fra regeringens psykiatriudvalg var ikke færdig, da dette blad i midten af september blev afleveret til tryk. På Facebook og på www.sind.dk bringer SIND aktuelle kommentarer, når rapporten er offentliggjort.

men har samtidig et realistisk billede af, at andre udvalgsmedlemmer og beslutningstagere i disse dage også er i gang med at påvirke resultatet.

"Jeg føler mig dog ret sikker på, at konklusionen bliver bedre for SINDs medlemmer end det fortløbe udkast, som dagbladet Jyllands-Posten offentliggjorde den 21. august. (Se artiklen side 5 – red.) Jeg har fået meget respons på den kritik af det utilfredsstillende am-

bitionsniveau i rapporten, som jeg blev citeret for i Jyllands-Posten, og oplever, at der er blevet lyttet de rigtige steder. Om det er nok til, at SIND kan give den endelige rapport det blå stempel, vil tiden vise. Vi ved meget mere senere i processen," siger han.

Vigtig rapport

Målt med den politiske lineal, så er det mere end en evighed siden, at politikere fra Socialdemokratiet,

SF og Radikale Venstre efter sidste valg til Folketinget formulerede regeringsgrundlaget. Her blev der lagt op til en ligestilling mellem fysisk og psykisk sygdom. Det var første gang i nyere dansk politisk historie, at sindslidelser blev omtalt så fremtrædende i et regeringsgrundlag. Men de følgende måneder mødte visionen virkeligheden. Navnlige den økonomiske virkelighed.

Meget få pårørende, psykisk sårbare og professionelle – om nogen – har siden valget oplevet, at periodens mange reformer og udspil mærkbart har forbedret hverdagslivet og arbejdsdagen, når det gælder livet med sindslidelser. Tværtimod.

Også SIND har været kritisk overfor de forringelser, der ofte har ledsaget periodens tilløb til forbedringer. Fx i forbindelse med reformerne.

"I den nære fremtid får vi næppe mærkbare forbedringer, medmindre samfundsøkonomien pludselig forbedres. Men regeringen fortjener ros for at have sat udvalgsarbejdet i gang, fordi nu ruller bolden: Der er samlet så meget viden i rapporten, at organisationer og eksperter fremover i langt højere grad kan give politikerne modspil."

Generelt oplever Knud Kristensen, at både rød og blå blok de seneste par år har øget opmærksomheden overfor de accelererende problemer i psykiatrien. Uanset partifarven på den nuværende og den næste regering har Landsforeningen SIND derfor fået et godt afsæt for at påvirke udviklingen fremover.



Pressefoto: Kaika Music

Peter A.G: Tabuer trives stadig

Vi kan alle blive meget bedre til at interessere os for hinanden. Også når tingene er svære at håndtere og tale om. Det mener Peter A.G, der har meget på hjerte i de 13 nye numre, publikum i disse uger kan høre på scener og musikafspillere. Nej til ensomhed er et af de hyppige budskaber

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Smilet er ikke blot det professionelle, når Peter A.G – en af Danmarks bedst kendte musikere og komponister gennem fire årtier – den 30. oktober træder ind på scenen i Rønne i anledning af SIND Bornholms jubilæum. En rød tråd gennem hans karriere har alle årene været budskabet om at finde, støtte og bruge hinanden i fællesskab – at undgå ensomhed og at opsøge dialogen. Også dialog om det, der måske ellers kan være svært at tale om. I den optik føles det godt at give publikum, der denne aften også vil spænde over mange mennesker, der som pårørende, professionelle og psykisk sårbare har haft sindslidelser inde på livet, en god oplevelse og stof til eftertanke.

“Den gode samtale med nærvær kan vi alle blive bedre til. Ifølge nogle undersøgelser er danskernes verdens lykkeligste folk. Men det ser ikke altid sådan ud. Selv i 2013 er det stadig sådan, at har du brækket en arm eller en fod, så går snakken livligt med naboer eller kolleger. Men er du meget ked af det – måske depri-

meret, stresset eller i en livskrise – så stopper snakken i de fleste tilfælde. Andre gange kan responsen være, at man skal tage sig sammen. Tabuer trives stadig. Desværre. For det er helt legitimt at bede om omverdens hjælp og opmærksomhed,” siger han.

Ensomme kendte

Peter A.G tilhører den halvdel af befolkningen, hvis nære familie aldrig har været i berøring med psykisk sygdom. Men musikerkarrieren har ofte bragt ham tæt på andre, som ikke har det let. Enten når han høster inspiration på mange og lange traveture gennem København på alle tider af døgnet – et arbejdsværktøj han har brugt i mange år – eller når han er tæt på andre i musikbranchen, efter aftenens projektorlys er slukket.

“Kunstnere har mange forskellige drivkræfter for at opsøge scenen. Nogle debuterede for at få afløb for et budskab. Men der er også dem, som har lettere ved at stå på en scene bag projektører og mikrofoner end ved at

sidde med en nær og tæt relation. Jeg kender musikere, der fremstår tjekkede og opsøger scenen og bruset fra publikum, men i virkeligheden er ensomme. Og fx holder jul alene.”

“Det er omvendt med mange af de hjemløse, jeg har mødt i byen. Når man ser på dem første gang, så har nogle det sådan, at det negative springer i øjnene. Men flytter du fokus, og ser efter det positive, så træder mennesket frem,” lyder det fra Peter A.G, som i utallige sange har hyldet forskelligheden blandt mennesker og fremhævet vigtigheden af at interessere sig for andre.

“Samtale er vigtigt. Det er i det skjulte og usagte, det trælse lever,” siger han.

Find dig selv

Som musiker ser Peter A.G sig selv som ambassadør for gode, fælles oplevelser. På scenen er smilet størst, når fællessangen blandt publikum bryder løs til de kendte sange med en blanding af vidt forskellige stemmer forenet i godt humør. Der er plads til alle. Vigtigst er, at

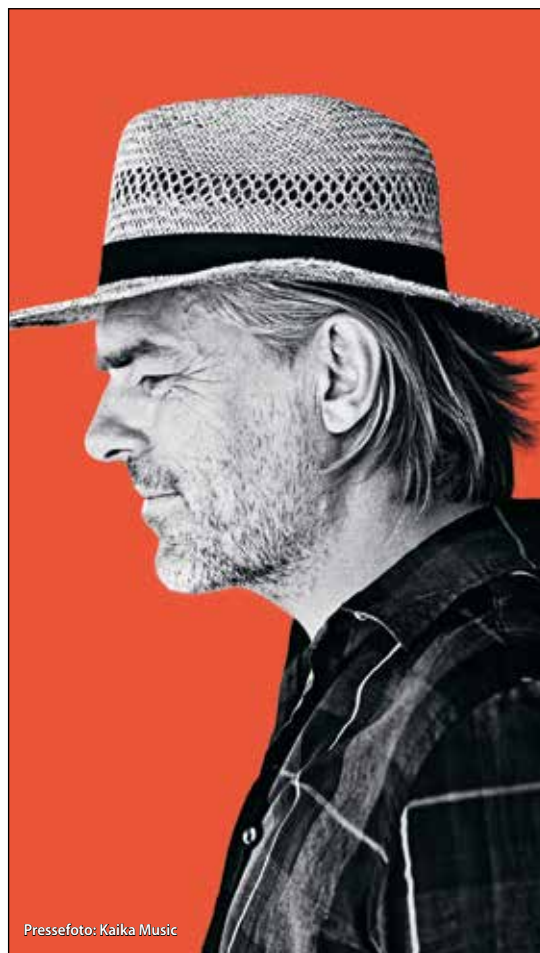
man giver den gas med den stemme, man selv synes lyder bedst, uden skelen til andres forventninger.

Favntaget med andres forventninger kender alle mennesker til. Ikke blot udøvende kunstnere i gang med næste bog, film eller CD, men også fx unge, der vælger karrierevej, debuterende forældre og usikre ansatte, der vil gøre det bedst muligt på jobbet.

Mange år i branchen har lært Peter A.G at vende andres forventninger til noget positivt. Både som menneske og som musiker.

“Den positive side af andres forventninger er, at de får os til at stoppe op og være i tvivl. I sidste ende er det kun os selv, der kan afgøre om noget er vigtigt for os. Forventninger forebygger, vi går for selvsikkert gennem livet på automatpilot. De får os til at reflektere over vores valg. Og når valgene er truffet, ved vi, at det er vores helt egne, hvilket gør det lettere at stå ved dem.”

Hør mere på Peter A.Gs nye album eller ved en af de 24 koncerter, der er tilbage på sensommer- og efterårsturneen, når dette blad udkommer. Læs mere på www.kaika.dk.



Pressefoto: Kaika Music

Peter A.G optræder for SIND Bornholm

SIND Bornholm kan i år fejre, at det er 35 år siden, lokalafdelingen af Landsforeningen SIND blev etableret på Bornholm. Det markeres bl.a. med en koncert med Peter A.G. Overskuddet fra billetsalget går til SIND Bornholms arbejde og aktiviteter.

Koncerten afholdes den 30. oktober kl. 20.00 i Muzikhuset, Rønne. Billetter kan købes på nettet, fx www.muzikhuset.dk. Entréprisen er 205 kr. Medlemmer af SIND kan dog købe billet for 100 kr. ved henvendelse direkte til SIND-formand Lars Christensen på mail: larboch@paradis.dk



Charitee supports the Danish organization SIND

SIND works to raise awareness of mental health and illnesses such as eating disorders and to create understanding and tolerance about people with mental problems and illness and their relatives. SIND works for well-being, prevention and recovery.

The Danish singer-songwriter Mathilde Falch has recovered from an eating disorder. Today she uses her experience in her work. At Modström we have been moved by Mathilde's story and we are happy that her life story combined with her passion for Modström's design has made her the face of Charitee.

For every sold Charitee we support SIND with 15 DKR / 2 EUR.

modström



Sådan ser det ud, når modetøjsfirmaet Modström præsenterer samarbejdet med SIND og Mathilde Falch. Bl.a. på internationale modemesser. Det er tredje gang, Modström sender en trøje på markedet, der støtter SIND. Trøjen kan snart købes i udvalgte butikker og på internettet. Fx www.modstromshop.com

400 studerende får god støtte til studiet

Antallet af psykisk sårbare studerende er stærkt stigende på Aarhus Universitet. Der har siden 2003 eksisteret en uddannelsesrådgivning for studerende med en psykisk lidelse. I 2008 blev rådgivningen med stor succes udvidet til Syddansk Universitet. Antallet af studerende, som får støtte, er blevet tredoblet i løbet af de sidste fire år

AF MAIBRITT LUND PILGAARD

Selv om du har en psykisk lidelse med i bagagen, når du starter på en videregående uddannelse på Aarhus eller Syddansk Universitet, behøver du ikke at stå alene med udfordringerne. Ifølge Rune Kappel, som er teamleder af uddannelsesrådgivningen på Aarhus Universitet, har en studerende med en psykisk sygdom krav på at blive kompenseret for sit handicap. Støtten kaldes "SPS-støtte" (speciel pædagogisk støtte), og bevilges af SU-styrelsen.

400 studerende får støtte

Den store stigning i antallet af psykisk sårbare studerende kan, ifølge Rune Kappel, skyldes en øget opmærksomhed på psykisk sygdom generelt i samfundet. Ydermere er der sket et "boom" i de sidste ti år omkring fokus på og behandling af fx ADHD og autisme.

"Og netop mennesker med disse vanskeligheder ser vi i øjeblikket mange af i det videregående uddannelsessystem", udtaler Rune Kappel.

Støtten til psykisk sårbare studerende startede tilbage i 2003-

2004. Før den tid var hjælpen målrettet til blinde og døve studerende, men blev udvidet til andre funktionshandicap, fx psykiske lidelser. Tilbuddet startede på Syddansk Universitet i 2008. I øjeblikket er der samlet tilknyttet omkring 400 studerende fordelt på Aarhus og Syddansk Universitet.

Individuel støtte og rådgivning

Fagligheden er i fokus i rådgivningen og støtten af den studerende. Det forventes, at man har overskud til livet som studerende.

"I forhold til den konkrete støtte til den enkelte studerende har vi to værktøjskasser, som vi arbejder ud fra. Der er et rådgivningsforløb og et mentorforløb", siger Rune Kappel. I forhold til rådgivningen hjælpes der med at skabe systematik i studiet. Rådgiverne er tovholdere og pædagogiske psykologiske eksperter i tæt samarbejde med de studerende. Derudover får alle studerende tilbudt en mentor, som er en studerende på samme fag. Mentoren er længere fremme i sit studie og fungerer derved som en fageks-

pert. Der er tilknyttet i alt cirka 290 mentorer på henholdsvis Aarhus og Syddansk Universitet.

Et mentorforløb tager udgangspunkt i den psykisk sårbare studerendes individuelle problemområder. Det kan fx være opmærksomheds- og overbliksp-problemer, som intet har at gøre med den studerendes intellekt.

Job på lige fod med andre

Selv om en studerende får SPS-støtte under sin studietid, opbygges der stadig en faglighed, som er fuldt ud på højde med andre studerendes. Efter endt uddannelse kan rådgivningen blandt andet samarbejde med forskellige kommuner for at hjælpe de nyuddannede i job. Dog går størstedelen af de studerende selv ud og får et job på lige fod med alle andre.

For at få bevilget et støtteforløb på Aarhus eller Syddansk Universitet skal den studerende have en dokumenteret psykisk lidelse. Man kan blive henvist fra sin læge eller et sygehus. Der er yderligere information at hente på www.studerende.au.dk/sps



Rune Kappel er autoriseret psykolog og har været leder af uddannelsesrådgivningen på Aarhus Universitet i et år

FAKTA

Antal studerende med SPS-støtte på Aarhus Universitet:

2009	-	89
2010	-	124
2011	-	150
2012	-	152
2013	-	226

Strukturering, sparring og smil

Mentorsamarbejde mellem studerende er en god hjælp på studiet

26-årige Camilla Tolberg er journaliststuderende på Syddansk Universitet og desuden mentor for Maibritt Lund Pilgaard, som også læser journalistik.

"Det handler mest om struktur i samarbejdet med Maibritt," siger Camilla.

Der laves løbende læseplaner, som indimellem må justeres, da Maibritt ofte har mange bolde i luften. Det ser Camilla ikke som et problem, da det jo er en del af udfordringen. Helt konkret mødes Maibritt og Camilla i starten af hvert semester, hvor de taler om behovet for det næste halve år.

Der tales for eksempel om, hvor mange eksaminer skal der forberedes og struktureres. Herudover mailer og ringer de sammen på kryds og tværs, da Camilla giver Maibritt faglig sparring og feedback på blandt andet de mange artikler, som Maibritt producerer på sit studie.

Et frugtbart samarbejde

Camilla ser en klar positiv udvikling i Maibriggs faglighed. Et aspekt er, at Maibritt i samarbejdet med Camilla bliver bevidst om sine problemområder. Dermed kan hun arbejde mål-

Camilla Tolberg er mentor for Maibritt. Hun er selv i praktik på TV2-nyhederne i øjeblikket



rettet med at blive bedre til at håndtere de ting, som hun finder svært.

"Samarbejdet fungerer rigtigt godt. Der er en god kemi mellem Maibritt og jeg, og det er et godt fundament for et frugtbart samarbejde," siger Camilla.

Maibritt Lund Pilgaard



Jeg kommer til at savne min daglige gang på Syddansk Universitet, men jeg ser også frem til at komme i gang med at arbejde med journalistik i praksis

Jeg holdt fast i min drøm

Jeg hedder Maibritt Lund Pilgaard og er til juni færdig med at læse journalistik på Syddansk Universitet. Vejen hertil var lang og til tider hård – men det er det hele værd. Jeg blev sat på førtidspension, inden jeg var fyldt 30 år – og havde udsigt til et passivt liv på offentlig forsørgelse. Men jeg tog skæbnen i min egen hånd

AF MAIBRITT LUND PILGAARD. FOTO: PRIVAT OG JESPER PEDERSEN/SDU

“Du er god til at pakke en opvaskemaskine” og “du har da dit gode udseende” var nogle af ordene fra de professionelle omkring mig, som jeg fik med på vejen ud i livet som førtidspensionist. Men jeg ønskede ikke en pension dengang. Jeg ville gerne have en uddannelse. Men fagfolkene omkring mig mente ikke, at det var realistisk og anbefalede mig i stedet en pension. Støttemulighederne var ikke dengang, hvad de er i dag. Året var 2001, og op til denne livsændring måtte jeg i 1997 afbryde min uddannelse til socialrådgiver – knapt et halvt år før jeg skulle have stået med eksamensbeviset i hånden. Livet var svært i disse år, da det var vanskeligt at finde fodfæste i denne nye situation. Jeg havde planlagt et normalt liv, som forsvandt brat, da jeg blev syg grundet stress. Jeg nægtede dog at lade skæbnen fastholde mig i den retning – trods lægernes spådom.

Jeg havde min drøm om en uddannelse intakt, uanset hvad sygdommen bød mig.

Kravl før du går

Jeg brugte en del år på at lære mig selv og mine grænser at kende. Jeg helede langsomt op og fik bygget et liv op igen på de nye vilkår. Oven i hatten havde jeg fået en sygdom, som jeg måtte acceptere som min livslange makker. Det værste var at skulle acceptere situationen og passe på ikke drukne i bitterhed. Jeg havde dog stadig en plan. Og efterhånden som mit liv hang bedre sammen, startede jeg på HF-entkeltfag på VUC for at opkvalificere mig til universitetet. Min egen HF-eksamen var efterhånden lidt rusten i kanten, eftersom afgangsåret var 1991. Jeg startede efter VUC på dansk-studiet på Syddansk Universitet. Og her var der støtte og råd at hente i kraft af uddannelsesrådgivningen.

Mange eksaminer er bestået

I skrivende stund er jeg ved at lægge sidste hånd på mit bachelor-projekt, som snart er klar til aflevering. Grunduddannelsen på dansk bliver hermed officielt gennemført og mange eksaminer er bestået. De sidste par år har jeg læst journalistik på sidefag. Jeg var til optagelsesprøve på lige fod med alle andre. Jeg mangler nu tre små fag, så er jeg klar til at søge job i juni 2014. Det bliver dejligt at kunne vinke farvel til min pension og sige goddag til et spændende arbejdsliv. Ved siden af mit studie har jeg i en periode arbejdet som kommunikationsmedarbejder for en virksomhed. Herudover er jeg i gang med at starte en foredragsvirksomhed op og har etableret en hjemmeside: www.maibrittPilgaard.dk



Jeg nyder at læse på Syddansk Universitet og har i dag et liv, som jeg værdsætter meget højt. Det kan betale sig at tage ansvar for sit liv og dermed sin videre skæbne. Det handler for mig om livskvalitet: at kunne bidrage til samfundet og være en del af et fællesskab

Jobsøgning: Vigtigt at kunne bede om hjælp

Hvert år afslutter mange psykisk sårbare en akademisk uddannelse. Undervejs har nogle fået hjælp fra fx universitetet, kommunen eller tilbud som fx Fontænehusene, der har fået masser af erfaring på området. Fontænehuset København ønsker nu at bygge bro til endnu flere virksomheder, jobcentre og socialforvaltninger. Målet er at samarbejde om værktøjer, der virker

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN. FOTOS: FOUNTAIN HOUSE/KØBENHAVN

Egentlig burde armene være i vejret og mundvigene helt i top hos alle i lokallet, da Mogens Seider, leder af Fountain House København, i foråret sad sammen med 12 psykisk sårbare fra projekt "Bogstøtten". Alle havde netop afsluttet en videregående uddannelse og var naturligvis glade og lettede. Eksamensbeviserne som kandidater i fx kommunikation, historie, antropologi og socialvidenskab var på vej med posten. Alligevel blev smilene, som eftermiddagen skred frem, også suppleret med eftertænksomme miner. For hvordan klarer man som psykisk sårbar jobsøgende mødet med de nye udfordringer i en virkelighed, hvor 39 pct. af de raske nyuddannede akademikere er arbejdsløse? Inden dagen var omme, havde to nye ideer taget form. Ideerne har allerede kastet de første positive erfaringer af sig.

De 12 fik senere på sommeren plads i et nyt lokale, hvor omdrejningspunktet ikke er studiestøtte, men derimod samarbejde om jobsøgning. Fx via netværk, coaching og øvelser. Den anden nye ide var at investere erfaringerne i en mere omfattende indsats med flere samarbejdspartnere, der kan komme endnu flere unge til gode. Fountain House København er derfor nu langt fremme i dialogen med myndigheder og virksomheder om et nyt projekt sammen med tre lignende foreninger og tilbud. (Bl.a. projekt "Højt at Flyve" i Aarhus, omtalt i SIND-bladet april 2011, der kan læses på www.sind.dk – red.). De første ansøgninger er sendt af sted til fonde og styrelser, og forventningerne er positive.

"På fem år har vi her i København støttet 55 unge til at gennemføre en akademisk uddannelse. Essensen af vores erfaringer er, at der hos og omkring den unge er mange ressourcer, som kan komme i spil, når alle samarbejder," siger Mogens Seider.

Hemmeligt

For alle arbejdsløse, især nyuddannede, er jagen på det første job en krævende proces. Oveni har nyuddannede psykisk sårbare den udfordring, at jobcentre og mulige arbejdsgivere sjældent har kendskab til livet med en sindslidelse.

"En typisk overvejelse er fx, hvordan man forklarer huller i ens cv. Årsagen til pauser i karriere og uddannelse er jo, at de unge har kæmpet med noget personligt. Det kan være svært at tale om. Nogle vælger at holde oplysninger



Fountain House København hjælper psykisk sårbare videre i livet. (Arkivfoto)

om deres psykiske sårbarhed tæt inde til kroppen. Og så er de allerede bagud på point, hvis der bliver stillet spørgsmål," påpeger Mogens Seider og tilføjer, at åbenheden ofte heller ikke er let i dialogen med det offentlige system.

Han oplever, at der i Københavns jobcentre og forvaltninger er mange specialiserede medarbejdere med både kompetence, vilje og mulighed for at hjælpe. Men ofte kommer disse medarbejdere ikke i dialog med de unge.

"At samarbejde med psykisk sårbare unge kræver en særlig faglighed og rummelighed. Fx hvis en syg får det dårligt og udebliver fra et møde eller på anden måde kommer i clinch med jobcentrets normale regler og rutiner, hvor der ikke er taget særlige hensyn. Her har jobcentrene en udfordring. Men det er også vigtigt, at den enkelte ledige gør opmærksom på sine behov. En vigtig erfaring hos os er, at de unge skal acceptere og forlige sig med deres sygdom og symptomer, så de kan fortælle andre om dem. Når de kommer dertil, så bliver det muligt at bede om hjælp. Og hjælp åbner nye døre," siger Mogens Seider.

Mikro-job

Sideløbende med, at Mogens Seider følger gruppen fra foråret, der hjælper hinanden ind på arbejdsmarkedet, er han i disse uger også i tæt dialog med mulige samarbejdspartnere om det landsdækkende projekt, som alle håber, kan realiseres snart. Responsen er positiv, både fra virksomheder og det offentlige.

"Mange bolde er i luften. Vi udvikler fx på en ide om mikro-job, som vil sige, at opgaver hos virksomheder ikke behøver blive løst af en person i en stilling med mange timer. Det kan også være en gruppe, der samarbejder, så alle får gjort sig erfaringer. Fx om en brugertilfredshedsundersøgelse på et plejehjem, en markedsanalyse for et nyt produkts muligheder i et andet land eller lignende opgaver," oplyser han.



"En vigtig erfaring hos os er, at de unge skal acceptere og forlige sig med deres sygdom og symptomer, så de kan fortælle andre om dem. Når de kommer dertil, så bliver det muligt at bede om hjælp. Og hjælp åbner nye døre," siger Mogens Seider, leder af Fountain House København

Har du talt med en politiker i dag?

Er du pårørende, psykisk sårbar eller professionel inden for psykiatrien? Så er valgkampen op til regions- og byrådsvalgene et godt tidspunkt at gå i dialog med en politiker.

I et nyt inspirationshæfte fortæller Landsforeningen SIND om forslag til politiske mærkesager

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Sindslidelser er en folkesygdom, som hver anden dansk familie kommer i berøring med. Alligevel har meget få kandidater til regions- og byrådsvalgene hidtil markeret sig med forbedring af psykiatrien som en mærkesag. Heller ikke under valgkampen i 2009 argumenterede ret mange for forbedringer af forholdene for psykisk syge. Men står det til Landsforeningen SIND, bliver statistikken anderledes i år op til valget i november. Lokalforeninger i hele Danmark er klar til at sætte psykiatrien på valgplakaten.

På internettet og Facebook, på gader og stræder samt ved møder og i materialer vil pårørende og psykisk sårbare SIND-medlemmer opsøge dialog med politikerne. Og der er nok at tale om med de ca. 10.000 kandidater til kommunalbestyrelserne og regionsrådene, hvoraf ca. hver fjerde bliver valgt.

Landsforeningen SIND har i den interne kommunikation og i et inspirationshæfte, der også er tilgængeligt på www.sind.dk, listet en lang række emner og spørgsmål, der er oplyste at vende med politikere, der gerne vil vælges eller genvælges.

Af pladshensyn zoomer redaktionen her alene ind på resumeer af mærkesager for kandidater til regionsrådene. Inspiration til kommunalbestyrelserne kan læses på nettet.

Koordinering

Generelt efterlyser SIND bedre samarbejde, kommunikation og koordinering mellem regioner, der har ansvaret for den medicinske og terapeutiske indsats, og kommunerne, der bl.a. er involveret i den socialpsykiatriske behandling. Det skal sikres, at borgere ikke bliver kastebold mellem systemerne. Navnlig mennesker med dobbelt-



diagnoser – altså en sygdom og et misbrug samtidig – kan opleve problemer med manglende sammenhæng i indsatsen, fordi regionen har ansvaret for behandling af sindslidelser og kommunerne hjælper med at reducere misbruget. Derfor efterlyser SIND en langt bedre koordinering. Optimalt bør regioner og kommuner samarbejde, så den enkelte borger kun har en plan og en kontaktperson.

Også krav om netværksinddragelse og forløbsprogrammer beskrives nærmere i inspirationshæftet.

18 råd til regionspolitikere

SINDs vigtigste krav til regionerne er, at indsatsen overfor mennesker med psykiske lidelser får en ny retning, hvor man ser det hele menneske og ikke kun diagnosen. I inspirationshæftet argumenterer SIND bl.a. for øget åbenhed, inddragelse, dialog, samarbejde og fokus på recovery.

Også emnet overdødelighed har høj prioritet. Psykisk syge dør gennemsnitligt 15-20 år før gennemsnitsdanskere. SIND peger fx på behovet for forebyggelse, behandling af fysiske sygdomme, overvågning af bivirkninger ved medicin og en særlig indsats for at forebygge selvmord. Psykiatriske patienter har ca. 20 gange højere risiko for at tage deres eget liv end resten af befolkningen.

Tvang og bæltefiksering sker for ofte i psykiatrien. SIND støtter regionernes ønske om at få omfanget ned. Desuden peger SIND på behovet for mere personale, der kan forebygge konflikter, som fører til tvang.

Retspsykiatrien har mange udfordringer. Antallet af patienter er tredoblet på ti år, 2001-2011, og området kræver en særlig opmærksomhed fra regionerne.

For mange venter for længe på behandling, der for ofte ikke er tilstrækkelig. I inspirationshæftet peger SIND på fem forskellige punkter på behovet for forbedringer. Fx nævnes problemerne med for tidlig udskrivelse, hvilket mange patienter oplever.

Medicin er et emne, SIND altid har været opmærksom på. Regionerne opfordres bl.a. til fremover ikke at fokusere så ensidigt på medicin, men i stedet at være mere alsidig i behandlingen.

Endelig peger SIND på behovet for flere specialuddannede psykologer. SIND foreslår bl.a. at regionerne tilbyder jobrotation, så flere kan få uddannelse og nye erfaringer med psykiatrien.

Læs mere i inspirationshæftet på SINDs hjemmeside. Det ligger under menupunktet "Om SIND" og "politik".



SINDs landsformand Knud Kristensen har skrevet inspirationshæftet, der rummer massevis af argumenter og eksempler, som kan bruges i valgkampen

FAKTA

- Vidste du, at 20-30 pct. af befolkningen i større eller mindre grad har psykiske lidelser eller gener?
- 10 pct. er så påvirkede, at de har fået stillet en psykiatrisk diagnose.
- Ca. 2 pct. er i psykiatrisk behandling.
- Hvis hver psykisk sårbar har bare én pårørende, så er mere end halvdelen af befolkningen i berøring med psykiske lidelser. Det er en meget stor gruppe vælgere.



Foto: www.colourbox.com

Psykisk syge med tandproblemer diskrimineres

Hvis du har cancer og får medicin, der ødelægger dine tænder, kan du få din tandbehandling betalt. Hvis du er maniodepressiv og får medicin, der ødelægger dine tænder, kan du ikke få tandbehandling betalt. En forskelsbehandling, som SINDs formand Knud Kristensen mener, er urimelig og direkte i strid med FN's handicapkonvention

AF HELLE WALLENTIN

SIND har længe gjort opmærksom på problemet med medicin, der giver mundtørhed. Det kan nemlig medføre ødelagte tænder og meget høje tandlægeregninger. I regeringens psykiatriudvalg har Knud Kristensen advokeret for, at psykisk syge skal ligestilles med fysisk syge:

“Det er urimeligt, at psykisk syge ikke har de samme rettigheder som fysisk syge som fx cancerpatienter. Vi mener, at det er i direkte strid med FN's handicapkonvention, som siger, at mentalt handicappede har krav på samme sundhedsmæssige behandling som fysisk handicappede.”

Begrænsede behandlingsmuligheder og alvorlige konsekvenser

Knud fortæller videre, at problemet er så stort, fordi der ikke findes en succesfuld behandling for mundtørheden og ødelagte tænder:

“Selvom man børster tænder tit og tager medicin, der øger spyttproduktionen, så har det stadig en begrænset virkning. Problemet er, at nogle derfor holder op med at tage deres medicin, fordi de ikke vil tabe tænderne, og det kan få store konsekvenser.”

Mens denne artikel skrives er regeringens psykiatriudvalg ved at lægge sidste hånd på en rapport om, hvordan man udvikler fremtidens

psykiatri. Selvom dele af rapporten allerede er lækket, kender man endnu ikke indholdet helt. Men Knud Kristensen har et håb:

“Jeg håber, at der kommer retningslinjer om, at man ikke må diskriminere psykiske sygdomme i forhold til fysiske. De generelle udmeldinger kan vi bruge til fremtidige konkrete debatter med politikerne om, hvordan vi bl.a. tackler tandproblematikken,” slutter Knud Kristensen.

Jeg bruger alle mine penge på mine tænder

Molla fra Bornholm er en af dem, der er hårdt ramt af forskelsbehandlingen af psykisk syge. På ti år har hun brugt 100.000 kr. på sine tænder, og hendes hverdag er stærkt påvirket af tandproblemerne

Molla er 56 år og var i mange år narkosesygeplejerske og sidenhen assisterende områdeleder. Men for 13 år siden blev hun syg, og diagnosen lød på bipolar lidelse. I dag siger hun, at hun som førtidspensionist har fået et tåleligt liv og kommer i et værested, hvor hun maler akvareller, og hun har en god bostøtte. Men hendes tandproblemer præger hverdagen:

“Jeg har meget tør mund, men intet hjælper mig. Jeg har gjort alt det, man skal med at børste tænder, bruge mundskyllevand m.m. Men alligevel falder tænderne ud af munden på mig, og derfor bruger jeg alle mine penge

på mine tænder. Men en pension er svær at få til at dække alle de udgifter, jeg har,” siger Molla.

Fik arrogant svar fra sundhedsminister

Molla skrev et brev til sundhedsminister Astrid Kragh (SF) om hendes problemer. Da der kom svar, stod der, at Molla skulle sørge for at børste sine tænder og gå til tandlægen:

“Jeg synes, at det var et arrogant svar. Jeg havde jo selv skrevet alle de ting, jeg selv gør, og så får man det samme tilbage. Det er skuffende, og jeg tror, at jeg taler på manges vegne, når jeg forsøger at råbe ministeren op.”

Knud Kristensen har også læst ministerens svar til Molla. Han kan godt forstå, at hun ikke er begejstret:

“Det virker meget som et embedsmandssvar, hvor man ikke forstår Mollas situation. Jeg kan godt forstå hendes frustration.”

I det daglige er Mollas liv præget af hendes dårlige tænder på mange måder:

“Det påvirker mig virkelig meget psykisk. Det er ikke særlig rart, at alle kan se, at jeg mangler mange tænder. Fordi jeg mangler tænder, tygger jeg også maden dårligt og får ondt i maven på grund af det. Jeg har hørt om nogle, der ikke vil tage deres me-

dicin på grund af, at de ikke vil miste deres tænder.”

Drømmer om at rejse

Fremtiden ser Molla blandet på. Hun er glad for sin hverdag, men tandproblemerne fylder meget:

“Jeg drømmer om at kunne rejse sammen med min mand. Men det kan jeg ikke, for jeg skal spare sammen til implantater, og da de koster 18.000 pr styk, så tager det mange år endnu at få skiftet alle tænderne.”

Foto: www.colourbox.com

Nye muligheder i **behandling** af patienter med **dobbeltdiagnoser**

Hvis du som patient har en dobbeltdiagnose, er det svært at få en koordineret behandling af begge diagnoser. Men nu starter Region Sjælland et projekt, der skal sikre samarbejde imellem behandlere i regioner og kommuner til gavn for patienterne

AF HELLE HVIDT WALLENTIN



Foto: www.colourbox.com

Cirka 22.000 psykiatriske patienter har dobbeltdiagnoser. Tit er det fx skizofreni eller psykose kombineret med et misbrug. Deres behandling er svær at koordinere, fordi regionerne behandler den psykiatriske diagnose, mens det er kommunerne, der behandler misbruget. Hvilket betyder, at patienterne ofte bliver sendt frem og tilbage mellem kommune og region og måske kommer endnu længere ud i sygdom og misbrug, hvilket SIND tidligere har skrevet om. Men nu starter Region Sjælland projektet "Styrket psykiatrisk indsats" for de ca. 20 pct. af patienterne i Region Sjællands Psykiatri, som ifølge en stikprøve havde dobbeltdiagnoser.

Samarbejde på dagsordenen

Michael Bech Hansen er ledende overlæge i Region Sjællands Psykiatri Øst og har sammen med ledende oversygeplejerske Karin Højen Johannesen ansvar for projektet. Han fortæller, at fokus er at udvikle et godt samarbejde:

"Kommunen, psykiatrien og patienten skal arbejde bedre sammen. Nogle steder går det godt, men mange steder mangler der samarbejde. Derfor går projektet ud på, at parterne skal mødes og lave en fælles plan for behandlingen."

I projektet bliver der ansat fire medarbejdere, hvor de tre skal være såkaldte misbrugsprimærbehandlere i Region Sjællands Psykiatri opdeling i Øst, Vest og Syd. Den fjerde ansatte skal være projektkoordinator. To af medarbejderne er allerede ansat.

Patientens behov i centrum

De tre misbrugs-primærbehandlere vil indgå i behandlerteamene på de psykiatriske afdelinger i regionen og være dem, man taler med, hvis der er et misbrugsproblem:

"Primærbehandleren ser på, hvad patienten ønsker frem for, hvad det psykiatriske system ønsker. Hvis patienten ønsker at få orden på

misbruget først, så er det der, vi starter, hvis det er muligt. Primærbehandlerne skal også stå for samarbejdet mellem regioner, kommuner og patienten om behandlingen," fortæller Michael Bech Hansen.

Men hvordan skaber man et godt samarbejde i psykiatrien? Som svar fortæller Michael Bech Hansen om det videre forløb:

"Når patienten, behandlerteamet og primærbehandleren har talt sammen, kontakter primærbehandleren kommunen og deres misbrugsenhed og sætter det første møde op. Til mødet taler man sammen om problemerne og bliver enige om en fælles køreplan for behandlingen."

Faste aftaler for behandlingen på skrift

På det første møde laves den såkaldte "Koordinerede Handleplan for dobbeltdiagnosticerede". Det er et samarbejdsskema, hvor alle parter skriver deres aftaler ned om, hvem der skal gøre hvad. Michael Bech Hansen håber, at patienterne kommer til at opleve en større forståelse:

"Jeg tror, at patienterne vil opleve, at vi tager dem alvorligt. Vi har ikke tidligere sat misbruget i centrum for deres behandling i psykiatrien. Og for dem kan misbruget føles som et større problem end selve diagnosen."

Patienten og ikke psykiatrien ved bedst

På den måde bliver projektet et opgør med, at psykiatrien bestemmer for patienten:

"Patienten skal selv formulere målene. Måske er det godt nok for patienten at slippe halvdelen af misbruget, og det skal vi være lydhøre over for. Det er en ændring af "ekspertrollen" i psykiatrien, hvor man i stedet giver mere ansvar for eget liv."

Projektet er treårigt og bliver evalueret af kommuner, regionen og patienterne. Hvis evalueringen er positiv, håber Region Sjælland at projektet bliver permanent.

Danske Regioner:

Hjælp til patienter med dobbeltdiagnoser skal hænge sammen

Flemming Stenild, der er formand for Danske Regioners Psykiatriudvalg, hilser projektet i Region Sjælland velkommen:

"Her falder borgerne mellem to stole, fordi sektorerne ikke arbejder nok sammen. Mit håb for fremtiden på dette område er, at den bliver stoleløs, og at vi alle sætter os i samme sofa. Her er Region Sjælland godt på vej."

Flemming Stenild mener, løsningen kan være at samle behandlingen et sted, fx regionerne, hvilket tidligere har været behandlet i udvalget uden held:

"Danske Regioner mener, man kan give en bedre behandling, hvis man forankrer behandlingen af borgere med misbrug og psykisk sygdom i sundhedsvæsenet."

Til efteråret skal Psykiatriudvalget igen tage stilling til fremtiden for behandlingen af patienter med dobbeltdiagnoser.

Det mener SIND:

Håber projektet bliver permanent

Leni Grundtvig Nielsen, lokalformand for SIND Roskilde-Lejre, har fulgt problematikken med behandlingsmulighederne for patienter med dobbeltdiagnoser, og hun er meget positiv over for projektet i Region Sjælland:

"SIND hilser alle initiativer velkommen, der forbedrer behandlingen af mennesker med sindslidelser og også et misbrug. Vi vil i SIND, Region Sjælland, følge projektet nøje, og vi vil gøre vores til, at projektet bliver permanent og eventuelt forbedret, hvis der er behov for det. SIND har jo rejst problematikken i regeringens psykiatriudvalg, og vi håber, at udvalget kommer med anbefalinger til forbedringer på området, når det bliver taget op igen her til efteråret."

Stressvejlederportræt:

Fra travlhed til trivsel

40-årige Anita var blandt de første stressramte, der fik hjælp af SIND Erhverv. I dag har hun drejet arbejdslivet ind på et helt nyt spor, hvor smilene er større og problemerne mindre. I fritiden, når Anita ikke hygger med familien, er hun frivillig stressvejleder

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Offentlig eller privat sektor. Leder eller medarbejder. Skærmarbejde eller samtale. Ung eller erfaren. Uanset udgangspunktet kan stress blive følgesvenden i alle typer job. Årsagerne kan være vidt forskellige. Fx tempo og turbulens på jobbet, ubalance i privatlivet eller konflikter mellem medarbejderens opgaver og personlige værdier. Set udefra kan problemerne måske virke indlysende og tydelige for andre. Men set indefra, når man som ansat har speederen i bund i arbejdstiden med blikket rettet mod de næste opgaver, så kan problemerne være svære at få øje på. Indtil det er for sent. Det kan 40-årige Anita fra Aarhus tale med om efter ti måneder udenfor arbejdsmarkedet grundet alvorlig stress.

Hun var blandt de første, der fik hjælp af SIND Erhverv. I dag bruger hun de nye erfaringer til at hjælpe andre.

“At fornægte problemet er typisk, når man har stress. Trods masser af fysiske symptomer og bekymrede spørgsmål fra kolleger et halvt år før min sygemelding, så lyttede jeg ikke. Hverken til dem eller til min egen krop,” siger Anita.

Hjertebanken og svimmelhed
Hun havde sidste år fuld fart på karrieren som lægesekretær. Anita



Foto: Privat

“Ordet stress bliver brugt i flæng om travlhed, men den alvorlige stress, man kan blive syg af, skal tages meget alvorligt,” siger Anita Pedersen

var god til det hektiske job med mange henvendelser og påtog sig ofte ekstra opgaver. Fx som koordinator og superbruger. I timerne omkring det travle job skulle hverdagen med to mindre børn fungere. Det hele blev nået. Hver dag. Men det gik stærkt. Alt for stærkt.

“Min krop prøvede at råbe mig op, mens jeg løbende sagde ja til næsten alle arbejdsopgaver. Jeg havde fx hjertebanken, var svimmel og led af kronisk hovedpine. Jeg sov også dårligt og kunne vågne kl. 4 om morgenen uden at få mere søvn den dag. Det hele slog jeg hen som fysiske symptomer og rendte til lægen flere gange om måneden. Undersøgelserne gav ikke noget svar. Det kom først, da en psykolog fra SIND Erhverv så alvorligt på mig. Hun sagde, ‘du er mere syg, end du selv tror’. Så begyndte jeg at reagere. Det er skræmmende, at man kan være dybt stresset uden selv at kunne se det,” fortæller Anita.

Depression

I dag vidner eftertanke, eksempler og energi i samtalen om, at Anita er mere end almindelig godt afklaret på, hvad der ramte hende og hvorfor. Men vejen dertil gik via tre måneders sygemelding, en stressudløst depression i den alvorlige ende af skalaen, mange timers behandling og en omstilling

til et helt nyt arbejdsliv, som hun i øvrigt stortrives i.

Anita er nu uddannet fysiurgisk massør. Desuden er hun godt i gang med beslægtede uddannelser, bl.a. som kropsterapeut, og nyder at bruge sin faglighed til at hjælpe andre på en ny måde. Anita oplever, at hun nu arbejder med udfordringer, der giver hende energi og arbejdsglæde.

Undervejs har hun fået hjælp fra mange. Venner, familie, det offentlige og SIND Erhverv, hvor Anita nu også er frivillig. SIND hjalp fx med bisiddere ved møder med kommunen, med samtaler med nærvær og med gode råd om fortid og fremtid. Hun hjælper nu andre i samme situation efter et uddannelsesforløb hos SIND.

“At kunne hjælpe andre er meget givende. For stressramte kan det være en stor overvindelse at gå til læge eller til ledelsen på arbejdspladsen. Så er det lettere at bruge sådan en som mig, der har haft de samme udfordringer, som uforpligtende mellemstation. Jeg blev så glad i dag, da jeg fik en mail fra min første bruger. Hun skrev, at hun følte, vi forstod hende, og at samtalen hjalp hende med at få sat ord på sine symptomer,” smiler Anita.

Egne værdier

Vejen ud af stress kan variere fra menneske til menneske og arbejdsplads til arbejdsplads. Set i bakspejlet mener Anita, at nøgleordene når det gælder forebyggelse er opmærksomhed og åbenhed om travlhed.

“Det er vigtigt, at arbejdspladsen har et fælles sprog om stress. Ordet bliver brugt i flæng om travlhed, men den alvorlige stress, man kan blive syg af, skal tages meget alvorligt. Hvis stress aldrig har været diskuteret før, kan det virke lidt underligt, at en kollega eller leder pludselig spørger bekymret til en. Det bedste er, hvis opmærksomheden om at forebygge stress kommer ind i hverdagen som en positiv vane,” slutter hun.

Læs mere på www.sinderhverv.dk

SIND ERHVERV

Tilbage til arbejde eller uddannelse...

... efter længere tids sygdom

SIND øger indsatsen mod stress

SIND Erhverv kan hjælpe, når arbejdslivet gør ondt. Et vejlederteam med frivillige og professionelle er kommet godt i gang. Året ud kan stressramte gratis få rådgivning og vejledning i Aarhus og København

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN



Foto: Kristian Bennedsen

En del af projektleder Ann Charlotte Nellemanns job er at inspirere vejledere og virksomheder

Ønsket var ny viden og nye ideer om forebyggelse af sygdom, sygemeldinger og ledighed grundet stress, da politikerne på Christiansborg forrige år bevilgede penge fra Satspuljen til SIND Erhverv. Allerede i dag – halvvejs i projektperioden – er SIND nået langt. Undervejs har mange stressramte fået hjælp og flere virksomheder inspiration til nye rutiner.

“Projektet bekræfter først og fremmest, at mennesker, der rammes af alvorlig stress eller psykisk sygdom, sjældent ønsker at tale med chefen, den nærmeste familie eller lægen om problemet. Derfor er det vigtigt med alternativer. Vi oplever, at vores tilbud om dialog med en udenforstående stressvejleder fremmer tidlig indsats,” siger projektleder i SIND Erhverv, Ann Charlotte Nellemann.

SIND Erhverv, der samarbejder med virksomheder, kommuner og stressramte, spænder over frivillige og professionelle oplægsledere, rådgivere og vejledere. Man tilbyder ikke egentlig terapi, men hjælper på andre måder. Fx med samtaler, med overblik og med hjælp til at bygge bro til nye tilbud, der kan bringe den stressramte videre i arbejds- og privatlivet. Muligheden for at tale med de frivillige vejledere, SIND Erhverv har uddannet, er et af flere populære tilbud. Resten af 2013 har alle mulighed for at henvende sig gratis i Aarhus og Hovedstadsområdet.

Stressvejlederne, der desuden kan formidle kontakt til SIND Erhvervs psykolog og socialrådgivere, er også opmærksomme på

at finde ressourcer i den enkeltes nærmeste netværk – navnlig familien.

Som noget nyt fokuserer SIND Erhverv desuden mere på indsatsen efter en stressperiode, såkaldt after care. Erfaringen er, at der mangler tilbud og viden om, hvordan den enkelte bedst muligt kan returnere til arbejdslivet. “Ofte er intentionerne gode hos ledelse og kolleger, men erfaringerne for, hvordan man bedst støtter op, kan mangle. Her vil vi gerne hjælpe,” siger Ann Charlotte Nellemann.

Læs mere om stressvejlederne og de øvrige tilbud fra SIND Erhverv på www.sinderhverv.dk

Ring på 41 27 54 27

- Vejlederteamet er et gratis tilbud til dig, der er på vej tilbage til arbejde eller uddannelse efter længere tids psykisk betinget sygdom.
- Vi sikrer, at overgangen fra syg til rask bliver så god som mulig. Vi taler ikke om hurtigst muligt, men bedst muligt tilbage til arbejde. For at det kan ske, tager vi os tid til at støtte dig, hvor du er.
- SIND Erhvervs vejlederteam er båret af engagerede frivillige med egne erfaringer.



Foto: Servicehundefonden

Servicehunde giver pote blandt psykisk syge

En lovændring betyder, at servicehunde til psykisk syge siden nytår har været sidestillet med hunde til fysisk handicappede. "Fornuftigt," siger professionel hundetræner – hendes erfaring er nemlig, at servicehunde til psykisk syge både kan hjælpe den syge og spare samfundet penge

AF NICOLE NORDIN

Skizofreni, angst, ADHD, autisme, hjerneskade. Det er ikke kun fysisk syge, der kan have stor glæde af en servicehund i dagligdagen. Tværtimod. Ifølge Hanne Troensegaard, professionel hundetræner og talskvinde for Servicehundefonden, kan en servicehund gøre en verden til forskel for en psykisk syg.

"Der, hvor vi har haft den største succes, er faktisk blandt mennesker med psykiske lidelser. Det er klart dem, der rykker sig mest, når de får en servicehund," siger hun. Derfor er hun også meget positiv overfor den ændring af reglerne for almene boliger, som betyder, at psykisk syge siden nytår har haft ret til at have deres servicehunde i hjemmet på lige fod med fysisk handicappede.

"Vi har tidligere oplevet, at psykisk syge, som har fået hunde fra os, har haft problemer med at få lov til at have dem hjemme. Og set i lyset af vores erfaringer giver det ikke meget mening. Men det er måske, fordi det ikke er så-



Foto: Servicehundefonden

Hanne Troensegaard, Servicehundefonden, påpeger, at trænedede hunde kan gøre en stor forskel i mange psykisk syges liv

dan lige til at se – og derfor måske lidt vanskeligere at forholde sig til – hvad forskel det gør for den syge at have en ved siden af," siger hun.

Skræddersyet støtte

Lige så vanskeligt som det kan være at forstå, hvad en servicehund konkret gør for en psykisk syg, lige så vanskeligt er det at præcisere, hvad en servicehund skal kunne. Det er nemlig meget individuelt, hvad den kommende ejer har behov for.

"Vi træner hundene med udgangspunkt i de udfordringer, den enkelte står med. Nogle har for eksempel svært ved at komme ud at handle, fordi de bliver angste. Og i den situation er det vigtigt, at hunden er vant til at begå sig i forretninger – at den kan gå pænt, ikke reagerer på mennesker eller lugte, ikke tager noget fra hylterne og så videre. Så er der måske andre, der har behov for at kunne komme ud at cykle eller tage bussen eller toget – så træner



Fotos: Servicehundefonden

Ofte opstår et stærkt bånd mellem hund og ejer

vi dem til at begå sig der," forklarer Hanne Troensegaard.

Men at hunden gør en forskel, er træneren ikke i tvivl om. Hun har selv oplevet syge, der i årevis har levet i isolation, fordi de havde det svært blandt mennesker, begynde at klare deres egne indkøb eller pludselig have selvtiliden til at starte på en uddannelse. Og skizofrene, der pludselig kan ignorere stemmer og lyde inden i hovedet, fordi de kan se på deres hund, at lydene ikke er virkelige, fordi hunden ikke reagerer.

"En anden person kan ikke forklare dem, at der ikke er noget i rummet. Men hunden stoler de på," siger hun og fortsætter:

"Det gør mig målløs gang på gang at se, hvordan en hund kan gøre en verden til forskel i psykisk syges liv – at se hvordan de liver op og pludselig ikke ligger under for deres angst. At de for første gang i årevis kan tage øjenkontakt, give en kramme eller tage med til familiefester."

Win-win

Men det er ikke alt, en hund kan trænes til. Og set med den professionelle hundetræners øjne, så er nogle af de mest imponerende eksempler på, hvordan en hund kan hjælpe psykisk syge, noget ikke engang hun kan fremmane.

"Hundene kan mærke, når der er noget under opsejling – for eksempel om der er en nedtur på vej. Og så reagerer de. Nogle lægger sig ved siden af ejeren, andre laver unoder for at få fokus på noget andet. Det samme har vi set, hvis ejeren begynder på selvskadende adfærd eller ikke tager sin medicin. Og det er altså ikke rigtig noget, man lærer en hund. Det kommer, når der er et stærkt nok bånd imellem hund og ejer," konstaterer hun.

Og efter Hanne Troensegaards mening er det heller ikke bare den syge men også samfundet, der nyder godt af servicehunde til psykisk syge. Det er nemlig hendes erfaring, at en servicehund til en psykisk syg kan spare det offentlige for nogle udgifter.

"Hvor en fysisk handicappet stadig vil have brug for hjælp til eksempelvis at komme i tøjet, uanset om de har en servicehund eller ej, så kan hunden faktisk i nogle tilfælde erstatte den hjælp, psykisk syge får," siger hun og fortsætter:

"Og blandt dem, der ofte har fået det så dårligt, at det kræver meget stærk medicin eller hypnopedi indlæggelser, ser vi faktisk, at der går længere imellem, de får det så skidt, og at perioderne,

hvor de har det dårligt bliver kortere, efter de har fået deres hund.

Matchet frem for alt

Måske ikke overraskende er der noget pres på ventelisten hos Servicehundefonden. Sagt med talskvindens egne ord så "vælter ansøgningerne ind", og lige nu er et halvt til et helt års ventetid ikke usædvanligt. Fonden lægger dog vægt på, at det ikke altid er ventelisten, der afgør, hvornår en psykisk syg kan få sin hund.

"Alfa og omega for os er, at den enkelte hund og ansøger passer sammen, og så kan man ikke altid følge ventelisten. Du kan derfor også være heldig, at der er en hund, der ikke passer til nogen før på listen, men er perfekt til lige dig, så du slipper for at vente," siger hun.

Uanset hvor valgte hunde og dygtige trænere er, så er der desværre stadig psykisk syge, som ikke kan komme i betragtning til en af fondens hunde. Det kræver nemlig en del overskud at tage sig af en hund og enhver risiko for, at hunden lider overlast tages meget alvorligt.

"Der, hvor jeg passer på, er, hvis en psykisk syg har nogle aggressioner og en tendens til at blive voldsom og slå og den slags. Her dur det ikke med en hund, fordi der er risiko for dels at den kan komme til at lide overlast, dels at den bliver usikker og bange og derfor ikke kan være den støtte, den er tænkt som," slutter Hanne Troensegaard.

FAKTA

Fakta om servicehunde til psykisk syge eller sårbare:

- Det koster i omegnen af 100.000-150.000 kr. at uddanne en servicehund, men alle udgifter til uddannelsen bliver betalt af fonden bag Servicehundefonden.
- Din eneste udgift ved en servicehund er foder. Alle andre udgifter inklusiv forsikring og eventuel medicin til hunden betaler fonden bag Servicehundefonden.
- Du skal have en psykiatrisk diagnose for at komme i betragtning til en servicehund, men der er ingen formelle krav til, hvor grel din sygdom skal være.
- Lige nu er der et halvt til et helt års ventetid på en servicehund. Men du kan komme i betragtning til en servicehund ved at sende en skriftlig ansøgning til Servicehundefonden.
- Ansøgningen skal skrives med udgangspunkt i en vejledning, som du finder på fondens hjemmeside. Den skal blandt andet afklare, om du kan varetage en hunds behov.
- Du skal blandt andet kunne sørge for, at hunden bliver luftet flere gange dagligt og have mulighed for at få hunden passet, såfremt du bliver syg og ikke kan passe hunden selv.
- Servicehundefonden har løbende kontrol med de hunde, de uddanner. Blandt andet kommer de jævnligt og besøger hund og ejer i hjemmet.

Annonce

BenzoRådgivningen

Information og rådgivning om afhængighed af sove- og nervemedicin for brugere, pårørende og sundhedspersonale.
Henvisning til anonym personlig rådgivning og støttegrupper.

Telefonrådgivning

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

Telefon 70 26 25 10

benzo@sind.dk www.benzo.dk



En forstyrret personlighed

Det skønnes, at 10-15 pct. af den danske befolkning har en personlighedsforstyrrelse. Der findes 9 forskellige af slagsen. Redaktionen har talt med Anja og Kim, som lever med to af diagnoserne: En Evasiv-ængstelig personlighedsforstyrrelse og en Emotionelt ustabil personlighedsforstyrrelse

AF PIA LØVSTAD FRYDENBERG, SIND FREDERIKSBERG



En personlighedsforstyrrelse kan fx gøre det svært at have stabile og sunde relationer omkring sig. (Modelfoto)

Begrebet personlighedsforstyrrelse omfatter en række sindslidelser, som gør det svært som menneske at leve et såkaldt normalt liv. Fx at have stabile og sunde relationer og at handle rationelt frem for følelsespræget.

Det danske diagnosesystem ICD 10 definerer en personlighedsforstyrrelse sådan her: "En person som gennem længere tid, på en væsentlig måde, afviger fra den måde, hvorpå et gennemsnitsmenneske i en given kultur føler, tænker, opfatter og især forholder sig til andre på."

Den mest udbredte personlighedsforstyrrelse, både i antal og omtale, er Emotionelt ustabil personlighedsforstyrrelse – bedre kendt som Borderline. En titel, som fortsat benyttes i USA, men som ICD 10-diagnosesystemet omdøbte for ca. ti år siden. Den mest omtalte personlighedsforstyrrelse er Dyssocial personlighedsforstyrrelse – bedre kendt som Psykopati.

Foruden Borderline og Psykopati, findes Paranoid personlighedsforstyrrelse, Evasiv-ængstelig personlighedsforstyrrelse, Dependent personlighedsforstyrrelse, Narcissistisk personlighedsforstyrrelse, Skizoid personligheds-

forstyrrelse, Histrionisk personlighedsforstyrrelse og Tvangspræget personlighedsforstyrrelse. Der er 1-2 pct. i Danmark, som lider af en af sygdommene.

Nervøsitet

Anja, 30 år, har en Evasiv-ængstelig personlighedsforstyrrelse. En sindslidelse, som er karakteriseret ved stor nervøsitet og ængstelse, båret frem af et usædvanligt mindreværd og en trang til at holde sig på afstand af andre mennesker af frygt for at blive afvist.

"Jeg har meget svært ved at komme ud af døren og deltage i næsten hvad som helst. Mit hoved fortæller mig, at jeg vil mislykkes og være en skuffelse eller byrde for andre mennesker. Jeg kan fx tage mig selv i at tænke sådan, når jeg står i Fakta og skal lægge madvarer på båndet. Er jeg nu en besværlig kunde? Lægger jeg mine varer hurtigt nok ned i posen?"

Anja ser en psykolog en gang i mellem, som forsøger at arbejde kognitivt med hende. Målet er at lære Anja, hvornår alle de negative automatiske tanker popper op og invaliderer hendes evne til at ses med andre mennesker.

"Det kan godt give mig noget positivt at snakke med psykologen og at arbejde med de kognitive skemaer, men jeg aflyser alt for mange samtaler, fordi jeg ikke kan komme af sted til det. Jeg mangler troen på, at jeg kan lære det og igen: jeg er bange for ikke at slå til. Hvad hvis jeg er psykologens mest bøvlede klient?"

Selvskade

Kim, 25 år, har en Emotionelt ustabil personlighedsforstyrrelse (Borderline) og genkender problemet med mindreværd. Han reagerer blot anderledes på det: Han straffer sig selv fysisk.

"Jeg bliver så vred på mig selv, hvis jeg skuffer mine venner eller familien. Og det gør jeg rigtig tit. Jeg prøver at være et godt menneske, men det kan jeg ligesom ikke være. Jeg er ved siden af, forkert og hører ikke til nogle steder. Så finder jeg barberbladet i skuffen frem, slukker mobilen og skærer et langt snit i min skulder. Det er her, jeg mærker roen, nok både fordi jeg får afreageret på mig selv, og fordi jeg så kun fokuserer på den fysiske smerte. Den er ingenting i forhold til inde i hovedet".

Personlighedsforstyrrelser

Det skønnes, at 10-15 pct. af befolkningen opfylder de diagnostiske kriterier for en personlighedsforstyrrelse. Nogle personlighedsforstyrrelser forekommer hyppigere end andre, men hyppigheden af de fleste personlighedsforstyrrelser befinder sig et sted mellem 0,7 og 2,0 pct. af befolkningen.

- **Paranoid personlighedsforstyrrelse**, der bl.a. er karakteriseret ved overfølsomhed overfor nederlag og tendens til mistroiskhed og mistydning af andres intentioner.
- **Skizoid personlighedsforstyrrelse**, der bl.a. er karakteriseret ved, at personen er indadvendt, reserveret og følelsesmæssigt afdæmpet. Ofte lever de ret isolerede og har sjældent ønske om at etablere dybere kontakter med andre.
- **Histrionisk personlighedsforstyrrelse** er bl.a. karakteriseret ved, at personen ofte har et overdrevent følelsesudtryk og er flagrende, labile og med en tendens til det teatraliske. De er også egocentriske, har en udtalt behov for anerkendelse og opmærksomhed fra andre og derfor letpåvirkelige og sårbare i relationel sammenhæng.
- **Narcissistisk personlighedsforstyrrelse** er bl.a. karakteriseret ved, at personen har en overdreven selvoptagethed, føler sig ophøjet i forhold til andre mennesker, udnytter andre menneskers positive opmærksomhed, og fremhæver sig selv positivt ved enhver given lejlighed.
- **Dyssocial personlighedsforstyrrelse** er bl.a. karakteriseret ved en manglende ansvarsfølelse og respekt for sociale normer, samt en mangel på hensyn til eller ligegyldighed over for andres følelser eller behov. Personen kan på overfladen være charmerende og givende, men er dybest set egocentreret og mangler evnen til at leve sig ind i og tage hensyn til andre.
- **Borderline eller Emotionel ustabil personlighedsforstyrrelse** er bl.a. karakteriseret ved en nedsat evne til affektregulering (følelseskontrol), intense og korte relationer, frygt for at være alene eller blive svigtet, og trang til selvskadende adfærd.
- **Ængstelig eller evasiv personlighedsforstyrrelse** er bl.a. karakteriseret ved, at personen er plaget af ængstelighed, anspændthed og mindreværdsfølelser. De har en tendens til at undgå tætte relationer af frygt for afvisning og kritik.
- **Dependent personlighedsforstyrrelse** er bl.a. karakteriseret ved, at personen i udtalt er grad afhængig af andre og lader andre tage ansvar og beslutninger på deres vegne. De er bange for at blive forladt og for at stå på egne ben, og vil derfor have en tendens til at være meget eftergivende overfor andres ønsker og forventninger.
- **Tvangsprægede personlighedsforstyrrelser** er bl.a. karakteriseret ved en følelse af oversamvittighed og tvivl, perfektionisme og rigiditet. De har et udtalt behov for kontrol af egne tanker og følelser og kan af den grund virke følelsesmæssigt kølig og kontrollerede.

(Kilde: Region Hovedstadens Psykiatriske Hospital)

Adfærdsterapi

Kim er for to måneder siden startet på et dialektisk adfærdsterapiforløb. En terapiform udviklet i USA i 1980'erne. Det er den eneste evidensbaserede borderlinebehandling. Gennem-

fører Kim forløbet, som typisk varer et par år, er der rigtig gode chancer for, at han kommer sig. Op til 80 pct. arbejder sig ud af diagnosen.

“Jeg er glad for behandlernes indstilling til tingene. De siger, at hvis den dialektiske ad-

færdsterapi ikke virker, vil det aldrig være på grund af mangler i mig, men fordi terapiformen ikke slår til. Og så arbejder de ud fra overbevisningen om, at patienten altid gør sit bedste. De tror på én, helt fra start af.”



Foto: www.colourbox.com

Adfærdsterapi er en af vejene til hjælp til mennesker, der lider af personlighedsforstyrrelser. (Modelfoto)

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

regionmidtjylland **midt**

En succesfuld psykiatri kræver brugerinddragelse

Psykiatrien i Region Hovedstaden har taget hul på en flerårig forandringproces med langt større inddragelse af psykiatrirugerne end tidligere

AF PIA LØVSTAD FRYDENBERG, SIND FREDERIKSBERG



Foto: Region H

Vicedirektør Peter Treufelt

“Uden brugernes erfaringer og vinkler bliver processen ikke en succes.”

Sådan sammenfatter vicedirektør Peter Treufelt, Psykiatrien Region Hovedstaden, baggrunden for en storstilet satsning på i langt højere grad end tidligere at involvere mennesker med brugererfaring i udvikling, uddannelse, beslutninger og hverdag. Region Hovedstaden har dels fået brugere med i en lang række dialogfora, fokus-

grupper, projekter og udvalg. Derudover ansættes fx medarbejdere med brugerbaggrund som mentorer.

“Vi ønsker at styrke den enkelte brugers egen recovery-proces. I den forbindelse er vi i gang med at lære psykiatriens mange personalegrupper, hvordan det bedst kan lykkes. Her er brugerinddragelse afgørende. Ikke blot i enkelte dele af psykiatrien, men i alle dele af systemet”, påpeger han.

“Nogle af eksemplerne er Komiteen for psykoterapi, som både inddrager brugere og pårørende, ligesom vi har tilføjet brugere til en række arbejdsgrupper inden for de ambulante psykiatritilbud med henblik på at nyindrette den ambulante indsats fremover. Et yderligere eksempel er Klinisk etisk komité og Komité om tvang i psykiatrien, som drager stor nytte af brugernes vinkler og erfaringer. Vi er desuden i gang med at ansætte medarbejdere med brugererfaring inden for sengeafsnitene og fortsætter ansættelserne i andre dele af psykiatrien,” oplyser Peter Treufelt.

Skepsis

Er processen forbundet med modstand fra personalet?

“Det er en stor proces, hvor vi er i gang med at ændre på

hele kulturen i psykiatrien samt med at uddanne 5.000 medarbejdere i recovery, så jeg støder da på bemærkninger en gang i mellem, som illustrerer en vis skepsis. Men generelt oplever jeg, at personalet gerne vil forandringen og er åbne overfor det nye. Et eksempel på bekymring kunne være, da en personalegruppe blev undervist og en deltager sagde, ‘jamen med denne her recovery-vinkel og inddragelse af brugeren, kan vi jo ikke tale på samme måde om patienten mere’. Det fortæller mig, at der eksisterer en vis berøringsangst og skepsis i forhold til processen.”

Hvordan følger I op på de input, I får?

“Vi er meget indstillede på at indsamle al den viden, vi får fra brugerne i alle råd, komiteer og arbejdsgrupper, og lægger op til, at brugerne fortæller os efterfølgende, hvordan de oplevede inddragelsen og oplevelsen af at være en del af gruppen. Vi har også rigtig god dialog med Psykiatريفorenningernes Fællesråd, som bidrager med cases og viden, vi ikke selv ligger inde med,” siger Peter Treufelt, der ved interviewet endnu ikke kendte anbefalingerne fra regeringens psykiatriudvalg.

Viglig rolle



Foto: SIND

Kirsten Hove er formand for SINDs regionsforum samt formand for Psykiatريفorenningernes Fællesråd, der meget aktivt har arbejdet for at få en ambitiøs strategi for brugerdeltagelse. Hun påpeger, at brugernes indsigt og ressourcer – samt optimal inddragelse af pårørende og netværk – er afgørende for en vellykket behandling og rehabilitering.

“Vi skal bidrage mere

“Vi mener, at bruger-til-bruger dialogen er vigtig for at virkeliggøre visionen. Derfor har vi selv i SIND og i Fællesrådet et ansvar for at realisere Region Hovedstadens Psykiatris brugerinddragelsesstrategi. Vi har selv en vigtig rolle. Vi kan ikke bare skælde ud og stille krav. Også vi skal bidrage mere, forandre os og involvere os mere. Og det gør vi gerne. Vi bidrager fx med at uddanne de recovery-mentorer, der er ansat i Region Hovedstadens Psykiatri,” siger hun.

Positivt at brugere involveres

Jesper Steen Andersen er formand for SIND Frederiksberg og har deltaget i en arbejdsgruppe om ambulante behandlingsforløb i forhold til skizofreni.

“Jeg blev rigtig glad for at få muligheden for at deltage og ser det som positivt, at psykiatrien byder brugerne indenfor. Det er vigtigt at høste af brugernes erfaringer, gerne bredt set. Vi har mødtes syv gange, og sidste gang afrundede vi projektet. Jeg har været den eneste bruger i teamet, som bestod af seks sygeplejersker og læger. Vi har også haft besøg af fx ergoterapeuter og socialrådgivere, som har inspireret gruppen,” siger han.



Julehøjskolen: En uge med nærvær og samvær

Som noget nyt tester SIND sammen med livsstilshøjskolen Gudum den 22. til 28. december ideen om en julehøjskole for psykisk sårbare og pårørende. Forventningerne er positive

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN. FOTOS: LIVSSTILSHØJSKOLEN GUDUM

For nogle mennesker er det slet ikke en selvfølge, at juledagene er ensbetydende med smilende hygge, ro i kroppen og alle de stemninger, lyde, dufte og smagsoplevelser, som flertallet af danskerne oplever. Fx kan ensomhed stå i vejen. For andre mennesker kan den pause i samfundets puls, hele Danmark mærker i julen mens familierne rykker sammen, skabe forstærket appetit på aktivitet, debat og dialog med nye bekendtskaber. Begge grupper er eksempler på mennesker, som SIND sammen med livsstilshøjskolen Gudum har designet årets julehøjskole til. Den 22. til 28. december kan op til 48 pårørende, psykisk sårbare og andre interesserede være med til at teste, om den nye ide lever op til forventningerne.

Tilmeldingsfristen er den 1. december. Programmet for ugen, som det koster 4.500 kr. at deltage i, er stadig i støbeskeen, men SIND og

skolens 20 ansatte er langt fremme med planlægningen.

"Først og fremmest er samvær og nærvær i højsædet," siger Bjarne Laugesen, en af skolens medarbejdere, der i fritiden i øvrigt indtil for nylig har været SIND-bisidder. Både for højskolen, der ligger mellem Lemvig og Struer, og for SIND er det en ny ide at tilbyde aktiviteter i julen.

"Men det er oplagt at tilbyde et alternativ til at sidde hjemme. Vi vil gerne skabe et frirum med rummelighed, hygge og inspiration uanset, hvem man er. Her bliver både noget til hovedet og til kroppen i det tempo, man har lyst til," siger Bjarne.

Julehygge og planeter

Programmet byder naturligvis på julehygge, juletræ og en tur i kirke for dem, der har lyst. Derudover er der gode muligheder for naturople-

velser. Både i omegnen, fx ligger Limfjorden og Klosterheden tæt på, og lige udenfor døren.

Ugen kommer også til at handle om inspiration og ideer. Både fra skolens ansatte, fra museer tæt på og fra SIND. Som det er typisk for danske højskoler, så er først og fremmest alsidigheden i højsædet: Kreative værksteder, dans, sang, aktuel debat, mindfulness og kinesiologi er nogle af overskrifterne i programmet.

SIND bidrager bl.a. med foredrag, hvor deltagerne kommer tættere på nogle af de politiske udfordringer og personlige historier, landsforeningen arbejder med.

Det endelige program ligger klar på <http://livsstilshojskolen.dk>, når dette blad udkommer. Læs mere her eller ring til skolen på 97 88 83 00 for yderligere information. Spørg efter Solvejg Krarup, Gunhild Jeppesen eller Bjarne Laugesen.



Afskedsreception

SINDs Pårørenderådgivning i Aarhus skal sidst på året have ny leder. Anne Margrethe Gad Jørgensen ønsker efter ti begivenhedsrige år i Pårørenderådgivningen at gear ned i arbejdslivet den 1. november, men fortsætter som frivillig i SIND.

SINDs Pårørenderådgivning afholder derfor afskedsreception:

fredag den 22. november kl. 15-18.30 i Vandrehallen, Skovagervej 2, 8240 Risskov.

Læs mere om receptionen, når datoen er tættere på, på www.sindspaa.dk



Pårørenderådgivning



Afskedsreception

Da Kent Kjær Christiansen og

Poul Erik Nielsen

fratræder deres stillinger i

SIND Sport Esbjerg,

afholdes afskedsreception mandag den 18. november fra 13-15 i klubhuset for IF 92, Sportsvej, 6705 Esbjerg Ø.

Siden for dig, som hjælper andre

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

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

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

Kirsten Midtgaard
Koordinator i SINDs BenzoRådgivning med ti frivillige og en af de otte koordinatører 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 psykiatrirugere 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

Nekrolog over fem sociale ankenævne

I juli forsvandt de sociale ankenævne i Danmarks fem regioner. Et af SINDs tidligere nævnsmedlemmer forudser, at sagsbehandlingstiden for klager fremover kan blive endnu længere

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Endnu ved ingen, om en ny centralisering af ankesystemet vil sætte sig negative spor i statistikker og oplevelser af, hvordan og hvor hurtigt klager over kommunale afgørelser behandles. Den 1. juli blev de fem sociale ankenævne i hver af Danmarks regioner nedlagt og afløst af kun en instans. SIND-bisidder og kredsformand Per Harvøe, Roskilde, der gennem tre år har siddet med ved nævnets mødebord i Region Sjælland, er ikke glad for ændringen. Han opfordrer andre i SIND, der hjælper pårørende og psykisk sårbare, til at være opmærksomme på, at processen fra klage til afgørelse fremover risikerer at blive endnu mere langvarig.

"Det er let at klage. Også i det nye system. Borgeren behøver blot at nævne ønsket, og så skal kommunen sende klagen med alle relevante bilag til behandling i ankenævnet. Det er imidlertid en god ide at gøre noget ud af, hvad det er, man er utilfreds med. Allerede i det gamle system så vi lange sagsbehandlingstider. Hvordan bliver det så nu, hvor kommunerne samtidig gennemfører gennemgribende ændringer af fx førtidspension, kontanthjælp og fleksjob?" spørger han.

Opmærksomhed

De sociale ankenævne havde tidligere tre medlemmer: En jurist, en kommunalpolitiker og en repræsentant udpeget af DH, Danske Handicaporganisationer, fx fra SIND. Nævnene behandlede kommunale afgørelser for alle typer borgere på hele det sociale område. Ikke blot mennesker med en sindslidelse.

Per Harvøe påpeger, at det at få ret i en klage over en afgørelse ikke er ensbetydende med, at borgeren fremover får den rigtige hjælp:

"Vores mandat var at vurdere, om en afgørelse var lovlig. Ikke om den var rimelig – fx om afviste borgere var berettiget til hjælp fra andre områder af lovgivningen. Vi kunne heller ikke påtale, om sagsbehandlingen havde været for langsommelig, men alene om selve afgørelsen matchede regler og paragraffer. Alligevel er det vigtigt at klage, så praksis holdes på det rigtige spor. Jeg synes, vi gjorde en forskel. Selvom man som nævnsmedlem kun så en brøkdel af sagerne, så var mit indtryk, at forvaltninger og kommunalpolitikere var meget opmærksomme på at følge med i nye afgørel-

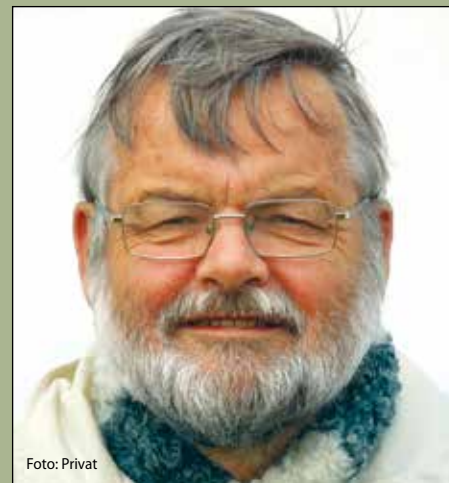


Foto: Privat

Per Harvøe har i tre år været medlem af Det Sociale Ankenævne i Region Sjælland

ser. Det håber jeg fortsætter i det nye system," siger Per Harvøe.

Rådgivning

Mængden af ændringer i lovgivningen, der i disse måneder føres ud i livet i kommunerne, øger risikoen for forkerte afgørelser i takt med, at arbejdstempoet stiger. Fristen for at klage er fire uger efter en afgørelse.

"Set fra mødebordet i et nævn er der forskel på kommunerne. Tilsyneladende mangler nogle ressourcer i administrationen og træffer oftere forkerte beslutninger end andre. Fx fordi sagen ikke er tilstrækkeligt undersøgt inden, der træffes en afgørelse. I disse tilfælde hjemvises sagen til fornyet behandling i kommunen. I vores rådgivning fra SIND skal vi naturligvis fortsat pege på muligheden for at klage over afgørelser. Men i min rolle som SIND-bisidder vil jeg også være mere opmærksom på at bidrage til kvalitet i beslutningsgrundlaget, allerede før afgørelser træffes. Bliver sagsbehandlingstiden endnu længere, så understreger det vigtigheden af at få talt med en rådgiver eller en bisidder tidligst muligt efter, et problem er opstået," siger han.

Digte

Digtene i dette nummer kommer fra SINDs mailbox og hjemmeside. Husk, at du også kan læse, præsentere og diskutere poesi på SINDs hjemmeside. I tastende stund rummer www.sind.dk 385 indlæg om poesi

Duen

Den minder om mig selv.
Den er utryg
og der går lang tid
før den falder til ro
hvis den bliver bange.

Den jokker rundt på sine fødder
og venter længe
før den spiser mad.

Når den bliver bange
er den dog så klog
at den flyver op
på gadelygten
for at se sig omkring.

Ind i mellem
sidder den på taget
og flyver pludselig
måltrettet ud i verden.

Indsendt af Kirsten fra Holbæk

Årets gang

Foråret kommer snart,
snart begynder det at pible frem med skønne blomster.
Våren bliver til en varm sommer,
med mange badedage i havet,
og mange is skal nydes.

Sommeren kan komme med mange solskinstimer,
og mange bliver nyforelskede.
Nogen kommer sammen,
og nogen bliver gift,
inden efteråret kommer med flotte blade
og koldere vinde.

Vinteren kommer med lys og julehygge
og masser af god mad. Og vi hygger os med venner og familie.

Mon til denne tid at jeg stadig er forelsket?

Lagt på SINDs hjemmeside af Søs

Bevægelse

Det bevæger sig lidt.
Det går op
det går ned.
Tror vi.
I virkeligheden
bevæger det sig
lidt hele tiden,
men hvis vi ikke
mærker,
at det bevæger sig
lidt hele tiden,
går det op
og
det går ned.

Indsendt af Kirsten fra Holbæk

Jeg trækker vejret

Jeg trækker vejret helt i bund.
Mærker at livet er blevet mere sundt.
Forstår nu at jeg skal passe på mig selv.
Så jeg ikke følelsesmæssigt bliver slået ihjel.

Jeg skal være min egen bedste ven.
Og lade være med bare at slå noget hen.
For det jeg tænker er sgu godt nok.
Selv når det er min hjerne der går amok.

Indsendt af Lena B.

SIND Ungdom

Ny klub i Aarhus

Når dette blad går i trykken, har SIND Ungdom fået endnu en klub på Danmarkskortet

AF TESSA M. NAWROCKI

Et tæt samarbejde med forvaltningen i Aarhus kommune har SIND Ungdom i længere tid arbejdet på at skabe et tilbud til unge psykisk sårbare. Det bliver en realitet den 23. september, når den nye klub slår dørene op i nyindrettede klublokaler i hjertet af Aarhus. Flere engagerede frivillige hjælper til at få klubben i gang og tage godt imod de unge og lytte til både det sjove og det svære. En af de frivillige, som ser frem til at kunne tilbyde de unge et frirum, er Tilde, der også sidder i bestyrelsen for SIND Ungdom.

Tilde har selv haft psykisk sårbarhed tæt inde på livet. "Jeg er både pårørende og diagnosticeret med paranoid skizofreni. Jeg har det godt i dag og er bl.a. kommet igennem det via et stærkt netværk, men jeg har mødt mange, som ikke har et godt netværk. Fordi jeg selv har oplevet, hvor stor betydning et godt netværk har, vil jeg gerne være med til at skabe nogle gode rammer for andre unge, der gør det overkommeligt at komme ud og skabe en kontakthold til andre unge mennesker."

Netværk

Tilde håber, at klubben i Aarhus kommer til at fungere som et godt alternativ til de tilbud,



Tilde er medlem af SIND Ungdoms bestyrelse og frivillig i den nye klub i Aarhus

der allerede er i Aarhus. "Der er en del dagtilbud, så klubben skal være et godt alternativ til disse. Der mangler et frivilligt tilbud, hvor det ikke er ansat personale, man møder, når man kommer ind, og hvor det ikke er et behandlingstilbud, men en klub hvor man kan komme og hygge sig, og hvor man kan danne sig et netværk."

Er du interesseret i at blive frivillig i den nye klub i Aarhus? Så søger vi frivillige i alderen 21-35 år, der har lyst og evnerne til at hjælpe unge, som har prøvet at have det svært. Du kan læse mere om det frivillige arbejde på www.sindungdom.dk eller du kan rette henvendelse til aarhus@sindungdom.dk.

Den nye klub starter med at holde åbent en aften om ugen, men på sigt skal der holdes åbent flere aftener. Hvilke aktiviteter der kommer til at være, afhænger af de unge mennesker, som kommer i klubben – så herfra kan vi kun opfordre til at komme og deltage og være med til at præge den nye klub.

Den nye klub holder til på Alléskolen, Toldbodgade 5, 8000 Aarhus C. For information om aktiviteter og åbningstider kan du holde øje med hjemmesiden www.sindungdom.dk.

At fortælle gennem kunsten

Teater og skuespil er en populær aktivitet hos SIND Ungdom

AF TESSA M. NAWROCKI

Drømme, danse, poesi, krop og stemme – alt sammen er elementer, der indgår i Kristina Nordahls teaterworkshops. Hun har siden 2010 arbejdet frivilligt i SIND Ungdom med at undervise i teater og skuespil for unge psykisk sårbare. Kristina blev inspireret til arbejdet med teater via Teater Billedspor i Aarhus, som er Danmarks eneste teater, hvor musikere og performere er psykisk sårbare, og så er Kristina selv pårørende. Herigennem har Kristina fået forståelse for de udfordringer, man kan møde som psykisk sårbare.

"Jeg havde en forestilling om, at mennesker, der har det svært, har mere på hjerte, fordi de har

været mange ting igennem, som de gerne vil fortælle om gennem kunsten, hvad enten det er gennem humor eller at udspille en konfliktsituation, hvor man har følt sig undertrykt, eller at udspille et digt om angst, det kommer ofte op at deltagerne har nogle ting med i bagagen."

Stemningen på de forskellige workshops er let og der bliver grinet meget. "Der er en let stemning omkring det, det kan godt være at jeg ser tosset ud, men alle de andre gør det jo også og ser ligeså sjove ud." Men Kristina understreger, at man altid kan sige fra og springe øvelser over. "Jeg vil langt hellere have at man ikke er med

i enkelte øvelser, end at man slet ikke kommer."

Hun har erfaring med, at det er rigtig givende at bruge kroppen til at komme ud med forskellige stemninger, og derfor arbejder hun særligt med afsæt i kroppens udtryk. Hun er inspireret af Chekhov, der var en russisk skuespiller og instruktør, som særligt arbejdede med kropslige udtryk. Næste workshop er dedikeret til Chekhov teknikken.

Næste workshop afholdes den 21. oktober kl. 18.00-19.30. (Du skal møde op et kvarter før): Undergrunden i Islands Brygge Kulturhus, Islands Brygge 18, 2300 København S. Du tilmelder dig ved at skrive til: info@sindungdom.dk.

FAKTA



Foto: Privat

Kristina Nordahl har en baggrund som pædagog, med drama som linjefag, og har siden gået på en privat teaterskole. Til daglig studerer hun på Danmarks Pædagogiske Universitet.

SIND Ungdom

Aktiviteter 2013

SIND Ungdoms aktiviteter oktober / november 2013

SIND Ungdom- sekretariatet

4275 7207 / info@sindungdom.dk

www.sindungdom.dk

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



SIND Ungdom, Region Hovedstaden – København

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

Kreativt værksted

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

Søndagshygge

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

Søndag kl. 14-19.

Kultur, natur og hygge

SIND Ungdom afholder løbende sociale arrangementer såsom teaterure, 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



SOCIAL- OG INTEGRATIONSMINISTERIET

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

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

SIND Ungdom tager forbehold for ændringer i programmet.

Helle Overballe
Mogensen m.fl.

Unge med særlige behov

Flere og flere elever har brug for ekstra støtte, hvis de skal kunne gennemføre deres ungdomsuddannelse. Mange er særligt sårbare, fordi de har været udsat for mobning, har diagnoser eller af andre grunde føler sig anderledes.

Bogen beskriver udfordringerne, de unge møder, og gennemgår diagnoser. Her er også fokus på de særlige styrkesider, som unge med diagnoser har.

Helle Overballe Mogensen m.fl.
Unge med særlige behov
240 sider, 298,00 kr.
ISBN: 978-87-7706-883-6
Dansk Psykologisk Forlag



Bjarne Møller m.fl.

Konflikter og vold

Hvordan kan man forebygge konflikter og vold mellem medarbejdere og borgere, brugere og patienter? Det er omdrejningspunktet i udgivelsen fra projekt "Vold som udtryksform."

Vold opstår ofte, fordi borgeren ikke føler sig set, hørt, anerkendt eller respekteret. Bogen rummer mange konkrete forslag til værktøjer, så konflikter kan forebygges eller tages i opløbet.

Bjarne Møller m.fl.
Konflikter og vold
240 sider, 160 kr.
ISBN 978 87 92182 18 0
www.voldsomudtrykstform.dk



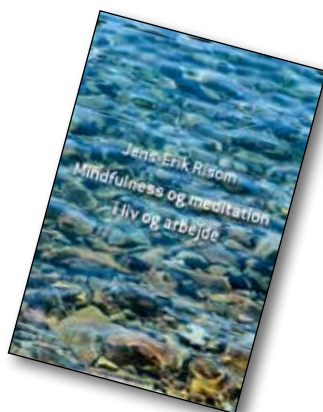
Jens-Erik Risom

Mindfulness og meditation i liv og arbejde

Mindfulness er blevet beskrevet som en anden måde at bruge opmærksomheden på – en måde, som kan være en virksom modvægt til en række psykiske og fysiske belastninger som fx stress, angst, kronisk smerte og depression.

Bogen gennemgår mindfulness-metodens baggrund og sammenhæng med psykologiske og eksistentielle problemstillinger. Her omtales også anvendelsesmuligheder i fx psykoterapi, stress-behandling, innovation og personlige modningsprocesser.

Jens-Erik Risom
Mindfulness og meditation i liv og arbejde
230 sider, 300 kr.
ISBN: 9788741257891
Hans Reitzels Forlag



Birgitte Kornerup
Jørgensen m.fl.

Inklusion i skolen

Bogen henvender sig mest til lærere og pædagoger, som her kan finde inspiration til, hvordan struktureret videndeling, nytænkning og vedvarende refleksion kan blive mulig i det daglige. Blandt bogens budskaber er vigtigheden af, at lærerne deler deres viden med hinanden, lærer af hinanden og sammen tager det næste skridt til en ny inkluderende pædagogisk praksis.

Bogen bygger bl.a. på Aarhus Kommunes erfaringer med børn mellem 6 og 16 år.

Birgitte Kornerup Jørgensen m.fl.
Inklusion i skolen
150 sider, 298,00 kr.
ISBN: 978-87-7706-879-9, 2013
Dansk Psykologisk Forlag



Anne Marie Eriksen

Hvis du vil se mig i himmelen

Anne Marie Eriksen fortæller i en hudløst ærlig bog om, at hun dræbte sit barn, fem måneder efter fødslen. Hun blev gravid i en alder af 18 år, hvor faderen kun var 16 år. Hun beretter: "Vi legede os frem. Jeg husker os løbe nøgne rundt i haven i Gram en dag. Vi ligger på Ringe Festival nøgne i et telt."

Hun gik i skole. "Til festerne var vi begyndt at kysse hinanden. Særligt en fyr fra min egen klasse lærte mig at nyde berøring og intimitet, som en af de første. Desværre kan man så sige bagefter. For det var ham, jeg var faren utro med..."

Forfatteren begynder på Vestbirk Højskole, hvor hun så bliver gravid. I første omgang valgte de en abort, men som hun skriver: "Mor og jeg troppede op hos den praktiserende læge for at tage ham med på råd. Men til sidst tog jeg valget selv. Jeg sad ved nede ved at vandløb i Vestbirk og månen skinnede. Det var den 20. december 1991 på min fødselsdag. Jeg besluttede netop der at gennemføre graviditeten."

På højskolen følger eleverne interesserede med i graviditeten. "Da opholdet på Vestbirk Højskole var ovre efter otte måneder, flyttede jeg hjem til mine forældre og var der den sidste tid, inden jeg skulle føde."

Hendes kæreste talte alvorligt om selvmord. Han røg hash. De var begge dybt ulyk-

kelige. Så forholdet var på ingen måder stabilt. Fødslen tager fem og en halv time. Ikke meget for en førstegangsfødende. "Jeg klarer det fint. Jeg viser allerede da tegn på psykose. At vores kærlighedsforhold er fyldt med brod, ondskabsfuldhed, mørke." Hendes forældre finder en psykolog til hende, fordi også hun har selvmordstanker. "Og jeg kan bare konstatere, at både ydre omstændigheder omkring livssituation, og indre omstændigheder, der hedder sindssyge, ændrer min personlighed fuldstændig, så mine grænser helt opløstes."

Anne Marie Eriksen dræbte sit barn Nikolas, da han var 5½ måned gammel. Hun skriver:

"Da jeg skar mit barn i halsen, vidste jeg ikke, at den handling ville skræmme mig så meget, at jeg aldrig mere ville turde få et barn igen."

Hun havde egentlig forestillet sig, at hun og barnet og faderen skulle dø sammen, men det blev kun til, at Nikolas blev dræbt. Som forfatteren skriver: "Nikolas havde jo ikke gjort nogen noget. Han var uskyldig, velfungerende, gennemsnitlig, stimuleret. Han fejlede ingenting."

Hun kommer på skadestuen efter at have skåret sig selv i halsen, hvor hun fortæller, at hun har slået sit barn ihjel. Hun fortæller politiet, hvor barnet ligger og kommer på Psykiatrisk Hospital i Haderslev. Hun ræsonnerer:

"Man skal huske på, at det var mæridtagtigt at vågne op på en psykiatrisk afdeling og komme i tanke om, at man har slået sit barn ihjel. Og forsøgt selvmord." Lægerne kaldte hende for grænsepsykotisk og depressiv.

For mig at se må noget af årsagen måske søges i den kontakt til den alternative verden, som hun havde. Som forfatteren skriver: "Jeg åbnede til et chakra (et energicenter i kroppen) og lod energi fosse ud til glæde." Jeg deler personligt ikke denne positive vurdering af New Age tankegangen med chakraer m.m., men må sige, at hun har været ude på dybt vand.



Anne Marie Eriksen
"Hvis du vil se mig i himmelen"
86 sider, 149 kr.
ISBN: 978-87-93076-02-0
Mellelmgard Forlag, 2013



Daniel og Jason Freemann

Paranoia

Bogen behandler et område, der er underbelyst og som er uhyre vigtigt i psykiatrien. Bogen er skrevet af to engelske brødre, der bl.a. skriver: "Det er et af temaerne i denne bog, at paranoia – den ubegrundede opfattelse, at nogen er ude på at skade os – gennemtrænger vores samfund, mere end vi nogensinde har haft mistanke om og muligvis mere end nogensinde." Dette citat afslører en skavank ved bogen: Citatet er ikke underbygget med referencer eller henvisninger til nogen videnskabelig litteratur eller undersøgelser. Ikke, at der mangler litteraturliste, slet ikke, men mange af påstandene i bogen virker løst underbyggede.

Som eksempel på at der refereres til en undersøgelse kan nævnes følgende citat fra bogen: "En undersøgelse af 1.005 voksne i New York City fandt, at 19,6 pct. fulgte dem eller udsponerede dem. 6,9 pct. tænkte, at folk lavede sammensværgelser mod dem eller prøvede at

forgifte dem. Her ville det have gjort godt med noter, så man havde mulighed for selv at slå op og læse undersøgelsen.

Forfatterne skriver: "Mere end tusinde ældre voksne (i alderen fra 55 år) blev vurderet. 13 pct. havde i den forløbne uge oplevet paranoide tanker. Paranoia er således udbredt – så udbredt i virkeligheden, at omkring 15-20 pct. af befolkningen har paranoide tanker." Igen havde det været rart med referencer. Tallene virker umiddelbart overdrevne. Et par linjer længere nede hedder det: "Omkring en fjerdedel af os har virkeligt paranoide tanker. Paranoia er så hyppig, at der er gode muligheder for, at enhver på et tidspunkt af livet vil komme blandt de 25 pct." Nu skal forfatterne passe på, at de ikke sygeliggør hele den engelske befolkning – hvor bliver normalitetsbegrebet af?

Andetsteds står der at paranoia forbindes med en hel række sociale faktorer: Livet i byen,

isolation, immigration og marginalisering. Det lyder umiddelbart rigtigt, men kunne godt fortjene en mere udførlig behandling.

Sammenfattende må jeg sige, at bogen trænger til at blive udbygget og underbygget. Der kommer med mange gode observationer og råd, men der mangler noget substans.



Daniel og Jason Freemann, på dansk ved Per Bondesen
Paranoia – Frygt i det 21. århundrede
125 sider, 185 kr.
ISBN: 978-87-87722-1-8
Forlaget Struktur, 2013



Merchandise

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

SIND udsender mange pjecer, foldere og bøger.

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

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

Kan bestilles telefonisk, via hjemmesiden eller en mail til landsforeningen@sind.dk



PJECER

Børn i familier med psykisk sygdom

Information til pårørende*

Skizofreni

Samvær med mennesker med psykoseproblemer

Værd at vide om depression

Medicinafhængighed – information og rådgivning om sove- og nervemedicin

Borderline

FOLDERE

Vi har brug for din støtte. (Hvervefolder) *

Bliv frivillig i SIND-nettet *

Få en frivillig besøgsven fra SIND-nettet *

Lokalfoldere

Bestil eller bliv foredragsholder

BØGER

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

“Skøre Sjæle” De pårørende fortæller²⁾ 60,-

ANDET

Plakat, ikke signeret: 150,-

Plakat, signeret: 400,-

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

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

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

Udskiftning af stof til Roll-up 995,-

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

Jubilæumssmykke 499,-

Pins 7,-

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

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

Lighter, elektronisk og opfyldelig,

hvid med rødt logo og webadresse 8,-

Rygpose, sort med rødt logo 22,-

Kuglepen, sort med rødt logo og webadresse 5,-

Visitkort om SINDs landsdækkende telefonrådgivning Gratis

Bogmærker Gratis

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

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

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

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

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

Her er et udpluk af aktiviteterne i SINDs kredse og lokalforeninger.

Ikke alt er med. Se mere lokalstof på www.sind.dk eller på Facebook

SIND Ballerup-Furesø-Herlev

2. oktober kl. 19.30-21.45

Fra at surfe på bølgen til at ligge dybt under den ... Diakon og socialpædagog Anders Chr. Enevoldsen fortæller ud fra egne erfaringer fra et liv med diagnosen mani-depressiv. Det er formidling af håb med den holdning, at åbenhed helbreder.

Gratis. Begrænset plads.

SundhedsHuset, Gl. Rådhusvej 13, 2. sal, lokale 03 og 04, 2750 Ballerup.

6. oktober kl. 14-ca. 15.30

Oplev lidt af Farum sø, skulpturparken og klosteret Vi går en hyggelig tur, så alle kan følge med, ca. 5 km, ad de smukkeste stier i Farum. Tag gerne en med og mød andre. Turen slutter med lille traktement. Gratis for medlemmer og 20 kr. for andre.

Mødested: Farum Station.

Café SIND 30. oktober og 27. november 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 Næstved

8. oktober 2013, kl. 18.30-21

Foredrag: Er det ADHD – og hvad så?

Frivillighedscentret, Farimagvej 22, Næstved.

Børn er ofte impulsive og urolige og kan have vanskeligt ved at koncentrere sig om undervisningen i skolen. Men hvad er normalt, og hvad er ADHD? Hvordan finder man ud af, om der er tale om ADHD? Hvordan foregår udredningen og behandlingen af børn og unge? V/ Anne Haar Petersen og Charlotte Eliassen, distriktspsykiatersker, ADHD teamet, Børne- og ungdomspsykiatrisk Klinik Næstved, Psykiatrien Region Sjælland.

Der er gratis adgang og tilmelding er ikke nødvendig – mød bare op.

Målgruppen er alle med interesse for ADHD.

Der vil blive rig mulighed for at stille spørgsmål. Vi byder på lidt koldt at drikke og frugt.

Arr: SIND Næstved Lokalforening og ADHD Foreningen i Næstved.

SIND Hovedstadens Omegnskreds

Pårørendeworkshop: Sådan finder du ro 26. oktober kl 9.30-16.30

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

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

Med øvelser i grupper og i fællesskab får du dit personlige værktøj, som du kan hive frem og bruge og indsigt i:

- dine reaktioner, og hvordan du tackler dem bedst muligt
 - hvad der betyder mest for dig, og hvordan du udnytter den viden
 - hvad der skal til, for at netop du finder ro i rollen som pårørende
 - hvad du mere kan gøre
- Tilmelding senest 20. oktober: kehove@gmail.com eller 23 26 03 10.
Betaling: 1551-4930738.
Pris: 200 kr. inkl. frokost og kaffe.
Sted: Frivilligcentret "borgercaféen", Frensdensvej 12 C, 3400 Hillerød.



SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby

Genskab din hverdag efter indlæggelse i psykiatrien 21. oktober 2013 kl. 18-21

Om at komme sig, hvordan man gør det, og hvad bruger-til-bruger støtte handler om.

Brugerambassadør Susanne Hansen fortæller hvad recovery – det at komme sig – er. Om håb og empowerment og om redskaber til at komme sig og forebygge tilbagefald.

Udskrivningsguiden "Når du skal udskrives. Til dig, der har været indlagt på en psykiatrisk afdeling" er skrevet af borgere med egen erfaring og pårørende. Projektleder Klavs Serup Rasmussen fortæller om, hvordan medarbejdere kan bruge guiden i samtale med den indlagte borger, kan understøtte den enkelte selv arbejder aktivt for at komme sig og genskabe deres hverdag efter udskrivning. Guiden udleveres til alle, der udskrives fra en psykiatrisk afdeling.

Projekt Vendepunkter er et bruger-til-bruger projekt, som tilbyder kurser til mennesker med psykisk sårbarhed. Fokus er, at man kan komme sig fra psykiske problemer og sygdom og få et godt liv ved at mestre sin livssituation med fokus på livsundhed, dagligliv og fremtid. Som underviser har Christina Munk selv været igennem et recovery-forløb. Hendes erfaring er med til at sikre

den ligeværdige relation mellem underviser og deltager.

Gratis.

Tilmelding: gladsaxe.dk/debat-tilmelding eller tlf. 44 98 35 79.

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

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

Spiseforstyrrelser og selvskade

31. oktober kl. 19.00-21.30

Ved Mette Flejborg fra Landsforeningen mod Spiseforstyrrelser og selvskade.

Mange mennesker har problemer med det at spise. Lidelsen kan have grund i mange ting. Nogle vil gerne se godt ud og spiser så lidt som muligt. Andre trøstespiser. Nogle spiser i perioder meget, i andre perioder lidt. Et fyldt køleskab kan hurtigt blive ryddet af en, der har det på den måde.

Til det at spise hører undertiden også det at skære i sig selv. Selvskade kan også undertiden være helt uafhængigt af spiseforstyrrelser. Mette Flejborg fortæller om de problemer, der kan være med disse menneskelige lidelser og hvordan den enkelte kan hjælpes og komme sig. Bag efter er der debat.

Gratis. Tilmelding ikke nødvendig. Kaffe og te i pausen.

Sted: Frivilligcenter Gentofte, Smakkegårdsvej 71, 2820 Gentofte.

Kommunikation og konflikt-håndtering

2. november kl. 9.30-16.00

Med psykoterapeut og antropolog Ulla Vincentsen for pårørende til psykisk sårbare mennesker.

Formålet er at give dig redskaber til at kommunikere på en måde, der nedsætter risikoen for negative konflikter. Vi vil arbejde med temaer som:

- Kommunikation fra hjertet
 - Konflikttrekanten
 - At give og modtage hjælp
- Desuden ser vi på, hvordan du bedst støtter den psykisk sårbare som bisidder.

Dagen vil bestå af oplæg, erfaringsudveksling og øvelser.

Pris 200 kr. Betaling 1551-konto 4930 738.

Tilmelding inden den 20. oktober: 26 39 11 40 kl. 18-20 på hverdage eller ulla@vincentsen.dk.

Sted: Frivilligcenter Lyngby, Toftbæksvej 8, 2880 Lyngby.

Kognitiv terapi: Hvad er det og hvad gør man?

11. november kl. 18-21

Kognitiv terapi er et værktøj til at leve livet med en sindslidelse.

Psykolog Allan Fohlman fortæller, hvordan kognitiv terapi har fokus på de problemer og de mål, den enkelte har. Sammen prøver den enkelte og terapeuten at fange problemet, kigge på det og søge at rette og ændre det og indøve nye tanker og nye handlinger. Hvilke stressende faktorer? Om forholdet mellem tanker – følelser – krop – handlinger? Fokus kan være angst, vrede, at høre stemmer, hallucinationer eller social angst.



Gratis. Tilmelding: gladsaxe.dk/debatilmelding eller 44 98 35 79.

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

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

SIND Regionskreds Sjælland

22. oktober 2013 kl. 19-21.30
Ringsted Kulturhus, Søgade 3, Ringsted.

Tværpolitisk valgmøde om psykiatriens vilkår i Region Sjælland
Politiske oplæg og efterfølgende debat.

SIND Nordsjælland

Stemmehøre gruppe

1. oktober kl. 14-15. Derefter året ud tirsdage i alle uger

Orion, Københavnsvej 33, 3400 Hillerød.

For tilmelding og mere information kontakt underviser: Diplomsygeplejerske Lee Little på telefon 60 23 19 75 eller mail: leelittle@mail.com.

Arrangør: SIND Nordsjælland og Orion Region Hovedstaden.

Sjov med Bowling

4. oktober kl. 12.45

Hillerød SLOTSBOWL, Københavnsvej 23, 3400 Hillerød.

Efterfølgende byder SIND på kaffe og kage i SIND Huset, Milnersvej 13 B, 3400 Hillerød. Prisen pr. deltager afhænger af deltagerantal. Ved 6 personer ca. 50 kr. pr. person samlet for 1 time.

For mere information og tilmelding kontakt Kim Kjølgaard: km.kjolgaard@gmail.com eller på telefon 51 62 85 73.

Arrangør: SIND Nordsjælland Kredsen.

Motionsvenner – et udviklingsprojekt – for dig der har en psykisk sårbarhed – og er bosat i Hillerød-området eller er en af SIND Husets brugere

Du kan blive matchet med en motionsven, som du mødes med hver eller hver anden uge omkring en motionsaktivitet, fx en gåtur, løb, cykling eller svømning. Med udgangspunkt i dine ønsker til aktiviteter hjælper vi med at finde en frivillig motionsven, der deler dine interesser.

Vil du vide mere? Eller vil du have en motionsven? Så kontakt Frivilligcenter Hillerød, Projektmedarbejder Dorte Kappelgaard, dk@frivilligcenter-hillerod.dk eller telefon 48 24 19 07.

Motionsvenner er et udviklingsprojekt, hvori SIND Nordsjælland og SIND Hillerød/Allerød samarbejder med en række frivilligorganisationer i Hillerød.

SINDets dag fejres

10. oktober 2013

Foredrag/oplæg fra jobcenter Hillerød om de nye regler for førtidspension og fleksjob – fulgt op af en form for underholdning. (Arrangementet var under planlægning ved bladets deadline.). For mere information kontakt Ole Hagman 48 2510 78, 60 25 10 78 eller på mail olehagman@youmail.dk.

Arrangør: SIND Nordsjælland Kredsen og SIND Husets jobcafe.

Lørdags Caféen

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

Caféen er for psykisk sårbare og deres pårørende. Caféen ønsker at få skabt et sted i lokalområdet om lørdagen, hvor det er muligt at hygge sig sammen i trygge omgivelser. Måske kan vi opbygge nye netværk, få nye oplevelser, udflugter, foredrag og fælles motion. Kom og vær med til at give et bud på, hvad du har lyst til og få medindflydelse på, hvordan Lørdagscaféen skal formes.

Ring til Susanne for at høre nærmere på telefon 81 52 35 65 eller mail: droker888@gmail.com.

Arrangør: Team SIND Fredensborg og SIND Nordsjælland Kredsen.

Foredrag med misbrugsekspert Henrik Rindom

29. oktober 2013 kl. 19.00

Frivilligcenter Fredensborg, Teglgårdsvej 423 A, 3050 Humlebæk.

Tilmelding til Frivilligcenter Fredensborg, telefon 30 28 40 85 eller mail: admin@frivilligcenterfredensborg.dk.

Arrangør: Team SIND Fredensborg og SIND Nordsjælland Kredsen.

Cafe FRISK

31. oktober 2013 kl. 15-17

Tema: Gode vaner og kommunikation

Frivilligcenter Fredensborg, Teglgårdsvej 423 A, 3050 Humlebæk.

Værter: Scleroseforeningen, Ældre i bevægelse og Team SIND Fredensborg/SIND Nordsjælland.

Foredrag ved formand for SIND Bornholm Lars Christensen

4. november 2013 kl. 16-20

SIND Huset, Milnersvej 13 B, 3400 Hillerød. Lars Christensen fortæller lidt om SINDs arbejde på Bornholm – hvordan SIND Bornholm samarbejder med Bornholms Kommune og meget mere.

Arrangør: SIND Nordsjælland i samarbejde med SIND Hillerød/Allerød.

SIND Roskilde

2. oktober kl. 19.00

Paneldebat: Sindslidelser og misbrug.

Auditoriet på Roskilde Rådhus, Køgevej 90.

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 by-

rådsmedlem for SF, Bente Dieckmann, sygeplejerske og afdelingsleder på afd. M på Sct. Hans hospital og medlem af Roskilde byråd.

Alle er velkomne.

24. oktober kl. 19.00-21.00

Skuespilleren Henning Jensen kommer og holder foredrag om emnet: "Det er som at dø" – en fortælling om et liv med depressioner.

Hvalsø kulturhus, Skolevej 12, 4330 Hvalsø. (Ti minutters gang fra Hvalsø station).

Alle er velkomne.

26. november

Tur til den blå planet. Den nye udstilling med Nordeuropas største akvarium. For medlemmer i SIND Roskilde kreds.

Vi tager toget fra Roskilde Station kl. 9.03. På Nørreport skifter vi til Metroen og står af ved Ka-

strup Station. Derfra følges vi ad til Den blå Planet.

Pris for deltagelse 60 kr. (Billetpris 114 kr.).

Transport og frokost er for egen regning.

Tilmelding og betaling til Per Harvø senest 22. november. På tlf. 46 36 13 39 eller mail: perharvoe@webspeed.dk og indbetaling på konto (2280) 2551 257 811.

SIND Fyn

Sindets Dag den 10. oktober 2013 kl. 10-16

Festsalen, Odense Rådhus.

Oplægsholdere er:

Medicinering – god praksis: Læge Niels Damsbo

Åben Dialog: Overlæge Grethe Thygesen

Angst og depression: Depressionsskolen

You Turn: Chris MacDonald.

Hjerteforeningen, Diabetesforeningen samt en diætist deltager med en stand.

Frokost og kaffe er gratis.

Alle er velkomne.

SIND Vejle

Sindets Dag Vejle den 10. oktober 2013

Om at vælge livet og finde håbet igen
Kl. 17.30-18.30:

Kom og besøg de forskellige boder ved OCD-foreningen, Landsforeningen Autisme, Depressionsforeningen, SIND, Bedre Psykiatri, Idræt i dagtimerne Vejle, Fontænehuset Vejle, LAP, Vejle kommunes socialpsykiatri, Center for Selvmordsforebyggelse Region Syddanmark og PsykInfo Region Syddanmark.

Kl. 18.30-21:

- Velkomst med kort information om Landskampagnen EN AF OS.
- Introduktion til filmen ved Lotte Andersen, skuespiller og instruktør.
- Fremvisning af filmen "Den sidste udvej – beretninger om overlevelser".
- Personlig beretning ved Eva Agerskov, medvirkende i filmen.



Pressefoto: EN AF OS

Introduktion til filmen ved Lotte Andersen, skuespiller og instruktør

- "Selvmordsforebyggelse i Region Syddanmark" ved Bertel Dam Lind, Center for Selvmordsforebyggelse, Region Syddanmark.

- "Fordomme og fakta om selvmord og selvmordsforebyggelse" ved frivillig rådgiver Simon Witting fra Livslinjen.
- Paneldebat med oplægsholdere.

Der vil undervejs være en pause med mulighed for at købe kaffe og kage.

Sted: Bygningen, Store sal, Ved Anlæget 14B, Vejle.

Alle er velkomne, arrangementet er gratis.

Tilmelding til PsykInfo på telefon 99 44 45 46.

Arrangører:

SIND Vejle samt Bedre Psykiatri Vejle, Depressionsforeningen Vejle, OCD-foreningen Vejle, Landsforeningen Autisme Trekanten, LAP, Idræt i dagtimerne Vejle, Vejle kommunes socialpsykiatri & PsykInfo Region Syddanmark.

SIND Halsnæs

SINDets dag

Alle inviteres til SINDets dag
arrangement den 10. oktober
2013

Halsnæs Frivilligcenter, Skjoldborg Valseværksstræde 5, 3300 Frederiksværk.

Kl. 10.00 Velkomst ved lokalforeningsformand Anita Schnieber – Herefter serveres en god brunch til en billig pris. Kl. ca.

11.00 Uddeles dette års Lokal SIND Pris. Afslutning kl. ca. 14.00. Tilmelding ikke nødvendig.

Billig Badminton
Vi spiller i Melby Hallen hver
tirsdag fra kl. 14.30-15.45.

Pris for sæsonen september 2013 til og med april 2014:
150 kr. pr. spiller. Vi har låneketsjer og bolde.

Arrangør: Hjerneskadeforeningen i samarbejde med SIND Halsnæs.

Søndags SIND
Søndags Café kl. 11-14 i Halsnæs Frivilligcenter, Valseværksstræde 5, 3300 Frederiksværk.

Gak i SKAK

Interesserede i et godt parti SKAK kan kontakte Kim Kjelgaard: km.kjelgaard@gmail.com eller på telefon 51 62 85 73.

Sommer med mange udflugter

Adskillige lokalforeninger og kredse udnyttede sommervejret til at opsøge oplevelser og smilerynkemotion. En af foreningerne, der har sendt fotos og tekst til redaktionen, er **SIND Tønder**

16 voksne og 1 barn besøgte i juli måned Hjerl Hede, hvor gæsterne fik indblik i hverdagen for almindelige mennesker helt tilbage til stenalderen. Udflugten blev suppleret med mange pauser med plads til god snak

over kaffe, mad og is. Gruppen overnattede på Struer Vandrehjem efter en god middag, og fik dagen efter også besøgt Den Gamle By i Aarhus, før turen gik tilbage til Sønderjylland med en masse dejlige oplevelser og

godt samvær i erindringen. Grundet ansøgninger om tilskud hos fonde, som SIND-formand Anne Hvidberg havde kontaktet, var turen billig for både deltagerne og for lokalforeningen.



Fotos: SIND i Tønder



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

Jeanette Juul Quaade
50 51 72 24
kontakt@jjq.dk

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
perharvøe@webspeed.dk

Tønder

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

Horsens

Andreas Kilden
27 57 46 71
andreas@sind.dk

Helsingør

Anne-Lise Bernitt
49 21 88 22

NORDJYLLAND

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

Køge Bugt

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

VEJLE

Lisbeth Bennedsen
31 62 42 09
lisbeth@bennedsen.dk

Randers

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

Hillerød-Allerød

Hans Jultved
24 41 23 06
huset@sind.dk

Aalborg

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

Roskilde-Lejre

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

Fredericia

Lis Bjelbo
75 92 64 09
bjelbo@mail.dk

Silkeborg

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

Rudersdal

Merete Ellebo
30 60 05 30
meel@hillerod.dk

Frederikshavn

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

STORSTRØM

Mogens Nielsen
55 44 42 40
bimoni@mail.dk

Kolding

Lisbeth Bennedsen
31 62 42 09
lisbeth@bennedsen.dk

SIND UNGDOM

Torben Hansen
2015 4663
torben@sindungdom.dk

FYN

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

Hjørring

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

Storstrøm Lokalfdeling

Allan Claumarch
25 73 12 17
aclaumarch@c.dk

Vejle

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

SIND-NETTETS KOORDINATORER

AALBORG

Kirsten Midtgaard
50 50 45 09
km@sind.dk

FREDERIKSHAVN

Jette Christensen
30 11 33 41
cjattedk@hotmail.com

ODENSE

Hanne Madsen
27 49 86 58
hbm1954@hotmail.com

AARHUS

Gitte Troelsen
21 73 04 73
sindnetaarhus@sind.dk

SKANDERBORG-SILKEBORG

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

ALBERTSLUND-BALLERUP-LYNGBY-HØRSBOLM

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

RØDOVRE

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

Bente Rasmussen

61 26 05 68
skaaruporevin@c.dk

SVENDBORG

Bente Rasmussen
61 26 05 68
skaaruporevin@c.dk

SINDS 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
50 26 19 06
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

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

Se evt. www.sindiranders.dk

TELEFONRÅDGIVNING ODENSE

Alle dage undtagen lørdag 18-22
66 12 39 90

PSYKOLOGISK RÅDGIVNING SIND KØBENHAVN

Gratis psykologisk rådgivning, samtaler og pårørendegrupper.

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

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

Se mere på www.sind-kbh.dk

BENZO RÅDGIVNING

Information og rådgivning om afhængighed af sove-nervemedicin.

www.benzo.dk

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

ÅBEN ANONYM RÅDGIVNING HILLERØD

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

PSYKOLOGISK RÅDGIVNING FREDERIKSBERG

Onsdag 17-18
23 49 02 01

**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.

‘ Meld dig ind

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

Forskning:

Kunstudøvelse måske fremtidens behandlingsform

AF HELLE HVIDT WALLENTIN. FOTOS: PRIVAT



”Sindslidende, der skaber kunst, får selvværd og identitet af at sælge værkerne,” siger Anita Jensen

Man har længe vidst, at det er helende for både fysisk og psykisk syge at udtrykke sig kreativt ved fx at male. Men måske kan det også have en positiv virkning for sindslidende, hvis deres kunst udstilles på et galleri og bliver solgt. Et nyt dansk ph.d.-projekt skal undersøge, hvordan kunstnerisk aktivitet kan have positiv indvirkning på psykiske og fysiske helbredsproblemer.

”Jeg arbejdede på et værested for psykisk syge i England som kunstkoordinator. Her blev jeg frustreret over, at de sindslidendes flotte

kunst bare lå i bunker på værkstederne. Når vi holdt en lille udstilling, kunne jeg se, at det påvirkede de sindslidende virkelig positivt at kunne få udstillet deres værker.”

Ordene bliver sagt med entusiasme af Anita Jensen, 39 år, som indtil for to år siden boede i England. Hun har en universitetsgrad i kunst og kunstforståelse fra England og har altid arbejdet inden for området med at give mennesker med sygdom mulighed for at udtrykke sig. Efter sine erfaringer med sindslidende kunstnere, der udstillede deres billeder, valgte hun i 2003 at bruge sin uddannelse og sin erfaring til sammen med andre at starte internetgalleriet ”The Other Side Gallery”. Her udstiller kunstnere med sindslidelser deres værker – og værkerne bliver også solgt.

At udstille kan bryde den sociale isolation

Men der var flere gevinster ved udstillingen på internettet end blot de solgte værker:

”Som sindslidende, der laver kunst, får man selvværd og identitet af at udstille og sælge sin kunst. Man finder et nyt fællesskab, fordi man jo pludselig har en ny rolle i tilværelsen som kunstner. Det kan betyde, at man får brudt den sociale isolation. Man føler sig som en accepteret del af samfundet, og man får et frirum fra det at være psykisk syg. På den måde kan kunst måske bidrage til at løse en række sundhedsmæssige og sociale problemer,” fortæller Anita.



Da Anita flyttede tilbage til Danmark i 2011 efter 18 år i England, brugte hun to år på at arbejde freelance for Gaia Museet i Randers. Hun var glad for arbejdet, men hun kunne se, at sindslidendes kunst har svære vilkår på kunstmarkedet, og at sindslidendes chancer for at få noget udstillet og solgt er ret små. Hendes håb er, at hendes forskning kan bane vejen for nye tiltag:

Kunst på recept

”Mit ph.d.-projekt handler om at validere og undersøge, hvad brugeren – dvs. den sindslidende – får ud af at udøve kunstnerisk aktivitet, ligesom jeg skal udarbejde en samarbejdsmodel mellem sundhedssektoren og kultursektoren med alle de andre aktører. Måske kan kunst i fremtidens Danmark blive til sundhedsfremme som fx en slags kunst på recept. Et koncept, hvor man som borger/patient kan få en recept på kunstnerisk udøvelse fra lægen – ligesom man får en henvisning til andre former for terapi.”

Anita startede den 1. september på sin erhvervs-ph.d. på Hans Knudsen Institutet i samarbejde med RUC og University of Nottingham, der er førende inden for forskningen på dette område.