



SINDbladet

Nr. 6 | December 2014 | Udgivet af Landsforeningen SIND

Sådan overlever parforholdet psykisk sygdom

Psykiatricordførerne har ordet

Dobbeltdiagnoser | PTSD | Psykiatritopmøde

Retten til at blive rask

Vi ved nu, at en psykisk lidelse ikke behøver at være kronisk.

Mange kommer sig – selv efter svære psykiske lidelser.

Alligevel diskrimineres mennesker med psykiske lidelser ofte – også

selvom de er blevet helt raske. Vi må kæmpe for, at man – også juridisk – får ret til at blive rask



Foto: Lars Svankjær

AF KNUD KRISTENSEN, LANDSFORMAND

Regeringens psykiatriudvalg slog fast med syvtommerssøm, at mennesker med psykiske lidelser ikke må betragtes som kronisk syge. Der skal i højere grad fastholdes fokus på muligheden for at komme sig og have et aktivt liv med deltagelse i det "almindelige" samfundsliv.

Regeringen fulgte op, og i handleplanen "Lige værd – nyt fokus for indsatsen for mennesker med psykiske lidelser" fra maj 2014 siges det ganske klart, at den enkelte ikke skal mødes af et samfund, der ikke tror, at det er muligt at komme sig fra en psykisk lidelse og deltage aktivt i vores samfund.

Smukkere kan det næsten ikke udtrykkes.

Alligevel er der i regler – og ikke mindst i praksis – stadig en lang række barrierer, der forhindrer mennesker med en (tidligere) psykisk lidelse i at deltage i vores samfund på lige fod med andre.

Med god grund er der forskellige steder i love og regler indsat helbredskrav. Fx kan blinde fornuftigt nok ikke erhverve kørekort.

Problemet er bare, at de regeludstedende myndigheder ikke har opdaget, at det er muligt at komme sig (blive rask) efter en psykisk lidelse.

Har man én gang fået stillet en psykiatrisk diagnose, så er man desværre – i mange sammenhænge – for evigt afskåret fra forskellige ting.

Man kan ikke erhverve flycertifikat, man kan ikke adoptere, man kan ikke få kørekort uden betingelser, og man kan ikke blive politibetjent. Jeg har også hørt om diskrimination i forhold til ansættelse i forsvaret, at kunne blive au pair og at kunne fungere som bloddonor.

Hovedproblemet er, at der i dag ikke er mulighed for at 'slette' en diagnose. Har man fået stillet diagnosen, så klæber den så at sige til den resten af livet.

Man kan få ændret diagnosen til fx "skizofreni med fuld remission" (uden symptomer).

Denne diagnose understreger, at man stadig er syg – men altså fri for symptomer.

Det hænger ikke sammen med den nye viden, at man faktisk kan blive rask (med mindre vi definerer rask som "uden symptomer").

Uanset om man har det ene eller det andet udgangspunkt, så er vi nødt til at se på de begrænsninger, der følger med visse psykiatriske diagnoser.

I vejledning om vurdering af adoptionsansøgeres fysiske og psykiske helbredsforhold hedder det, at man ikke kan godkendes som adoptant, hvis man fx har en *vedvarende* psykisk lidelse som skizofreni (min fremhævelse).

I Sundhedsstyrelsens vejledning om vurdering af helbredskrav til førere af motorkøretøjer hedder det, at man anbefaler kørekort med

tidsbegrænsning på to år, hvis man har fået stillet diagnosen skizofreni.

Andre eksempler kunne tilføjes.

Men hvordan stiller det borgere, der er kommet sig efter en psykisk lidelse?

Det enkle svar er, at det stiller dem dårligt. Selvom de er kommet sig fuldstændigt, har været symptomfrie i en længere periode og måske endda er holdt op med at tage medicin, så er der en række ting, de ikke må.

Er det rimeligt? Det synes jeg ikke!

Mennesker med psykiske lidelser skal naturligvis – som alle andre – tåle at få vurderet deres habilitet i en række sammenhænge. Men de skal ikke tåle at blive udelukket på forhånd, blot fordi de på et tidspunkt har lidt af en sygdom.

Jeg vil personligt nødtigt sidde som passager i et fly, hvor piloten er psykotisk; men hvis den statistiske risiko for at en tidligere psykisk syg får et psykotisk tilbagefald er mindre end risikoen for, at en helt rask pilot rammes af en psykose; så skal den tidligere psykisk syge vel ikke afskæres fra at kunne varetage jobbet?

Vi må bevæge os fra, at en tidligere sygdom automatisk udelukker én fra jobfunktioner, til at vi bedømmer alle på deres evne til at varetage jobbet.

Vi må kæmpe for, at retten til at blive rask kommer til at række videre end til blot at udelukke en fra at få fortidspension.



SINDbladet
43. årgang
ISSN 1603-7057

Udgiver
Landsforeningen SIND
Blekinge Boulevard 2,
2630 Taastrup
Tlf: 3524 0750 Fax: 3536 1136
landsforeningen@sind.dk

www.sind.dk
Mandag-torsdag kl. 10-15
Fredag kl. 10-13

Redaktør
Henrik Harring Jørgensen

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

Følgende har også bidraget:
Eva Rose Waldorff, Helle Widt Wallentin, Signe Kirkegaard Cain og Jane Gisselmann.

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

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

Annoncer
Kontakt Henrik Harring Jørgensen.
hj@sind.dk
Priser:
Helside: 16.000.-
Kvartside: 3.900.-
SIND-medlemmer får 15 pct. rabat.

Forsidefoto
www.colourbox.com

Layout: SIND/bia

Tryk
KLS Grafisk Hus A/S

Oplag
8.000

SINDs ambassadører



Poul Nyrup Rasmussen



Diana Benneweis

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

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

Abonnement
Kr. 280 årligt.

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

Girokonto
540-3944

SINDs pressetalsmand
Landsformand Knud Kristensen,
8617 6398/kk@sind.dk

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



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





I DETTE NUMMER

- /6 Sæt x i kalenderen**
Læs mere om SIND på Folkemødet 2015 og om SINDs næste landsmøde. Vi fortæller også om SINDs nyhedsbreve, som alle kan abonnere på.
- /7 SIND-regnskab: 33,6 mio. kr. til hjælp og oplysning**
Landsforeningen SINDs seneste concern-regnskab viser, at omkostningerne til fx administration, lokaler og sekretariatsansattes løn blot udgør 11,6 pct. af udgifterne. Næsten ni ud af hver ti kr. bruger SIND på hjælp, oplysning og indflydelse i hele Danmark. Antallet af medlemmer accelererer i 2014.
- /8 1.000 zoomede ind på inklusion**
Flere hundrede bidrog til debatterne ved årets psykiaritopmøde på Frederiksberg Gymnasium i oktober, hvor politikere, professionelle, pårørende og psykisk sårbare stillede skarpt på inklusion.
- /9 Medlemskonferencen: 120 drøftede åben dialog**
"Fra patient til ekspert i eget liv." Sådan lød et af argumenterne, da 120 SIND-medlemmer i slutningen af september sammen diskuterede åben dialog.
- /10 Nyt i SIND: Flere foredragsholdere klar til at tage fat**
'SIND foredragsholder' er blevet relanceret. Flere nye frivillige er kommet med i ordningen, og de bliver bedre rustet med uddannelse.
- /12 I nuet er der ikke noget bedre end at ryge hash**
Psykiske lidelser som skizofreni, angst, ADHD og OCD er både årsagen til at ryge hash og motivationen til at komme ud af misbruget. Det fortæller Nina, Jonas og Mark, der er i behandling for dobbelt-diagnoser.
- /16 Psykiatriordførerne har ordet**
Hvad mener partierne, er psykiatriens vigtigste udfordringer netop nu? Psykiatriordførerne kommenterer på udfordringer, tvang og recovery på side 16-19.

- /20 SINDs Sommerhøjskole 2015**
Den 21. juni og en uge frem afholder SIND igen sommerhøjskole sammen med Brennderup Højskole. Tilmeldingsblanketten er med i dette blad.
- /21 Alle kan rammes af PTSD**
PTSD er langt fra en lidelse, som kun rammer soldater og flygtninge. Og der er stadig lang vej til forståelse og hjælp – særligt i det offentlige system.
- /22 Et helvede man ikke kan forestille sig**
Sygeplejerske Marianne Bjerg arbejdede på en lukket psykiatrisk afdeling og troede, hendes egen psyke kunne klare alt. Det kunne den ikke. Marianne Bjerg gik ned med et brag – ramt af PTSD.
- /24 Sådan overlever jeres parforhold psykisk sygdom**
Når den ene i et parforhold bliver psykisk syg, giver det ofte store udfordringer for parforholdet. Og hvad stiller man op, hvis sexlivet også går helt i stå? SIND har talt med sexolog Else Olesen om de små ting, der kan gøre hverdagen nemmere for parforholdet, når den ene er syg.
- /25 Patienternes behov er forskellige**
I psykiatrien er patienterne ofte så dårlige, at samliv og sex ikke er det første, de har behov for at tale om. Men måske kunne psykiatrien også selv blive bedre til at tage det op, fortæller Karen Aage, psykolog i det psykioterapeutiske ambulatorium på Psykiatrisk Center Hvidovre.
- /28 Giv en julegave med mening**
Hvorfor ikke kombinere årets julegaver med støtten til en god sag? Oveni undgår du at stå i kø i butikkerne.
- /30 Generalforsamlinger**
- /36 Bevar en sund skepsis**
Ekspert og professorer udtaler sig ofte i medierne om psykisk sygdom. De fremstår regelmæssigt som uenige. Poul Videbech – der er professor, overlæge dr.med. og særdeles rutineret debattør og forfatter – påpeger, at man som avislæser gerne må være skeptisk over for autoriteter

FASTE RUBRIKKER

- /02 Leder**
- /02 Kolofon**
- /04 Presseklip**
- /11 Siden for dig, som hjælper andre**
- /14 SIND Ungdom**
- /23 Støt SIND**
- /26 Bøger**
- /29 Poesi**
- /32 "Butik"**
- /32 Lokalnyt**
- /34 Regions- og lokalformænd**
- /34 SIND-nettets koordinatører**
- /34 SINDs udvalgsformænd**
- /35 SINDs rådgivninger**

SIND i medierne: Lokale aktiviteter frem i lyset

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.

Medieomtalen af SIND og tilsvarende organisationer varierer markant fra måned til måned. Modsat de fleste fysiske folkesygdomme får tv-seere og avislæsere relativt sjældent et indblik i hverdagslivet med sindslidelser. Omtalen varierer mere i takt med omfanget af drama. Fx kriminalitet eller politisk uenighed. Og her var oktober og november relativt stille måneder, bortset fra omtalen af fx behandlingsdomme og manglende tilskud til medicin, som er refereret her.

Derimod bød oktober på usædvanlig meget omtale af hverdagslivet. Årsagen var sindets dag, der hvert år markeres den 10. oktober i hele Danmark. Rigtig mange steder er SINDs lokalafdelinger aktive på dagen med fx foredrag og åbent hus-arrangementer. Og det smittede af på medieomtalen. Og i øvrigt også på SINDs medlemstal, der accelererede flot i oktober.

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



Foto: www.colourbox.com

TV 2: Alternativer til behandlingsdom

(16. oktober) En ulykkelig mor slog i TV 2 alarm. Hun frygter, at hendes 19-årige søn kommer til at begå alvorlig kriminalitet, når han ikke tager sin medicin. Moderen kæmper for, at sønnen får en behandlingsdom.

SINDs landsformand Knud Kristensen kunne ikke udtale sig om den konkrete sag, men påpegede generelt, at det i Danmark ikke burde være nødvendigt med en dom for at få hjælp.

Knud Kristensen oplyste, at lovgivningen allerede rummer alternativer til en behandlingsdom. Fx kan der indgås en udskrivningsaftale, som forpligter patienten til at møde frem til opfølgende behandling.

/hhj

Fredericia Dagblad: Luksusfælden med SIND

(18. oktober) At styre ens egen økonomi kan være svært for nogle. SINDs lokalafdeling i Fredericia inviterede derfor til dialog om, hvilke muligheder for hjælp som psykisk sårbare har.

Med til det såkaldte luksusfælde-møde var Joan Christensen, Fredericia Kommunes Kompetencecenter, og Mette Fredsgaard, som er økonomisk sagsbehandler i Fredericia Kommunes Ydelsescenter. Begge hjalp med masser af information og svar på spørgsmål.

/hhj

Ritzau: Akutteams i fem regioner

(4. oktober) Flere og flere psykisk syge får nu mulighed for at få behandling i eget hjem. Landets fem regioner forbereder akutteams med psykiatere, der frem til kl. 22 kan rykke ud. Det oplyste Ritzau den 4. oktober i en artikel, adskillige medier omtalte. Sundhedsministeriet har støttet de fem centre med 30 mio. kr.

Landsforeningen SIND har i mange år ønsket behandling i hjemmet som alternativ til at opsøge en psykiatrisk skadestue.

"At skulle sidde i et venteværelse sammen med andre mennesker, der måske også er meget syge, kan være en overvindelse. Det er mindre belastende at blive behandlet i sit eget miljø," sagde SINDs landsformand Knud Kristensen.

/hhj



Modelfoto: www.colourbox.com



Modelfoto: www.colourbox.com

Fyns Amts Avis: Psykisk sårbare får følgenner

(20. oktober) Faaborg-Midtfyn Kommune har sammen med Landsforeningen SIND lanceret projekt følgenner. Ideen er, at psykisk sårbare får hjælp til at komme i gang med fritidsaktiviteter. Fx sport eller foreningsliv. I modsætning til traditionelle besøgsvenner så satser følgenner ikke blot på samvær, men også på aktiviteter og oplevelser.

Maja Nussbaum rekrutterer frivillige følgenner. Hun deltager på vegne af SIND i projektet og oplyser, at der bortset fra menneskelige kvaliteter ikke er konkrete krav til de frivilliges erfaringer. Vigtigst er, at man har appetit på oplevelser, så det bliver en ligeværdig relation, hvor begge parter får noget ud af det.

Projektet matcher følgenner og følgesvende efter, hvad man har ønsket. Derfor kan ventetid forekomme, indtil den helt rigtige kombinationsmulighed opstår.

/hhj

Altinget: Behov for afdelinger for misbrugspsykiatri i alle regioner

Hvordan reducerer vi antallet af danskere med et stofmisbrug? Det spørgsmål zoomede Altinget ind på i oktober og november. Landsforeningen SINDs næstformand Kristian Bennedsen var med i Altingets alsidige debatpanel, der også omfattede debattører fra Kommunernes Landsforening, Lægeforeningen, Rådet for Socialt Udsatte og flere andre.

I Kristian Bennedsens to debatindlæg efterlyste SIND bl.a. ændringer, så alle regioner

som minimum har afdelinger for misbrugspsykiatri. I dag kan mange danskere, der både har et misbrug og en diagnose, slet ikke få hjælp, fordi hospitalspsykiatrien og socialpsykiatrien ikke er indrettet til behandling af begge udfordringer samtidig. Indtil alle regionerne lever op til deres behandlingsansvar, gerne med hjælp fra Christiansborg, er mindst 20.000 syge danskere med et misbrug overladt til sig selv.

/hhj

Jyllands-Posten: 32.000 patienter går glip af medicintilskud

(31. oktober) Næsten 40 pct. af alle de danskere, som har så stort et medicinforbrug, at de er berettiget til at søge om såkaldt kronikertilskud, går glip af tilskudskronerne. Det skyldes, at deres læge ikke har ansøgt sundhedsmyndighederne om kronikertilskuddet, skriver Jyllands-Posten.

Formanden for Landsforeningen SIND Knud Kristensen siger i artiklen:

”Det skal der absolut gøres noget ved. Det tyder på, at lægerne ikke er gode nok til at informere deres patienter om muligheden. (...) Og det kan jo have alvorlige følger, hvis eksempelvis en skizofren person undlader at tage medicinen, fordi vedkommende ikke har råd.”

Er du berettiget til kronikertilskud?

Hvis du køber medicin for mindst 17.438 kr. om året, kan du måske få ekstra tilskud fra staten. Spørg din læge, om det gælder for dig. Det er lægen, der skal søge på dine vegne om ”Kronikertilskud”.

/erw

Jyllands-Posten: Psykisk sårbare unge risikerer at blive hægtet helt af livet

(4. oktober) 700.000-800.000 danskere slås med angst eller depression og risikerer at ryge ud af uddannelse og job, skrev Jyllands-Posten den 4. oktober i forbindelse med Psykiatritopmødet (se også artiklen side 8 – red.). I artiklen fortalte en 23-årig sin personlige historie, som bl.a. Poul Nyrup Rasmussen og SINDs landsformand Knud Kristensen perspektiverede.

Knud Kristensen påpegede bl.a., at familiernes rolle er blevet forandret de senere år, fordi nutidens familiestruktur ikke på samme måde som tidligere kan rumme psykisk sårbare unge. Derfor er tidlig hjælp vigtig.

/hhj

Lokale medier: SIND åbner dørene

(10. oktober) Overalt i Danmark markerede en lang række SIND-lokalafdelinger den 10. oktober Sindets Dag. Den omfattende medieomtale før og efter dagen afdækkede mange forskellige aktiviteter.

Nogle lokalafdelinger inviterede til foredrag – fx med cirkusdirektør Diana Benneweis i Viborg og filminstruktør Niels Malmros i Randers. I Hjørring trådte medlemmer og brugere af lokalafdelingens tilbud selv ind i rollen som foredragsholdere ved et arrangement, der samlede 70 gæster. Ugeavisen Vendelbo Posten oplyste i foromtalen, at mange gerne vil hjælpe SIND med at hjælpe andre. En efterlysning efter frivillige, der vil være besøgsvenner, medførte i løbet af blot et døgn hele otte henvendelser.

Mange af SINDs væresteder og klubber holdt åbent hus. Fx Mødestedet SIND i Skive, hvor der bl.a. blev fortalt om flere og flere henvendelser fra mennesker, der føler sig isolerede, stigmatiserede eller ensomme.

/hhj

Viborg Stifts Folkeblad: Tro på dig selv

(11. oktober) ”Psykisk sygdom er lidt lettere at have med at gøre, når man har et sted som det her.”

Børge Højlund, SINDs næstformand i Viborg, tog imod, da Viborg Stifts Folkeblad besøgte Fristedet. Det er et værested i SINDs lokaler på Dumpen 5A. Noget af det første, besøgende møder, er et skilt i glas og ramme med teksten: ”Tro på dig selv.” Netop det er vigtigt



Foto: SIND

for de, som kommer på Fristedet. Daglig kommer mellem 30 og 40 på besøg – mange opsøger hjælp, tryghed og nogen at tale med.

”Her spørger vi ikke folk om, hvad de fejler, og vi står selvfølgelig heller ikke i døren og tjekker, om de overhovedet fejler noget,” fortalte Børge Højlund.

/hhj

Fristedet i Viborg

Danske Kommuner: At leve med skizofreni

(30. september) SINDs landsformand Knud Kristensen gav i et debatindlæg i Danske Kommuner bolden op til Sindets Dag, der hvert år markeres over hele verden den 10. oktober. I 2014 var temaet ”At leve med skizofreni.”

Knud Kristensen pegede på flere temaer, der er værd at fejre. Fx at mange kan leve et godt eller tåleligt liv med sygdommen. Han fremhævede den særdeles effektive regionale indsats i Danmark for mennesker med skizofreni. Blandt elementerne er eksempelvis undervisning til de ramte og deres pårørende, gruppeforløb for patienter og familier samt naturligvis også medicin. Dertil kommer, at indsatsen forsøges gennemført i et tæt samarbejde med kommunerne.

Dog påpegede Knud Kristensen, at træerne ikke vokser ind i himlen. Blandt

udfordringerne er, at indsatsen ikke tilbydes til alle. Den er forbeholdt mennesker, der lige har fået diagnosen, og indsatsen er tidsbegrænset til to, tre eller måske fem år.

Knud Kristensen pegede også på, at kommunale besparelser kan trække indsatsen for mennesker med psykiske lidelser i den modsatte retning af regeringens erklærede mål om at forbedre indsatsen.

hhj

BenzoRådgivningen

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

Henvielse til anonym personlig rådgivning og støttegrupper.

Telefonrådgivning

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

Telefon 70 26 25 10

benzo@sind.dk www.benzo.dk



Annonce

Sæt **X** i kalenderen

ARKIVFOTOS: SIND

X Den 11. til 14. juni 2015 deltager Landsforeningen SIND traditionen tro igen i Folkemødet på Bornholm. Programmet, der i disse uger er ved at tage form, omfatter bl.a. paneldebat med psykiatriordførere fra flere partier fredag den 12. juni kl. 12.30. Du kan følge programmet på www.sind.dk/fm2015. SIND inviteres desuden ofte på podiet eller talerstolen ved andre arrangementer. Du er meget velkommen til at kontakte os via landsforeningen@sind.dk, hvis du har en god ide til et arrangement, vi kan samarbejde om.



X Den 26. til 27. september 2015 afholder Landsforeningen SIND landsmøde i Kolding. I forlængelse af SINDs nye organisation, der trådte i kraft foråret 2014, er også landsmødet ændret. Alle medlemmer kan overvære landsmødet i det omfang, der er plads. Personlige medlemmer har taleret. Læs mere i næste SINDblad eller på www.sind.dk/landsmoede



Nyhed:

Nye nyhedsbreve fra SIND



Udover dette blad har du allerede masser af muligheder for at følge pulsen i SIND. Du kan fx finde SIND på de sociale medier LinkedIn, Facebook og Twitter samt naturligvis på www.sind.dk. I oktober lancerede SIND desuden to nye nyhedsbreve, et organisatorisk og et politisk.

Det politiske nyhedsbrev udkom første gang ved åbningen af Folketinget den 7. oktober. Her kommenterede SIND fx åbningstalen, en rapport fra FN's handicapkomite og forholdene på de socialpsykiatriske bosteder i Københavns Kommune. Nyhedsbrevet udkommer lejlighedsvist. Du kan læse og tilmelde dig det politiske nyhedsbrev her: www.sind.dk/politisk-nyhedsbrev

Det organisatoriske nyhedsbrev udkommer hver uge. Målgruppen er aktive i SINDs medlemsdemokrati og aktiviteter. I nyhedsbrevet kan du fx hente inspiration og information om kommende aktiviteter. Tilmelding og tidligere nyhedsbreve finder du her: www.sind.dk/organisatorisk-nyhedsbrev

/hhj

FN's Handicapkomite:

For meget tvang i Danmark

SINDs landsformand Knud Kristensen var med i Genève, da FN's Handicapkomite den 22.-24. september fokuserede på, hvordan Danmark overholder FN's Handicapkonvention. Komiteens konklusioner i rapporten, der udkom efter mødet, rummer enkelte roser og mange torne. Navnlig når det gælder den omfattende brug af tvang i psykiatrien. Komiteen efterlyser også en øget indsats for at hæve den gennemsnitlige levetid for mennesker med en sindslidelse. I dag lever de typisk 15-20 år kortere end andre danskere.

SIND ringer om hjælp med kontingentet



Glæmsomhed er den hyppigste årsag til, at SIND mister medlemmer. SIND ringer derfor igen og tilbyder hjælp med at automatisere betalingen af kontingentet

Måske er du et af de medlemmer, der i løbet af de kommende uger får en telefonopringning fra SIND. Mange af os får regelmæssigt opkald fra telemarketingvirksomheder, der fx synes, vi skal have ny forsikring, telefon eller avis. Men hvis SIND ringer, er målet med opkaldet ikke at sælge dig noget. Spørgsmålet er derimod, om du vil have hjælp med at automatisere betalingen af medlemskontingentet?

År for år får SIND flere og flere nye medlemmer, men væksten kunne være endnu

større, hvis ikke så mange blev slettet, fordi kontingentet ikke blev betalt. Responsen fra tidligere medlemmer er typisk, at de gerne vil støtte SIND, men har glemt girokortet. Derfor tilbyder SIND igen hjælp med at automatisere fremtidige indbetalinger via Betalings Service, PBS. SIND har tidligere kontaktet et stort antal medlemmer på samme måde, hvilket kun gav positive reaktioner.

Har du spørgsmål, er du meget velkommen til at ringe til SINDs sekretariatet på 3524 0750.

Spar 20 kr. på ti sekunder

Er du medlem af SIND og vil du spare 20 kr. på næste års kontingent? Så tilmeld kontingentet til automatisk betaling via betalings-service. Du kan på et øjeblik tilmelde dig via www.sind.dk/pbs



Foto: www.colourbox.com

SIND-regnskab:

33,6 mio. kr. til hjælp og oplysning

Landsforeningen SINDs seneste koncernregnskab viser, at omkostningerne til fx administration, lokaler og sekretariatsansattes løn blot udgør 11,6 pct. af udgifterne. Næsten ni ud af hver ti kr. bruger SIND på hjælp, oplysning og indflydelse i hele Danmark. Antallet af medlemmer accelererer i 2014

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN. ARKIVFOTOS: SIND

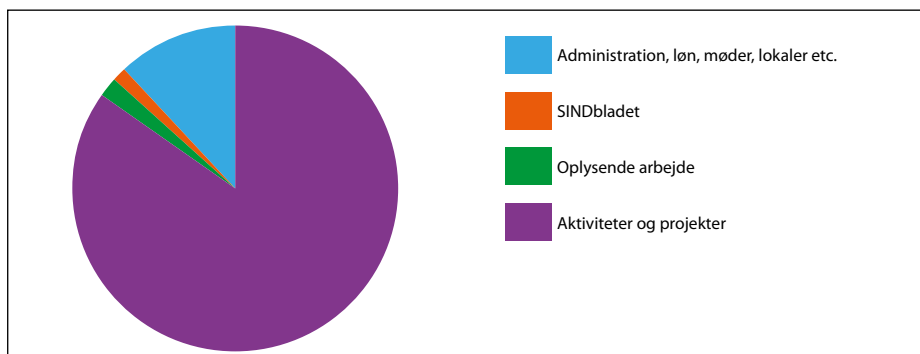
Kun set gennem de formelle briller, fx hos Erhvervsstyrelsen, hører SIND til de mindre organisationer i Danmark. Ifølge årsregnskabet havde SIND sidste år blot syv ansatte og udgifter for ca. syv mio. kr. Men i virkeligheden er SIND ca. fem gange så stor. Det viser årets såkaldte koncernregnskab, som udover SINDs sekretariat og medlemsdemokrati også omfatter lokale regnskaber fra en lang række rådgivninger og aktiviteter.

Samlet havde SIND sidste år udgifter for 38 mio. kr. Tallene, der stort set er på niveau med forrige år, viser, at pengene ikke samler støv. Tværtimod. Næsten ni ud af hver ti kr. – 88,4 pct. af udgifterne – bliver omsat til hjælp, oplysningsarbejde og indflydelse.

Blot 11,6 pct. går til fx administration, lokaler og sekretariatsansattes løn. Sammenlignet med forrige år har SIND i runde tal barberet en halv mio. kr. af administrationsomkostningerne. Udgifterne til aktiviteter og projekter er tilsvarende steget med cirka samme beløb.

Nyskabende projekter

Største post i regnskabet er en snes SIND-aktiviteter, fordelt over hele Danmark. Fx væresteder, klubber og rådgivninger. Knap 26 mio. kr. anvendes her. Og det er ikke kun pårørende, psykisk sårbare og syge, der opsøger SINDs hjælp og ekspertise. Også på Christiansborg og på landets råduse er politikere og ansatte op-



88,4 pct. af udgifterne går til hjælp, oplysningsarbejde og indflydelse

mærksomme på SIND. Udover løbende støtte til dele af den daglige drift lokalt udgør støtte til en stribe nyskabende projekter og aktiviteter en væsentlig del af SINDs samlede økonomi.

Kontingent femdobles

Flere og flere melder sig ind i SIND. Desværre får mange ikke husket at forlænge kontingentet. Hvert forår sletter SIND derfor medlemmer i restance, som trækker den anden vej i statistikken. I 2013 opnåede SIND en nettovækst i antallet af betalende medlemmer på fire pct.

Nytårsaftens sidste år havde SIND 5.448 medlemmer. Meget tyder på, at SIND i år når væsentligt højere op. I slutningen af oktober

måned rundede SIND 5.900 medlemmer – det højeste niveau nogensinde.

Medlemskontingentet har stor betydning for SIND. Selvom kontingentet blot udgør 2,7 pct. af SINDs indtægter på 40,4 mio. kr. så yngler pengene til mange flere. En af årsagerne er støtten, SIND modtager, fra tips og lotto. Støtten vokser i takt med medlemstallet. SINDs kontingentindtægter i 2013 på cirka en mio. kr. udløste derfor støtte på næsten fire mio. kr.

Med andre ord skaber de 200 kr. hvert medlem betaler i kontingent en samlet indtægt på 1.000 kr. Hvis du ikke allerede er medlem, hvorfor så ikke blive det nu på www.sind.dk?

SIND har mange aktiviteter



Sommerhøjskole



Folkemøde



Telefon- og mailrådgivning



Bisidderkurser



Landsmøde



Publikationer



1.000 zoomede ind på inklusion

Flere hundrede bidrog til debatterne ved årets psykiaritopmøde på Frederiksberg Gymnasium i oktober, hvor politikere, professionelle, pårørende og psykisk sårbare stillede skarpt på inklusion

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN. FOTOS: SIND OG IDA MELIN

Forestil dig kombinationen af en gigantisk familiefest, en alsidig kulturfestival og en levende kongres i et politisk parti, hvor alle arbejder i samme retning. Så har du et billede af atmosfæren ved de årlige psykiaritopmøder. Topmødet i 2014, som paraplyorganisationen Psykiatrinetværket for sjette gang stod bag, blev ingen undtagelse.

Hvert år den første lørdag i oktober mødes frivillige fra en lang række organisationer og rådgivninger med beslutningstagere, eksperter, medarbejdere og interesserede enten pårørende eller psykisk sårbare med appetit på ny viden. Nogle kender hinanden i forvejen, andre er nye topmødedeltagere. Uanset udgangspunktet støder alle knap 1.000 deltagere på ny inspiration fra den store scene, på engageret dialog i mindre workshops og på livlig torvestemning overalt på gymnasiet, hvor foreningerne fra små boder formidlede information om deres aktiviteter.

I Landsforeningen SINDs bod var aktivitetsniveauet højt. Mange fik materialer, og endnu flere deltog i debatten om, hvad mental sundhed er. I løbet af lørdagen meldte 59 topmødedeltagere sig ind i SIND, hvilket vidner om høj interesse for foreningen.

Hækkerup: Vi er ikke i mål

Sundhedsminister Nick Hækkerup (S) fastslog fra talerstolen, at Danmark står over for et af de hidtil største skridt i retning af forbedringer for mennesker med psykiske lidelser. Han fremhævede bl.a. indsatsen fra regeringens psykiatriudvalg – der har skabt et historisk godt overblik over området – og de 2,2 mia. kr. som der i juni var bred politisk enighed om at tilføre psykiatrien via satspuljen. Nick Hækkerup understregede dog samtidig, at Danmark ikke er i mål. Tværtimod.

”Nye initiativer og flere penge er godt, men det er ikke nok. Vi skal ud til hele befolkningen med budskabet om, at alle har et medansvar for, at ingen føler sig udenfor,” påpegede han.

Sareen: Bryd murene ned

Også socialminister Manu Sareen (R) argumenterede for færre tabuer og mere accept af mennesker, der har en psykisk lidelse. Ministeren havde efterladt statistikker, PowerPoint og papirer på kontoret. I stedet understregede han i en meget personlig tale vigtigheden af åbenhed om psykisk sygdom, som hver dag berører flere hundrede tusinde danskere.

Manu Sareen oplyste, at han som ung selv havde lidt af både depression og panikanangst. Akkompagneret af et af dagens største bifald sagde han, at det er vigtigt at stå frem.

SIND-workshop om netværksinddragelse

Udover begivenhederne på den store scene bød psykiaritopmødet på masser af muligheder for debat og dialog, bl.a. i 13 forskellige grupper. En af dem stod Landsforeningen SIND bag i samarbejde med pårørendeforeningen Bedre Psykiatri. Emnet var inddragelse af patientens netværk i behandlingen.

Erfaringen er, at mennesker, der har et godt netværk, kommer sig hurtigere og får det bedre end de, der står uden. Jens Peter Dam Eckardt Jensen, chefanalytiker i Bedre Psykiatri, oplyste bl.a., at hver gang samfundet investerer 10 kr. i inddragelse af pårørende, så kommer 47 kr. retur. Fx grundet færre sengedage. Alligevel sker det for sjældent, at netværk og navnlig pårørende bliver en del af behandlingen, fremgik det af workshoppen, hvor mange deltog i debatten.



Knap 1000 deltog i Psykiaritopmødet på Frederiksberg

Organisationer: Inklusion er mulig

På www.psykisksaarbar.dk kan du læse topmødeerklæringen fra Psykiatrinetværket, vedtaget af SIND og de øvrige 12 foreninger og rådgivninger, som deltog på dagen.

I topmødeerklæringen efterlyser foreningerne bl.a. en forstærket indsats i nærmiljøet, i folkeskolen og på ungdomsuddannelserne for at løse børn og unges problemer.



Socialminister Manu Sareen holdt en meget personlig tale

Medlemskonferencen: 120 drøftede åben dialog

“Fra patient til ekspert i eget liv.” Sådan lød et af argumenterne, da 120 SIND-medlemmer – pårørende, professionelle og psykisk sårbare – i slutningen af september sammen diskuterede åben dialog

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN. FOTOS: ANDREAS KILDEN, SIND



Debatten var livlig i mødelokalet



En bred vifte af eksperter og debattører inddrog hele salen i debatten



Birthe Asmussen i dialog med Lars Christensen, SIND Bornholm

Ved første øjekast lignede de 120, der deltog i SINDs medlemskonference i Kolding i september, typiske deltagere i et af den slags møder, der hver eneste dag finder sted i den danske hotel- og conferenceindustri. Men lyttede man efter mellem velkomsthilsner og smil i Hotel Scandics foyer, viste det sig allerede før konferencen gik i gang, at fællesnævneren for forsamlingen hverken var fx vandværker, brugsforeninger eller politiske partier. SIND-frivillige har noget på hjerte og brænder for at hjælpe andre. Det mærkede man hurtigt. Også da konferencen tog fart.

Gennem to dage gav en bred vifte af eksperter og debattører bolden op til debat om åben dialog. Og de fik masser af mod- og medspil fra den alsidige gruppe SIND-frivillige, der bød ind med vidt forskellige erfaringer. Man kunne fx høre replikker fra psykologen, der er frivillig i en SIND-rådgivning. Fra småbørnsmoderen, der tidligere har været meget syg, men nu er godt i gang med et nyt liv. Og fra lokalafdelingsformanden, hvis søn har en sindslidelse. Og mange flere. Hver af de 120 deltagere havde sin personlige drivkraft bag engagementet i SIND.

Begrebet “åben dialog” er ikke et skarpt afgrænset fagudtryk, som alle er enige om be-

tydningen af på samme måde som fx en diagnose. Åben dialog er en tilgang til andre mennesker, som nogle steder er nedfældet detaljeret i planer og politikker, og andre steder er en værdi, der præger kulturen. Væsentligst ved åben dialog er, at fx brugere og ansatte har en anerkendende og opmærksom tilgang til hinanden, hvor alle synspunkter har en værdi, og hvor der er plads til at komme hele vejen rundt om udfordringer og problemer.

Åben dialog

Åben dialog anvendes allerede mange steder. Både i psykiatrien og andre steder i samfundet. Fx har Region Syd succes med at bruge åben dialog sammen med unge, der på grund af personlige problemer er i fare for at glide ud af ungdomsuddannelserne. Men det er navnlig i psykiatrien i Danmark og udlandet, at åben dialog for alvor foldes ud. Erfaringerne er flere steder positive. Både statistisk og på det personlige plan. En konferencedeltager, der tidligere havde været meget syg, men nu var kommet sig, havde selv prøvet forskellen på traditionel dialog og på samarbejde med en gruppe ansatte, der anvendte åben dialog. Undervejs i debatten sagde hun:

“Forskellen er, at du ikke længere føler, personalet giver dig en opgave eller en besked. Du føler, at du bliver vejledt i at tage ansvar for dit eget liv.”

Ekspert i eget liv

Fra podiet viste bl.a. Pernille Andersen og Elisabeth Ellendersen, hvordan et samspil mellem bruger og medarbejder baseret på åben dialog kan skabe positiv udvikling. De gav salen indblik i deres samarbejde gennem flere år.

“Jeg føler, at mit møde med åben dialog var med til at redde mig. Det var stort at opleve efter 16 år i psykiatrien,” sagde Pernille bl.a. Hun er ikke længere patient.

Ligeværd

SINDs landsformand Knud Kristensen konstaterede ved afrundingen af konferencen, at mange havde fået inspiration til nye vinkler i dialogen med andre, og at åben dialog er en blandt flere metoder, man kan bruge.

Han understregede desuden, at nøgleord som ligeværd og det at se hinanden som ligeværdige samtalepartnere er en vigtig del af det at være aktiv i SIND.



Pernille Andersen og Elisabeth Ellendersen viste, hvordan et samspil mellem bruger og medarbejder baseret på åben dialog kan skabe positiv udvikling



Børne- og Ungdomspsykiatrien i Region Syd har mange positive erfaringer med åben dialog, oplyste overlæge Klaus Müller-Nielsen

Læs mere på www.sind.dk/medlemskonference.

SINDbladet har også tidligere skrevet om åben dialog. Navnlig i bladene fra april og juni 2014. Du kan læse artiklerne på SINDs hjemmeside:

www.sind.dk/bladet



Nyt i SIND:

Flere foredragsholdere klar til at tage fat

'SIND foredragsholder' er blevet relanceret. Flere nye frivillige er kommet med i ordningen, og de bliver bedre rustet med uddannelse

AF EVA ROSE WALDORFF

En række nye frivillige har meldt sig til SINDs korps af foredragsholdere. Syv frivillige er i gang, og flere kommer til. Ud fra personlige erfaringer kan de fortælle om psykisk sårbarhed.

"Vi har ændret ordningen, så folk kommer ud og fortæller deres egen historie. Det er i høj grad blevet efterspurgt, for det giver både viden og indgyder også håb til dem, der lytter, om, at de selv kan komme sig," siger næstformand i SIND Ingelise Svendsen. Oprindeligt skulle foredragsholderne primært fortælle om SIND, men ordningen har altså fået en ny kurs.

Foredragene henvender sig til alle interesserede. Ikke blot studerende og professionelle inden for psykiatrien, men også fx pårørende,

politikere og mange flere kan få gavn af at få en foredragsholder ud.

Jeanette Juul Quaade er en af de nye foredragsholdere. Hun mener, at foredragene kan være relevante for både offentlige institutioner og erhvervslivet.

"Arbejdsmarkedet kører rigtig stærkt i dag, og vi er ikke rigtig gearet til, at psykisk sårbare skal inkluderes. Folk bukker derfor under, men det kan vi forebygge," siger Jeanette Juul Quaade, som holder foredrag ud fra sin egen oplevelse af at skulle tilbage på arbejdsmarkedet som stressramt. Hun mener, at et samarbejde med SIND om at hjælpe medarbejdere vil kunne spare virksomheder og det offentlige for meget.

Mere uddannelse

En del af relanceringen er også, at de frivillige nu får bedre uddannelse. Tidligere har garvede foredragsholdere lært de nye op. Nu deltager de i stedet i workshops, der ruster dem til at holde foredrag i forskellige sammenhænge.

Hver foredragsholder har desuden en personlig profil på www.sind.dk/foredrag, hvor interesserede kan læse mere og kontakte dem direkte.

Det er gratis at få en foredragsholder ud. Arrangører skal dog være forberedt på at betale transportomkostninger.



Foto: SIND



Modelfoto: www.colourbox.com

Book en foredragsholder på nettet

Du kan booke en foredragsholder på SINDs hjemmeside. De er præsenteret på www.sind.dk/foredrag. Her kan du også kontakte dem.

SINDs foredragsholdere er en gruppe mennesker, der alle er medlemmer af SIND og som kan formidle deres livserfaringer som psykisk sårbare, pårørende eller professionelle.

De stiller sig selv, deres viden og erfaring til rådighed for alle, der vil vide noget om sindslidelser og psykisk sårbarhed.

Foredragsholderne deltager fx i foredrag, konferencer, høringer, temadage og undervisning. De henvender sig til både foreninger, uddannelsessteder, professionelle, politikere, brugere, pårørende og alle andre interesserede.

SINDs foredragsholdere tilbyder formidling inden for en lang række emner.

Eksempelvis:

- Personlige erfaringer med psykisk sårbarhed og sindslidelser.
- Personlige erfaringer som pårørende.
- Psykisk sårbare og arbejdsmarkedet.
- Ung med psykiske vanskeligheder.
- Diagnosespecifikke emner.
- Recovery og rehabilitering.
- ... og meget mere.

Det er gratis at få en foredragsholder ud. Du skal blot være indstillet på at betale transportomkostninger.



Derfor stiller jeg op

Jeanette Juul Quaade er en af SINDs nye foredragsholdere. Hendes mission er at aftabuisere psykisk sårbarhed. Foredragene medvirker også til hendes egen recovery

AF EVA ROSE WALDORFF

“Hver gang jeg har været ude at holde oplæg, er der nogle, der takker mig for at have fortalt min historie. Jeg tør være åben om mine egne oplevelser, og det, synes jeg, forpligter.”

Sådan siger Jeanette Juul Quaade, som selv har været syg med stress, og som nu skal være foredragsholder hos SIND. Hun vil gerne have folk til at tale mere om psykisk sårbarhed og på den måde få brudt med nogle tabuer. Hun har lavet sit oplæg i samarbejde med den nationale kampagne EN AF OS, som hun er ambasadør for.

“Jeg oplever, at folk føler sig mindre alene med deres situation. Hvis de, ligesom jeg selv, har oplevet at blive behandlet dårligt i et system, stoler de mere på på sig selv,” fortæller Jeanette Juul Quaade, som også mener, at foredragene åbner op for en dialog, som hjælper folk med at hele og sætter nye tanker i gang.

Ikke kun for andre

Det er ikke kun for andres skyld, at Jeanette Juul Quaade stiller op til foredrag for SIND. Hun får bearbejdet sin egen historie.

“Det er faktisk en del af min egen recovery. Når jeg er ude at tale, er der altid nogen, der spørger ind, og så får jeg bearbejdet min egen historie en gang til,” siger hun.

Hun anbefaler varmt andre at blive foredragsholdere. Det, mener hun, kan udbrede, at folk tør stå ved, hvordan de har det.



Foto: Privat

Jeanette Juul Quaade anbefaler varmt andre at blive foredragsholdere

Siden for dig, som hjælper andre

Redaktionen bringer her ideer, inspiration og information for ansatte og frivillige.

Landsforeningen SIND har medarbejdere i hele Danmark. Udover de syv 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.

Bliv foredragsholder

Har du viden, erfaringer eller en god historie, som du gerne vil dele med andre? Så er det måske noget for dig at blive foredragsholder.

- Du skal være medlem af SIND og have lyst til at arbejde frivilligt og bidrage til at varetage SINDs interesser.
- Du skal have viden om et eller flere områder inden for psykiatrien, der har interesse for andre. Gerne med udgangspunkt i egne erfaringer som psykisk sårbar, sindslidende, pårørende eller professionel.
- Du skal være eller kunne blive en god formidler.
- Du skal have prøvet at holde oplæg eller foredrag før.

Er du interesseret, så send en mail til foredragsholder@sind.dk og hør om et uforpligtende møde med SIND. Vi forventer ikke, at du lever op til alle kriterierne, men til flertallet af dem, og at du har lyst til at lære resten.

Ny leder af

SIND Pårørenderådgivning i Aarhus

Niels Anders Poulsen er blevet ansat som den kommende leder af SIND Pårørenderådgivning i Aarhus med tiltrædelse 1. januar 2015. Niels har en solid ledererfaring fra forskellige lederposter i Jobcenter Syddjurs og tidligere i Rosenholm Kommune. Han er oprindelig uddannet som socialrådgiver og har et særligt socialt engagement.

“Jeg var slet ikke i tvivl, da jeg blev tilbudt stillingen. Jeg glæder mig meget til de nye udfordringer, til at gøre en indsats for pårørende og mennesker med psykisk sårbarhed og til at lære mit nye personale at kende,” siger Niels.

Derfor ser vi i SIND Pårørenderådgivning optimistisk frem til et givende samarbejde både som arbejdsplads, for brugere og pårørende og udadtil i forhold til alle vore samarbejdspartnere på lokalt og nationalt plan. Niels har et stort netværk inden for det private og offentlige arbejdsmarked, viden om sociallovgivning samt betydelig erfaring. Fx med relationsarbejde med borgere, der har svære livsvilkår, med virksomheder og som personaleleder.



Foto: Privat

I nuet er der ikke noget bedre end at ryge hash

Psykiske lidelser som skizofreni, angst, ADHD og OCD er både årsagen til at ryge hash og motivationen til at komme ud af misbruget. Det fortæller Nina, Jonas og Mark, der er i behandling for dobbeltdiagnoser

AF SIGNE KIERKEGAARD CAIN

Det store opholdsrum er der køkken, spisebord, bordtennisbord og bordfodbold. To undulater kvadrer i et bur, og i sofaerne sidder nogle af de unge, der ikke alene slås med stofmisbrug, men også med psykiatriske diagnoser som fx skizofreni, ADHD, OCD, angst og depression. Jeg er ankommet til KABS Stjernevang, som er et misbrugspsykiatrisk dagtilbud under Glostrup Kommune. Stemningen mellem personalet og brugerne er let og drilende. Nina på 19 brokker sig med et smil på læben over, at der aldrig er kage, men kun frugt på bordet. Jonas Geleff, der er behandlingskoordinator, svarer grinende tilbage, at der da vist en enkelt gang har været noget kage.

Nogle steder i psykiatrien bliver misbrug set som en forhindring, der gør, at man ikke kan få behandlet sin psykiske lidelse. Men her på stedet ser man på, hvordan misbruget og de psykiske problemer hænger sammen.

“Det er integreret behandling, og personalet har erfaring fra psykiatrien,” fortæller afdelingsleder Heidi Gøtze, da jeg sætter mig ned for at tale med hende og Jonas Geleff.

“Man bruger stoffer forskelligt, alt efter hvilken psykiatrisk problemstilling man har, og vi arbejder meget med at fjerne

misbrugets funktion,” siger Jonas Geleff.

Symptomerne værre af hash

Bagefter slår jeg mig ned i et grupperum sammen med Nina på 19 samt Jonas og Mark, der er 26 og 27. De har alle tre haft eller har stadig et hashmisbrug og er også i behandling for forskellige psykiatriske diagnoser. Både Jonas, Nina og Mark beskriver hashen som en stopknop. En stor lettelse, når tanker bare drøner derudaf.

“Den slukker jo det hele. Du er i din egen boble, hvor alt det positive er. Alt det negative er udenom,” siger Nina. Og Mark, der lider af ADHD, depression og angst, siger: “Det er så utrolig hyggeligt. Man sidder bare derhjemme for nedrullede gardiner med en kæmpe joint og spiller PlayStation.”

Det hjælper på de psykiske symptomer at ryge – men kun på kort sigt. Nina fortæller: “Jeg har brugt hash til at dæmpe mine symptomer på angst og skizofreni. Det hjalp i øjeblikket, men jeg blev både mere angst og psykotisk af at ryge. Der var flere syn og flere stemmer, og jeg var ekstremt bange hele tiden.” Også Mark fortæller om prisen for misbruget, når man har psykiske problemer: “I nuet er der ikke noget bedre end at ryge hash, men da-

gen efter bliver angsten og de depressive tanker meget værre.”

Nina, Jonas og Mark tager alle tre medicin for deres psykiske diagnoser, og både Nina og Jonas har oplevet, at deres medicin stopper med at virke, når de ryger hash. Mark har til gengæld oplevet, at noget medicin fungerer godt sammen med et misbrug:

“Den antipsykotiske medicin er faktisk god at ryge sammen med. Når jeg har røget, så tager jeg det antipsykotiske om aftenen, og så har jeg ikke så meget paranoia, når jeg vågner.”

For både ham og de to andre er der en stærk forbindelse mellem de psykiske lidelser og misbruget. De er både årsagen til at ryge, men også en stærk motivation til at komme af med misbruget, fordi det gør dem mere syge. Jonas har ADHD og OCD, og han fortæller: “Jeg var meget lettet over at få diagnosen ADHD, for så kan jeg meget bedre forstå, hvorfor jeg har røget i ti år. For mig hænger ADHD og hash meget tæt sammen.”

Ingen løftede pegefingre

På KABS Stjernevang deltager Nina, Jonas, Mark og de andre brugere i forskellige former for terapi og grupper, hvor der blandt andet fokuseres på at forebygge tilbagefald. De går hos stedets psykia-

tere, men kan også spise sammen med andre brugere, bruge haven eller komme i musik- og kunstterapi. Eller de kan som Nina gå ned i musiklokalet i kælderen og spille guitar eller hamre løs på trommesættet.

“Det er meget frit herude, og det betyder meget, at alle forstår, hvad det vil sige at have et misbrug. Før i tiden kæmpede jeg hele tiden med tankerne om, at jeg bare skulle ud af det – at jeg skulle tage mig sammen. Her har jeg mere fået blik for, at der er en årsag til, at jeg gør det, og jeg er blevet opmærksom på, hvornår



Modelfoto: www.colourbox.com



Modelfoto: www.colourbox.com

“ Hash hjalp i øjeblikket, men jeg blev både mere angst og psykotisk af at ryge

der er størst risiko for at jeg kommer til at ryge,” fortæller Jonas. Hverken Jonas, Nina eller Mark oplever, at der er løftede pegefingre.

“Hvis man falder i, så er der ingen, der siger, at man er dum. Vi kæmper sammen, og man bliver ikke set ned på,” siger Nina. Både hun og de andre fortæller, at de især har fået hjælp til at se et mønster i, hvornår de får lyst til at ryge og arbejde med, hvordan de kan undgå det. “Jeg har fx udfyldt skemaer med forskellige situationer og de tanker og følelser, jeg havde. Jeg har fundet ud af, at jeg skal holde mig i gang, jeg skal ikke

bare sidde derhjemme og kulekule. Så får jeg mindre lyst til at ryge,” siger Nina. Jonas siger: “Det er så vigtigt for mig at lære mine følelser bedre at kende, for følelserne hænger så tæt sammen med, hvornår jeg ryger hash, og hvornår jeg ikke gør det.”

Behandlingen på KABS Stjernevang tager udgangspunkt i de mål, som de enkelte brugere sætter sig. Og både Nina, Jonas og Mark har meget veldefinerede drømme. Nina har ikke røget i et halvt år, og hun satser på at gennemføre en uddannelse som renovationsmedarbejder.

“Så kan jeg forhåbentlig komme ud af systemet, og hvis jeg så fremover ryger hash en gang om året eller sådan noget, så kan jeg godt leve med det,” siger hun. Jonas har forsøgt at stoppe mange gange og ved, at han gerne vil leve af at lave computerspil. “Jeg har indset, at jeg nok aldrig kommer helt ud af det. Jeg har altid vidst, at jeg ville lave noget kreativt, men er blevet bremset af det her. Jeg bilder mig selv ind, at jeg får kreative tanker af hashen, men det holder ikke – og dagen efter er jeg groggy og træt og orker ikke at arbejde. Jeg vil gerne bremse misbruget så meget som muligt, men hvis jeg tænker, at jeg skal fjerne det fuldstændig, så går jeg helt i panik,” fortæller han.

Mark vil gerne bruge sine erfaringer på at hjælpe andre unge, der har det svært, og er startet på en uddannelse som ‘Medarbejder med brugerbaggrund’:

“Jeg har været personlig træner i lang tid, og mit mål er at komme ud i ungdomsfængsler og hjælpe unge med psykisk sygdom med at komme i gang med motion og fortælle dem min historie. Hvis der var nogle, der havde gjort det med mig, da jeg var 11-12 år, så havde mit liv nok set helt anderledes ud.”

FAKTA

KABS Stjernevang

- Er et ambulante behandlingstilbud for børn, unge og voksne, som har et misbrug af fx hash, kokain, ecstasy eller amfetamin og samtidig har psykiske problemer.
- Har cirka 120 brugere, hvoraf nogle samtidig modtager behandling i andre psykiatriske tilbud. Tidligere var tilbuddet kun for unge, men i dag behandles her også voksne. De yngste er typisk i 13-årsalderen.
- Har som ansatte blandt andre socialrådgivere, psykologer, pædagoger, sygeplejersker – flere med erfaring fra psykiatrien – og speciallæger i henholdsvis almen medicin samt børne-, ungdoms- og voksenpsykiatri.
- Kan du læse mere om på www.kabs.dk

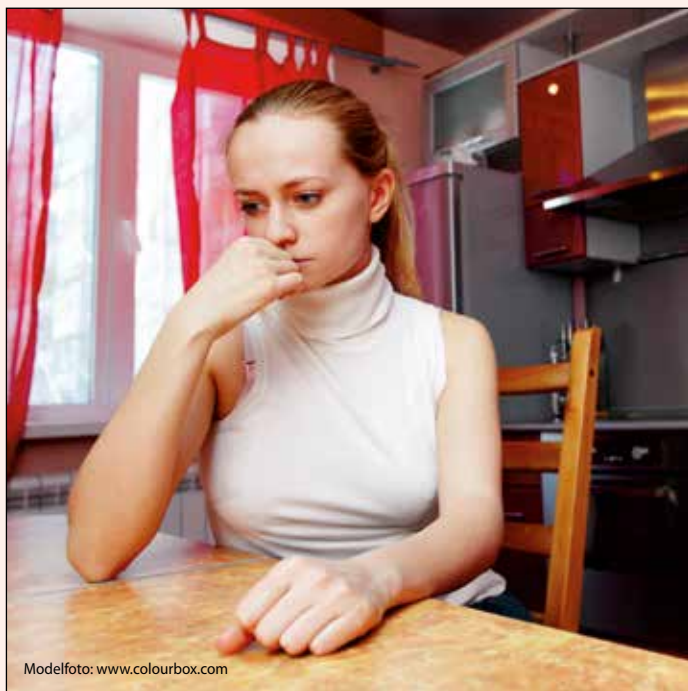


Modelfoto: www.colourbox.com

Nyt tilbud til unge københavnere, der hører stemmer

Unge stemmehørere kan hjælpe hinanden. SIND Ungdom København har søsat et nyt tilbud i samarbejde med Lee Little, sygeplejerske og facilitator i stemmehøring, og Joy Hansen, lektor på sygeplejeskolen i Hillerød: en selvhjælpsgruppe til unge mellem 18 og 35 år, der hører stemmer

AF MALENE JENSEN, PROJEKTMEDARBEJDER SIND UNGDOM. FOTO: PRIVAT



Modelfoto: www.colourbox.com

En lang række undersøgelser har vist, at selvhjælpsgrupper for stemmehørere, som SIND Ungdom København nu også sætter i gang, er en rigtig god ide.

Fx havde den hollandske psykiater, Marius Romme, i 1987 en patient, som var så forpint af sine indre stemmer, at hun knap turde gå ud. Romme kunne ikke hjælpe hende med samtalerapi, og medicinsk behandling hjalp ikke. De fik den ide, at det måske kunne gavne at tale med andre stemme-

hørere. Til deres store overraskelse viste det sig, at mange af de stemmehørere, der efterfølgende kontaktede dem, var helt almindelige, velfungerende mennesker, der aldrig havde været i kontakt med det psykiatriske behandlingssystem. De havde et positivt forhold til deres indre stemmer og var ikke bange for dem.

Flere undersøgelser har senere bekræftet, at to ud af tre stemmehørere fungerer godt og er uden kontakt med behandlingssystemet. Undersøgelserne har fjernet

grundlaget for at sidestille stemmehøring med skizofreni, da det ikke er stemmerne, der er problemet, men derimod hvordan stemmerne påvirker ens liv. Opdagelsen åbnede op for en helt ny måde at forholde sig til stemmehøring på.

Stemmer kan være både godt og skidt

Ifølge Socialstyrelsen hører flere end 200.000 danske mænd, kvinder og børn stemmer. De hører en eller flere stemmer, som ikke kommer fra personer, der er fysisk til stede. Nogle oplever, at stemmerne forsvinder igen. Stemmer kan være en positiv oplevelse, når de optræder venligt, men de kan også forpuste personens liv, hvis de er ubehagelige.

En deltager siger: "Her, sammen med de andre, kan jeg tale om mine stemmer. Jeg bliver lyttet til, forstået og føler mig ikke stigmatiseret. Det hjælper mig"

(Stemmehører, der har deltaget i over to år i selvhjælpsgruppe).

Interesseret?

Formålet med gruppen er:

- At du får mulighed for at dele erfaringer med andre stemmehørere i et ikke dømmende miljø.
- At du får en fremtidsudsig, der giver stemmerne en mening.



"Vi har længe ønsket at starte en gruppe for unge stemmehørere, da undersøgelser viser, at langt de fleste unge mennesker, som er blevet mødt med denne tilgang til stemmehøring i en gruppesammenhæng, har stor gavn af det, kommer sig hurtigere og får kontrol over deres stemmer," siger Lee Little, sygeplejerske og stemmehøre-facilitator

- At etablere gensidig støtte for stemmehørere.
- At være medvirkende til, at andre, der hører stemmer, får et bedre liv.

Tilbuddet er startet i midten af november med åbne grupper, men der forventes at være plads til flere. For yderligere info kontakt os på stemmehoeregruppe@sindungdom.dk

Dansk Sygeplejeråd støtter SIND via facebook

AF MALENE JENSEN, PROJEKTMEDARBEJDER SIND UNGDOM

Dansk Sygeplejeråd (DSR) har i år valgt at støtte SIND Ungdom med deres juleaktivitet: *Du er en gave*. De har i den anledning lavet to julepostkort, der vil stå i caféernes standere i to uger fra slutningen af november. På Facebook vil et billede af postkortene blive delt på kampagnens første dag.

Du kan give en gave ved at dele billedet. Hver gang nogen deler, så donerer Dansk Sygeplejeråd 5 kr. til SIND Ungdom (max. 10.000 kr.).

"Når vi har valgt at sætte fokus på SIND Ungdom i år, er det fordi, at det i forvejen kan

være svært at være ung med alle de valg, man konfronteres med. Det bliver selvfølgelig ekstra svært, når man oven i købet er psykisk sårbar," siger næstformand i DSR, Dorte Steenberg. "Vi synes, at det er vigtigt at støtte organisationer, der arbejder for og med denne målgruppe. Samtidig mener jeg, at der er et hierarki inden for sundhedsvæsenet, hvor psykisk sygdom desværre ikke ligger højt rangeret. Derfor er det vigtigt at være med til at nedbryde det tabu, der er omkring psykisk sygdom, og forhåbentlig få det hevet højere op ad



rangstigen, hvilket SIND Ungdom netop arbejder for," fortsætter hun.

I SIND Ungdom er vi stolte over og taknemmelige for at være blevet valgt, og vi glæder os til at se, hvor mange pakker der vil blive delt på Facebook. Så hold øje med vores og DSRs sider på Facebook og del, del, del endelig for at støtte SIND Ungdom!

Aktiviteter 2014

SIND Ungdoms aktiviteter december-januar 2014/15

SIND Ungdom-sekretariatet

info@sindungdom.dk

www.sindungdom.dk

Telefon; Sjælland 5370 7207 / bk@sindungdom.dk, Jylland 5376 7072 / mj@sindungdom.dk

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



I SIND Ungdom mødes vi rundt om i landet til fælles aktiviteter. Vi har i øjeblikket:

Klubaften

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. Vi køber ind og laver mad sammen. Der er altid en frivillig klar til at tage imod en ny deltager.

Kreativt værksted

Vi mødes om at male, tegne, klippe/klistre og sy, og du kan altid tage dit eget kreative pro-

jekt 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.

Aktivitetsaften

Kom, som du er, og vær sammen med ligesindede til brætspil, wii eller hygge foran skærmen. Vi slapper af i sofaen, snakker og spiller.

Den sidste fredag i måneden ser vi nogle fantastiske film i alle genrer fra gys til kærlighed.

Søndagshygge

Kom, som du er, slæng dig i en sofa og vær sammen med ligesindede til en god omgang søndagshygge. Vi spiller spil, snakker og ser gode film – kort sagt bare søndagshygge.

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

Tirsdag kl. 15 til 21.

Klubaften

Onsdag kl. 15 til 21.

Søndagshygge

Søndag kl. 14-19

NB: Det koster 10 kr. at spise med.

NB: Klubben holder juleferie den 24. og 31. december

Kontakt SIND Ungdom København

Sølvgade 34, kld.

1307 København K

5370 7207 / info@sindungdom.dk

Region Syddanmark – Esbjerg

Klubaften

Onsdag kl. 16-20. Det koster 10 kr. at spise med. Tilmeld dig aktiviteterne ved at møde op i klubben eller send en sms på dagen senest 15.30 med navn og antal på 2712 4008.

NB: Klubben holder juleferie den 24. og 31. december.

Kontakt SIND Ungdom Esbjerg

Nørrebrogade 102 1. sal

6700 Esbjerg

Daniella@sindungdom.dk

Region Midtjylland – Aarhus

Klubaften

Tirsdag kl. 16-21, det er gratis at spise med.

NB: Klubben holder juleferie den 23. og 30. december

Kontakt SIND Ungdom Aarhus

Alléskolen 3. sal

Toldbodgade 5

8000 Aarhus C

6179 0835 / aarhus@sindungdom.dk

Region Midtjylland – Skive

Klubaften

Onsdag kl. 16-21, det er gratis at spise med.

NB: Klubben holder julelukket den 24. og 31. december.

Kontakt SIND Ungdom Skive

Mødestedet

Resenvej 17

7800 Skive

9751 4707 / skive@sindungdom.dk

Region Midtjylland – Viborg

Klubaften

Tirsdag kl. 16-21, det koster 20 kr. at spise med.

NB: Klubben holder juleferie den 23. og 30. december.

Kontakt SIND Ungdom Viborg

Fristedet

Dumpen 5A

8800 Viborg

viborg@sindungdom.dk

NB: Klubben holder juleferie fra den 23. december til og med tirsdag den 30. december 2014.

Region Midtjylland – Silkeborg

Klubaften

Mandag kl. 16-21, det koster 10 kr. at spise med.

NB: Klubben holder juleferie den 29. december.

Kontakt SIND Ungdom Silkeborg

Kulturhuset

Hostrupsgade 14

8600 Silkeborg

6179 0835 / silkeborg@sindungdom.dk

NB: Klubben holder juleferie den 22. samt den 29. december.

Støttet af:



MINISTERIET FOR BØRN, LIGESTILLING,
INTEGRATION OG SOCIALE FORHOLD

SIND Ungdom tager forbehold for ændringer i programmet.

Psykiatriordførerne har ordet

Fotos: Folketinget



Socialdemokraterne



PSYKIATRIORDFØRER SAMT ORDFØRER FOR KIRKEN
OG DET ETISKE RÅD
(MF) KAREN J. KLINT

Hvad mener du, er psykiatriens vigtigste udfordring netop nu?

Der er mange. Bl.a.:

At tilvæksten af syge fortsat stiger – bedre forebyggelse bør hjælpe flere INDEN deres mistrivsel/sårbarhed bliver til egentlig sygdom.

At der er et underskud af tilbud til at give moderne og tilstrækkelig behandling.

At der mangler helhed i behandlingen og faciliteter til, at behandling også omfatter ADL-forhold og terapeutiske tiltag.

Tvang: Danmark har fået kritik fra både Europarådets Komité til Forebyggelse af Tortur (CPT) og fra FN's Handicapkomite gr. brug af tvang i psykiatrien. Hvad er din kommentar til det?

Vi skal lytte til kritikken og drøfte, hvordan vi kan mindske tvangen. Og vi skal have mere viden om, hvori forskellen til andre lande består.

Så skal bæltefiksering helst afskaffes. Jeg har min egen uddannelse i den gamle forsorg, hvor jeg var med til at afskaffe fikseringen ved at udvikle indholdet i tilbuddene og give bedre fysiske rammer.

Mange kommer sig efter psykisk sygdom, men oplever problemer og begrænsninger, når de vil returnere til arbejdsmarkedet og en almindelig hverdag. Hvad er din kommentar til det?

Det bør tages op med arbejdsgiverforeningerne og de faglige organisationer, så de bedre kan give rehabilitering og støtte i forhold til tilbagevenden til arbejdet.

Jeg efterlyser desuden, at unge psykisk syge uden uddannelse kan få mulighed for at indhente grundlæggende uddannelse (fx ny 9. klasse/gymnasium).

Der skal også gives mere folkeoplysning om recovery – og det er godt, at mange står frem og fortæller om deres egen helbredelse.



Radikale Venstre



PSYKIATRIORDFØRER SAMT ORDFØRER FOR BOLIG, UDDANNELSE,
FORSKNING, LIGESTILLING, NORDISK SAMARBEJDE OG
VIDEREGÅENDE UDDANNELSER
(MF) LIV HOLM ANDERSEN

Hvad mener du, er psykiatriens vigtigste udfordring netop nu?

I dag mødes mennesker med psykiske sygdomme ikke med samme ligeværd som mennesker med fysiske sygdomme. Det er forkert. For sygdom er sygdom, og man skal modtage behandling af højeste kvalitet, uanset hvad man fejler. Vi ønsker en kulturændring, hvor psykisk syge behandles fuldstændig som andre syge. Som mennesker, der kan få det godt igen.

Tvang: Danmark har fået kritik fra både Europarådets Komité til Forebyggelse af Tortur (CPT) og fra FN's Handicapkomite gr. brug af tvang i psykiatrien. Hvad er din kommentar til det?

Brugen af tvang er ikke reduceret nok de sidste mange år. Tvang er voldsomt indgribende for patienten og skal kun bruges som absolut sidste udvej. Vi vil halvere brugen af tvang senest i 2020. Forudsætningen er, at vi kan få skabt en kulturændring, hvor vi ser på mennesker med psykiske lidelser som ligeværdige medborgere. Det fordrer bl.a. et kompetenceløft af ledelse og medarbejdere.

Mange kommer sig efter psykisk sygdom, men oplever problemer og begrænsninger, når de vil returnere til arbejdsmarkedet og en almindelig hverdag. Hvad er din kommentar til det?

Alle, der er ramt af sygdom, har krav på en indsats, der sigter efter, at man skal kunne komme sig igen. Det gælder naturligvis også mennesker, der er kommet sig over en psykisk lidelse og vil tilbage på arbejdsmarkedet. Vi vil forbedre den kommunale indsats, så mennesker med en psykisk lidelse i højere grad får fodfæste på arbejdsmarkedet eller gennemfører en uddannelse.



Konservative

PSYKIATRIORDFØRER SAMT ORDFØRER FOR ARBEJDSMARKED, BØRN OG FAMILIE, HANDICAP, LANDDISTRIKTER OG ØER, SOCIAL OG SUNDHED
(MF) MAI MERCADO



Hvad mener du, er psykiatriens vigtigste udfordring lige nu?

Det Konservative Folkeparti var med til at prioritere den seneste milliardinvestering i psykiatrien. Her blev det klart, at psykiatrien vedbliver at være underprioriteret i forhold til somatikken.

Et væsentligt problem er, at psykisk syge bliver mødt med mindre ligeværd end somatiske patienter. Borgere med svære psykiske lidelser dør i gennemsnit 15-20 år tidligere end resten af befolkningen. Det er uacceptabelt og understreger behovet for en ny tilgang med fokus på ligeværd.

Tvang: Danmark har fået kritik fra både Europarådets Komité til Forebyggelse af Tortur (CPT) og fra FN's Handicapkomite gr. brug af tvang i psykiatrien. Hvad er din kommentar til det?

Partierne arbejder netop nu på at reducere tvang i psykiatrien. Allerede igangsat er eksempelvis et pilotprojekt om brugerstyrede senge i psykiatrien, hvor borgere med psykiske lidelser har mulighed for at indlægge sig selv. Projektet skal forebygge tvangsindlæggelser og samtidig sikre et så smidigt forløb for borgeren som muligt.

Mange kommer sig efter psykisk sygdom, men oplever problemer og begrænsninger, når de vil returnere til arbejdsmarkedet og en almindelig hverdag. Hvad er din kommentar til det?

Det er vigtigt at hjælpe psykisk syge tilbage på arbejdsmarkedet, og faktisk har vi lige fået afsat midler til et projekt i Beskæftigelsesministeriet, som skal sikre en bedre tilbagevenden. Det er jeg stolt af. Jeg prøver hele tiden at sikre, at der er en større sammenhæng i de indsatser, der er på psykiatriområdet.



SF

PSYKIATRIORDFØRER SAMT ORDFØRER FOR LIGESTILLING, MEDIE OG SUNDHED
(MF) ÖZLEM SARA CEKIC



Hvad mener du, er psykiatriens vigtigste udfordring netop nu?

Psykiatrien mangler ressourcer. Vi har givet 2,2 mia. kr. med psykiatriaftalen, men det betyder ikke, at vi har løst alle problemerne. Fx mangler der tilbud til spiseforstyrrede til misbrugere og til retspsykiatriske patienter. Ligesom pengningen fortsat afgør, om man kan få psykologhjælp. Og børn og unge har ikke samme retsstilling som voksne.

Tvang: Danmark har fået kritik fra både Europarådets Komité til Forebyggelse af Tortur (CPT) og fra FN's Handicapkomite gr. brug af tvang i psykiatrien. Hvad er din kommentar til det?

Det er utrolig kritisabelt, at vi år efter år får kritik, uden at det resulterer i politiske initiativer, der forbedrer kurven. Nu har vi med sidste års finanslov besluttet, at der skal være en halvering af tvangsbæltefikseringer. På sigt vil vi i SF gerne helt af med bæltefikseringer. Vi tror grundlæggende på, at hvis man inddrager de sindslidende og deres pårørende, så kan vi minimere tvang.

Mange kommer sig efter psykisk sygdom, men oplever problemer og begrænsninger, når de vil returnere til arbejdsmarkedet og en almindelig hverdag. Hvad er din kommentar til det?

I dag ved vi, at det at have en sindslidelse ikke er ensbetydende med, at du er kronisk syg. Der er faktisk mulighed for at komme sig, hvis vi tilbyder den rette hjælp. Derfor er det så trist, når der ikke altid er noget at komme sig til. Jeg mener, at arbejdsgiverne svigter deres ansvar ved at ikke ansætte flere mennesker med en sindslidelse. Arbejdsmarkedet skal ikke fastholde en stigmatisering.

Psykiatriordførerne har ordet

Fotos: Folketinget



Liberal Alliance



PSYKIATRIORDFØRER SAMT HANDICAP- OG SOCIALORDFØRER
(MF) THYRA FRANK

Hvad mener du er psykiatriens vigtigste udfordring netop nu?

Det er at få givet så meget oplysning, at psykiske sygdomme anerkendes og behandles på lige fod med somatiske sygdomme. Oplysning – oplysning og atter oplysning.

At tale om at alle kan rammes, men samtidig fremhæve, at mange bliver raske.

Tvang: Danmark har fået kritik fra både Europarådets Komité til Forebyggelse af Tortur (CPT) og fra FN's Handicapkomite gr. brug af tvang i psykiatrien. Hvad er din kommentar til det?

At det bør tages meget alvorligt. For mig betyder det bl.a., at det skal afdækkes hvor og hvornår denne tvang finder sted, med henblik på at kortlægge sammenhængen mellem antal ansatte på arbejde, vagtskifte og på søn- og helligdage. Dernæst bør der sættes ind med intensiv undervisning i konflikthåndtering og ansættelse af flere psykologer og psykiatere på området. Netop nu oplever vi i DK et særdeles chokerende og alarmerende dødsfald på et

plejehjem, hvor en dement har mistet livet under en fiksering i en nattevagt.

Mange kommer sig efter psykisk sygdom, men oplever problemer og begrænsninger, når de vil returnere til arbejdsmarkedet og en almindelig hverdag. Hvad er din kommentar til det?

Jeg henviser til punkt 1, hvor vi igen og igen taler om psykisk sygdom, som en hvilken som helst anden sygdom, der kan ramme et menneske. Det er den eneste vej at få fjernet det tabu, der stadig præger området.



Dansk Folkeparti



PSYKIATRI- OG SUNDHEDSORDFØRER
(MF) LISELOTT BLIXT

Hvad mener du, er psykiatriens vigtigste udfordring netop nu?

Hvordan vi får børn og unge til at blive en del af vores alles samfund i stedet for at blive udsatte. De har mange år foran sig, og jeg synes, at man har glemt dem, både i psykiatriudvalgets rapport, nok fordi det skulle være udgiftsneutral, og i regeringens plan på området. Der bliver kun talt om inklusion, og jeg er bange for, at nogen vil opleve en eksklusion.

Tvang: Danmark har fået kritik fra både Europarådets Komité til Forebyggelse af Tortur (CPT) og fra FN's Handicapkomite gr. brug af tvang i psykiatrien. Hvad er din kommentar til det?

Man ser alt for meget på bestemte former for tvang, uden at tage med hvilke andre former for tvang, der følger, hvis man her og nu droppe fikseringer. Vi skal af med tvang, men løsningen er at sikre, at borgere kan hjælpes længe før og tættere på, hvor de bor. I lande med mindre brug af bæltefikseringer, hører vi i stedet om større forbrug af medicin, voldelige overgreb og låste døre til isolationsrum.

Mange kommer sig efter psykisk sygdom, men oplever problemer og begrænsninger, når de vil returnere til arbejdsmarkedet og en almindelig hverdag. Hvad er din kommentar til det?

Det er vigtigt at få folk og arbejdsgivere til at forstå, at psykisk sygdom ikke er en stationær sygdom. Vi har brug for mentorer, som også taler med arbejdspladsen, hvor en borger skal hen igen efter et veloverstået forløb. Vi har brug for, at mange flere går offentligt ud med, at de har haft en psykisk lidelse, men har kunnet komme tilbage til arbejdet igen.



Venstre

PSYKIATRI- OG FOREBYGGELSESDIRIGENT
(MF) JANE HEITMANN



Hvad mener du, er psykiatriens vigtigste udfordring netop nu?

En af de største udfordringer er de lange ventelister. Det er paradoksalt, at der er lange ventelister på psykiatrisk behandling i det offentlige, samtidig med at der er ledig kapacitet i privat regi. Psykiatrien har brug for varige løsninger med langsigtede perspektiver – derfor har Venstre foreslået behandlingsgaranti gældende for både børn og voksne.

Tvang: Danmark har fået kritik fra både Europarådets Komité til Forebyggelse af Tortur (CPT) og fra FN's Handicapkomité gr. brug af tvang i psykiatrien. Hvad er din kommentar til det?

Den kritik tager jeg meget alvorligt. I Venstre har vi et højt ambitionsniveau. Derfor holdt vi fast under satspuljeforhandlingerne og krævede nationale måltal for nedbringelsen af tvang. Jeg har store forventninger til forsøgsordningen med bæltefri behandlingsafsnit og ser frem til, at vi frem mod 2020 får halveret brugen af bæltefikseringer.

Mange kommer sig efter psykisk sygdom, men oplever problemer og begrænsninger, når de vil returnere til arbejdsmarkedet og en almindelig hverdag. Hvad er din kommentar til det?

Der ligger en stor opgave foran os i forhold til at afstigmatisere mennesker med psykisk sygdom og bryde de mange tabuer. Hvis vi igen og igen politisk insisterer på at sætte temaet til debat og oplyser, kan vi bidrage til, at vi kommer 'skyggesiderne' til livs.



Enhedslisten

PSYKIATRIORDFØRER SAMT ORDFØRER FOR
ERHVERV, FOREBYGGELSE, HANDICAP, IT OG SUNDHED
STINE BRIX (MF)



Hvad mener du, er psykiatriens vigtigste udfordring netop nu?

Det er afgørende, at vi understøtter det kurskifte, vi ser med øget fokus på recovery og åben dialog. Udfordringen bliver at få skabt politisk og økonomisk forståelse for, at de her ting koster penge og lønninger at indføre, og at vi skal satse på det, fordi det virker og er besparende på den lange bane, og fordi det rent menneskeligt bør være af højeste prioritet at inddrage patienterne i behandlingen.

Tvang: Danmark har fået kritik fra både Europarådets Komité til Forebyggelse af Tortur (CPT) og fra FN's Handicapkomité gr. brug af tvang i psykiatrien. Hvad er din kommentar til det?

Det er en rimelig kritik, som skal tages meget alvorligt. Jeg så gerne, at restriktionerne for brug af tvang blev skærpet endnu mere, end regeringen har lagt op til. Fx ved indførelse af et 48 timers loft for bæltefikseringer. Samtidigt skal vi være uhyre opmærksomme på, at det kræver øgede ressourcer til tilstrækkeligt personale, øget efteruddannelse og i det hele taget god behandling.

Mange kommer sig efter psykisk sygdom, men oplever problemer og begrænsninger, når de vil returnere til arbejdsmarkedet og en almindelig hverdag. Hvad er din kommentar til det?

Reformerne på kontanthjælp-, førtidspension- og fleksjob, dagpenge- og sygedagepengeområdet bør rulles tilbage. De går hårdt ud over mennesker med psykiske sygdomme, fordi man presser dem ved at tage både penge og muligheder fra dem. Det gør det sværere at komme sig og starte forfra.



SINDs Sommerhøjskole 2015

1. annoncering
 Brenderup Højskole:
 Fra søndag den 21. juni til lørdag den 27. juni 2015

AF JENS IBSEN OG AASE KVOLBÆK
 MEDARRANGØRER AF SOMMERHØJSKOLEN



Første annoncering
 Så er det tid til første annoncering af SINDs sommerhøjskole 2015 i Brenderup.

Lidt om programmet
 I SIND bladet februar vil der kunne læses mere om det endelige program for sommerhøjskolen. Vi kan dog allerede nu afsløre, at den traditionsrige sankthansaften med båltales af landsformand Knud Kristensen er på plads.

Rabat til SIND-medlemmer
 Landsforeningen SIND yder også i 2015 rabat til sommerhøjskolen for medlemmer af SIND.

Samarbejde med Brenderup Højskole
 Sommerhøjskolen er udviklet i samarbejde mellem SIND og Brenderup Højskole.
 Tilmeldingsblanketten er med i dette nummer af SIND bladet og igen i februar 2015.
 Tilmelding er efter "først til mølle-princippet".

FAKTA

Kontakt

For yderligere oplysninger om kurset, så kontakt venligst SINDs repræsentanter Aase Kvolbæk, 9817 3696, e-mail: kvoller@stofanet.dk, Leni G. Nielsen, 4636 7651, e-mail: lenigrund@webspeed.dk eller Jens Ibsen, 2327 0034, e-mail: jens.ib@stofanet.dk

Tilmelding og program

Tilmelding er mulig allerede nu efter 'først til mølle-princippet'. Brug tilmeldingsblanketten her på siden. Traditionelt er der stor rift om pladserne, så send tilmeldingen så hurtigt som muligt.

Kursusprogrammet kan, når det er færdigt, bestilles på Brenderup Højskole, Stationsvej 54, 5464 Brenderup. Tlf. 6444 2414, e-mail: kontor@brenderuphojskole.dk

Programmet vil også blive lagt ud på SINDs hjemmeside: www.sind.dk/sommerhoejskole

Indkvartering

Der er ikke bad og toilet på værelserne, ganske få værelser har en håndvask. Læs evt. om Brenderup Højskole på www.brenderuphojskole.dk

Pris

Kursusprisen for 'ikke medlemmer' er:
 Pr. person i dobbeltværelse 3.500 kr.
 Pr. person i enkeltværelse 4.000 kr.

Kursusprisen for medlemmer af SIND er:
 Pr. person i dobbeltværelse 1.800 kr.
 Pr. person i enkeltværelse 2.300 kr.

Prisen dækker undervisning, udflugt, kost (overvejende økologisk), indkvartering, sengelinned og håndklæder.

For SIND-medlemmer ydes der tilmed tilskud til transport med billigste offentlige transportmiddel.

Særlige behov

Såfremt du pga. handicap eller lignende har særlige behov vedrørende indkvartering (fx at du har brug for hjælpemidler, bruger kørestol, rollator eller andet), så bedes du kontakte højskolen for at aftale nærmere. Du kan anføre dine særlige behov i ansøgningsskemaet, men vi anbefaler, at du kontakter højskolen, inden tilmeldingen udfyldes og indsendes.



TILMELDING TIL SOMMERKURSUS PÅ BRENDERUP HØJSKOLE I 2015

Brenderup Højskole, Stationsvej 54, 5464 Brenderup

Tlf.: 6444 2414 – kontor@brenderuphojskole.dk

Højskoleophold fra søndag den 21. juni til lørdag den 27. juni 2015

Navn _____

Adresse _____

Postnummer og by _____

Telefon _____

E-mail _____

Forplejning Diabeteskost Vegetar Andet _____

Betales med Girokort Netbank _____

CPR nr.: _____

Medlem af SIND Nej Ja Medlemsnr.: _____



Alle kan rammes af PTSD

PTSD er langt fra en lidelse, som kun rammer soldater og flygtninge. Og der er stadig lang vej til forståelse og hjælp – særligt i det offentlige system

AF JANE GISSELMANN

Politibetjente, brandmænd, fængselsbetjente, sygeplejersker, falckreddere, socialpædagoger. Listen over faggrupper, der er i særlig risiko for at blive ramt af PTSD – Post Traumatic Stress Disorder – er lang.

Alligevel forbinder de fleste danskere lidelsen med krigstraumer. PTSD er for mange stadig synonym med danske soldater, der vender hjem med krigens rædsler i bagagen eller flygtninge, der kan fortælle gruopvækkende historier om fængselsophold, tortur og død. Men det er en udbredt misforståelse at tro, at PTSD kun rammer mennesker, der har været i krig.

Tom Pedersen er psykolog og har i over 25 år behandlet mennesker med blandt andet PTSD. Først som ansat på Psykiatrihospitalet Nykøbing Sjælland – herunder på afdelingen "Sikringen", der er Danmarks første og eneste retspsykiatriske anstalt for landets farligste psykisk syge forbrydere, siden blandt andet tilknyttet Røde Kors og nu som privatpraktiserende psykolog i Ikast. De mennesker med PTSD, der gennem tiden har været i behandling hos Tom Pedersen, har været vidt forskellige. Fælles for dem er imidlertid, at de alle, inden de har udviklet PTSD, har været i én eller flere situationer, hvor de enten har følt sig truet på livet eller har været vidne til eller deltaget i meget voldsomme hændelser.

"Der er forskellige grader af PTSD. Nogle mennesker, der har været udsat for ekstremt pres og meget voldsomme oplevelser, vil med den rette hjælp og støtte kunne komme sig forholdsvist nemt og hurtigt. Andre lever, også selvom de har fået behandling, med følger af PTSD resten af livet," siger Tom Pedersen.

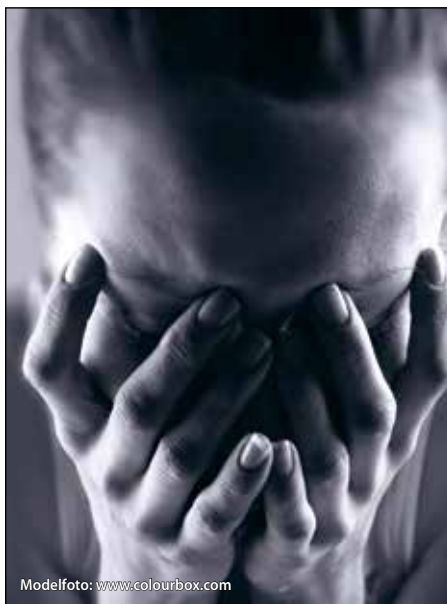
Mistillid i systemet

Jo hurtigere der sættes ind med behandling, desto bedre. Men den rette hjælp kan være vanskeligt at få, vurderer psykologen.

"Det, mennesker med PTSD har mest behov for, er kvalificeret behandling, tid og ro. Mere fokus, mere åbenhed og mere forståelse i systemet for, hvad PTSD indebærer, ville her kunne ændre meget," vurderer Tom Pedersen.

Sandie Berg er formand for Landsforeningen for PTSD i Danmark og repræsenterer cirka 1.500 PTSD-ramte i Danmark. Medlemmerne tæller både mennesker, der gennem deres arbejde har pådraget sig PTSD. Derudover er foreningens medlemmer typisk incestofre, ofre for voldtægt og kvinder, der har levet i meget voldelige forhold.

Sandie Berg udviklede PTSD, efter hun i en årrække levede sammen med en rocker fra



Modelfoto: www.colourbox.com

Får PTSD-ramte ikke behandling og ro, risikerer de at komme til at leve som eneboere – i konstant angst og mistillid til andre mennesker. (Modelfoto)

Hells Angels, der blandt andet udsatte hende for tæsk, voldtægt og psykisk terror. Hun er i dag 39 år og førtidspensionist.

Gør som forsvaret

Det offentlige system har ifølge Sandie Berg særdeles svært ved at tackle og hjælpe mennesker med PTSD.

"Der er en udbredt mistillid i systemet. Mange sagsbehandlere tror slet ikke på, at man har PTSD. De kan ganske simpelt ikke forstå det, fordi de tror, at det kun er soldater og flygtninge, der får PTSD. Og så bliver PTSD-ramte kastet rundt fra det ene håbløse aktivitetstilbud til det andet. Der er ingen ro til at komme sig," siger Sandie Berg og fortsætter:

"Forsvaret har efterhånden opbygget en lang række rigtig gode behandlingstilbud, men for almindelige mennesker, der får PTSD, er det virkelig svært at blive henvist til et godt behandlingsforløb. Det findes simpelthen ikke," siger hun.

Forsikringsmæssigt kommer almindelige mennesker med en PTSD-lidelse også typisk i klemme. Ofte går der år, før en person bliver udredt og får stillet en PTSD-diagnose. Og det er problematisk – også i forsikringsammenhænge, hvor en arbejdsskade skal være bekræftet i løbet af et halvt år, før en forsikring kan komme på tale.

"Her er der dog sket det positive i marts i år, at det er blevet besluttet, at hjemvendte soldater kan få anerkendt PTSD som en arbejdsskade, også selvom symptomerne først manifesterer sig senere end seks måneder efter hændelsen. Man kan så bare håbe på, at det på længere sigt også kommer andre PTSD-ramte til gode," siger Tom Pedersen.

PTSD – POSTTRAUMATIC STRESS DISORDER

- PTSD er en psykisk lidelse, som kan optræde, efter man har været vidne til eller selv deltaget i livstruende hændelser såsom: krigshandlinger, tortur, voldtægt, overfald, bilulykker, naturkatastrofer, brand, alvorlige ulykker, terroristangreb eller røveri
- PTSD kompliceres af angstlidelse, misbrug, hukommelsesproblemer og andre fysiske og psykiske lidelser
- Symptomerne på PTSD er blandt andre: at genopleve den katastrofale hændelse i form af mareridt og flash backs. Genoplevelsen præges af angst, søvnløshed, stærke muskulære spændinger og øget vagtsomhed
- PTSD-ramte kan også opleve, at de forandrer personlighed. De mister evnen til at føle kærlighed, nærhed og evnen til at passe på og holde af sig selv. Mange oplever også koncentrationsbesvær og hukommelsesproblemer
- Man regner med, at 5 pct. af alle mænd og 10 pct. af alle kvinder vil opleve PTSD i løbet af livet. Dette er langt færre end de, som har haft mindst én traumatisk hændelse i livet
- Mennesker med sårbarhed for angstlidelser og depression er mere udsatte end andre. Indadvendte er mere sårbare end udadvendte og de, som har oplevet flest traumer, er mest udsatte
- Social støtte og hjælp til at bearbejde traumatet lige efter hændelsen virker beskyttende
- Undersøgelser viser, at seks sessioner med kognitiv terapi givet til mennesker med akut stress-reaktion (voldsomme angstsymptomer) i modsætning til støttende rådgivning kan reducere tilfældene af PTSD målt seks måneder senere

Kilde: www.netdoktor.dk

Et helvede man ikke kan forestille sig

Sygeplejerske Marianne Bjerg arbejdede på en lukket psykiatrisk afdeling og troede, hendes egen psyke kunne klare alt. Det kunne den ikke. Marianne Bjerg gik ned med et brag – ramt af PTSD

TEKST OG FOTO: JANE GISSELMANN



Da Marianne Bjerg var mest ramt af PTSD, fantaserede hun jævnligt om at tage sit eget liv. Også selvom hun har en søn, som hun elsker overalt på jorden. I dag er hun rask og psykisk næsten uden mén. Og selvom perioden var forfærdelig og hård, ville hun i dag nødtigt undvære den menneskelige indsigt, PTSD'en har givet hende

Skrigene runger skingert i den lange gang. Den unge pige banker med fuld kraft sit bagehoved og sine arme og ben i gulvet. Det er formiddag på en lukket retspsykiatrisk afdeling. For lidt siden var alt roligt. Nu er det kaos. Næsten alt personalet er til møde. Tre medarbejdere er alene med 16 patienter. De tre medarbejdere er styrtet hen til den unge pige, der spræller som en fisk på gulvet og slår, spytter, bider, kradser og skriger. De har anbragt en pude under patientens bagehoved og forsøger at holde hendes arme og ben fast, så hun ikke skader sig selv. Men skrigene har fået de øvrige patienter til at trække ud på gangen. "Hjælp mig. De overfalder mig. Hjælp," skriger pigen. Bag medarbejderne, der kæmper for at holde pigen fast, kommer de øvrige patienter tættere og tættere på. Mørke ophidsede blikke. Nogen råber. Andre hvisker til personalets bøjede rygge på gulvet, at hvis de ikke slipper pigen, så...

I livsfare

Marianne Bjerg sidder i sit hus i Viborg og fortæller om den oplevelse, der forandrede hendes tilværelse. En oplevelse, der fandt sted den 12. oktober 2007. Og en oplevelse, der blev begyndelsen på en kropslig og mental nedtur, som hun aldrig i sin vildeste fantasi havde troet, hun skulle igennem.

48-årige Marianne Bjerg er uddannet sygeplejerske og havde i en årrække arbejdet i psykiatrien, da episoden fandt sted. Episoden varede omkring en time. I den time kæmpede hun sammen med to kollegaer for dels at forhindre pigen i at skade sig selv og samtidig for at undgå, at hele afdelingen gik amok.

"De truede ikke direkte med at slå os ihjel. Men jeg er helt sikker på, at det var det, de mente. Og de patienter var så syge og så utilregnelige, at jeg er stensikker på, at de ville have gjort det," siger hun.

I lang tid bebrejdede hun sig selv, at hun ikke brugte sin nødalarm og tilkaldte hjælp. Samtidig havde hun dagligt problemer med sin skulder, som hun var blevet sparket på under tumulten. Hun blev opereret og sygemeldt, og først da smerterne i skulderen begyndte at fortage sig, opdagede Marianne Bjerg, at hun havde ondt i kæben.

"Jeg kunne slet ikke huske, at jeg også var blevet sparket på kæben. Men tandlægen fandt ud af, at flere af mine tandrødder var knækket. Jeg havde simpelthen fortrængt det. Min krop kunne ikke overskue at reagere på smerten, fordi der var så meget andet, den skulle reagere på," siger hun.

Mobning og retssag

Marianne Bjerg fik opereret en byld på størrelse med en tokrone ud af overkæben. I perioderne som sygemeldt gik hun rundt i sit hjem i en rastløs, følelsesløs tåge. Og efter flere sy-

geperioder blev hun kaldt til en samtale. På afdelingen verserede der nu rygter om, at Marianne Bjerg var pillemisbruger og havde et alkoholproblem.

“Det var helt vanvittigt. Jeg blev beskyldt for at rapse medicin fra medicinskabet, selvom jeg var sygemeldt og slet ikke havde en nøgle til skabet på det tidspunkt. Jeg oplevede det som en slags mobning. Og jeg lå jo ned i forvejen.”

Marianne Bjerg måtte forklare sig og forsvare sig. Og omtrent samtidig skulle hun vidne i en retssag, hvor den unge kvindelige patient var tiltalt for 11 forskellige tilfælde af vold mod personalet. Få dage inden retssagen sad Marianne Bjerg i sin dagligstue og så chokeret til, mens patientens far blev interviewet i primetime på tv. Patientens far fik blandt andet mulighed for i hårde vendinger at kritisere systemet og personalet for ikke at gøre nok for hans datter. De kritiske spørgsmål sad på tværs i halsen på Marianne Bjerg. Ingen af de involverede medarbejdere måtte udtale sig, og stort set præcis et år efter episoden på afdelingen afgjorde retten, at patienten var uden skyld i samtlige 11 sager. Derefter gik Marianne Bjergs verden i sort.

“Jeg kunne intet foretage mig. Ikke sove. Ikke spise. Ikke holde ud at se dagslys. Jeg turde ikke gå uden for en dør. Episoden med patienten kørte konstant som en film inde i mit hoved. Jeg var voldsomt vred og irriteret, og den mindste ting kunne få mit tempera-

ment til at tænde helt af. En lille lyd kunne få mig til at fare sammen. Jeg var ligeglads med alt og alle. Intet kunne hverken glæde eller interessere mig. Jeg gik bare rundt bag nedrullede gardiner med gule ørepropper i ørerne og havde det helt helt forfærdeligt,” fortæller hun.

Lidelse og ikke sygdom

Efter en længere sygeperiode blev Marianne Bjerg fyret fra sit job og skiftede status til sygedagpengemodtager. Viborg Kommune sendte hende til en speciallæge. Speciallægens vurdering var klokkeklar: Marianne Bjerg led af PTSD – Post Traumatic Stress Disorder.

“Jeg tænkte nej. PTSD og mig? Nej. Jeg troede simpelthen ikke på det.”

Men de kropslige og psykiske reaktioner var ikke til at tage fejl af. Når Marianne Bjerg i dag skal beskrive, hvordan det føles at have PTSD, siger hun:

“Tag alle de mest negative følelser, tanker og kropslige fornemmelser, du har haft i dit liv. Sorg, smerte, angst, vrede, skyld, frustration og så videre. Tag alle de følelser. Læg dem sammen og gang dem med 100. Så har du PTSD.”

En dygtig psykolog blev Marianne Bjergs redning. Først i terapien hos ham gik det op for Marianne Bjerg, at PTSD er en lidelse og ikke en sygdom. Psykologen forklarede Marianne Bjerg, at hendes krop havde reageret på en voldsom belastning med PTSD. Og at det var en naturlig reaktion på en unormal belastning.

Samtidig gav han hende redskaber til at tackle de psykiske reaktioner.

PTSD har givet indsigt

I dag er Marianne Bjerg næsten fuldstændig rask og har kun få mén af PTSD'en. Økonomisk har flere års sygdom dog haft en betydning. Marianne Bjerg har aldrig fået erstatning for sin skade. Til gengæld har hun af egen lomme betalt omkring 200.000 kroner til især fysioterapi, tandlæge og psykologbehandlinger. I dag betragter hun alligevel forløbet som en styrke.

“Min empati, forståelse og medfølelse for andre er blevet styrket, og i dag bruger jeg ikke energi på ligegyldige småproblemer. Samlet set har jeg fået en stor menneskelig forståelse og frihed ud af at være igennem det her,” siger hun.

Efter en opslidende årrække i sygedagpengesystemet læser Marianne Bjerg i dag pædagogisk psykologi. Hendes ønske for fremtiden er at bruge sine uddannelser til at arbejde med forebyggelse af psykiske lidelser og sygdomme.

“Jeg har den dybeste respekt for mennesker, der er ramt af psykiske lidelser og sygdomme og deres pårørende. Jeg har en søn, som jeg elsker overalt på jorden. Til trods for det har jeg hundredevis af gange overvejet at tage mit eget liv i det her forløb. Den forståelse, PTSD'en har givet mig, ville jeg nødtigt undvære, men det har været den værste periode i mit liv. Det er et helvede, man ikke kan forstille sig.”

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 SINDbladet

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

Bliv frivillig

Krumtappen i SINDs arbejde er vores mange hundrede frivillige.

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

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

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

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

6 Meld dig ind

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.

Landsforeningen SIND

Blekinge Boulevard 2,

2630 Taastrup

Tlf.: 3524 0750 Fax: 3536 1136

landsforeningen@sind.dk



Foto: www.colourbox.com

Sexologen:

Sådan overlever jeres parforhold psykisk sygdom

Når den ene i et parforhold bliver psykisk syg, giver det ofte store udfordringer for parforholdet. Og hvad stiller man op, hvis sexlivet også går helt i stå? SIND har talt med sexolog Else Olesen om de små ting, der kan gøre hverdagen nemmere for parforholdet, når den ene er syg

AF HELLE HVIDT WALLENTIN

Hvis du eller din partner bliver psykisk syg, kan jeres forhold blive helt anderledes end normalt. Den syge kan ofte få dårlig samvittighed over ikke at kunne slå til på samme måde som før i parforholdet. Og den raske kan måske ikke forstå, hvordan den anden kan ændre sig så meget på grund af en sygdom. Derfor bliver balancen i et parforhold, hvor den ene er syg, ofte forrykket.

Else Olesen er sexolog og sygeplejerske og rådgiver ofte par, hvor den ene er syg. Desuden har hun skrevet flere bøger om sygdom, parforhold og seksualitet. På spørgsmålet om, hvordan man bryder det dårlige mønster, er hun ikke sen til at fremhæve kommunikation som vejen frem:

Viden og samtale er udgangspunktet

”Først skal man få al den viden, man kan, om sygdommen. Mange sindslidelser kan fx give koncentrationsbesvær og træthed, hvilket kan forklare, hvorfor man pludselig ikke har energi til at holde i hånd en hel aften. At få viden og få talt sammen er essentielt for at komme videre som par.”

Men mange mennesker med psykiske sygdomme som fx depression, bipolær lidelse og skizofreni oplever ofte flere sygdomsperioder og har derfor stor viden om sygdommen. Hvad gør man som par, hvis denne viden ikke er nok til at få parforholdet på ret køl?

”Jeg anbefaler, at man taler om sine følelser og forventninger til hinanden. Tit kan man jo gå og tænke og tro ting om hinanden, som slet ikke passer. Få det sagt, så det ikke ligger og rumler imellem jer og skaber en dårlig stemning.”

Lav aftaler for parforhold og familieliv

Else fortæller videre, at mange par har stor glæde af at lave konkrete aftaler om, hvordan parforholdet skal fungere, når den ene er syg. De konkrete aftaler betyder, at man ikke behøver at bekymre sig, fordi man ved, hvad der er aftalt:

”Tal hverdagen igennem og beslut, hvem der gør hvad, når den ene er syg. Måske kan mor ikke overskue at hente børnene, men så kan hun måske læse godnathistorie for dem. Og husk at lave aftaler om forholdet, fx at man to aftener om ugen ser en film sammen eller holder i hånd og snakker. Så har man ikke dårlig samvittighed over de andre aftener, hvor man som syg måske bare ligger i sengen.”



Foto: Privat

Kommunikation er vejen frem for parforhold, hvor den ene er syg, mener sexolog Else Olesen

Det svære spørgsmål for nogle parforhold kan være, hvad man stiller op med sexlivet? Det er forståeligt, at det i en periode kan være umuligt at have et sexliv, fx fordi den ene part er indlagt. Men hvordan kommer man i gang med det igen, hvis man fx slet ikke kan mærke et behov for sex?

”Find altid ud af, om der er bivirkninger ved medicinen. Det er kendt, at flere former for medicin, fx antidepressiver, kan have en nedsættende virkning på lysten, og det kan også give tørre slimhinder og manglende evne til erektion. Man kan også tale med sin behandler om at skifte til en anden medicin, som måske ikke har den bivirkning.”

Intimitet er vigtigere end sex

Men det er ikke altid bare medicinen, der forhindrer parterne i at være intime. Tit kan det være svært at være tætte på hinanden igen, fordi der er gået lang tid:

”Jeg råder parterne til at lave en aftale om, at man slet ikke har sex i en periode på fx en måned. I den periode aftaler man at holde om hinanden og nusse lidt et par gange om ugen

i et aftalt tidsrum. Så bibeholder man følelsen af at have noget intimt sammen, uden at man presser hinanden til sex.”

Når et par laver sådan en aftale, opdager de tit, at de får noget godt ud af det, som de slet ikke havde regnet med, siger Else Olesen:

”Parterne oplever ofte en stor glæde ved den nyfundne intimitet. De opdager, at de godt kan overleve som par uden sex i en periode. Man får tid og mulighed til at opdage sin egen lyst igen, hvilket er rart og dejligt at opleve sammen. Det behøver slet ikke være dårligt for parforholdet at undvære sex en måned eller længere,” smiler Else Olesen.

At få parforholdet til at fungere igen giver ikke kun glæde i parforholdet, men også gevinster i forhold til at få det bedre med sin sygdom:

”Et godt forhold, hvor der er ro, giver en bedre sygdomsmestring. Det kan virke positivt ind på at blive rask, hvis man får taget sig af parforholdet. Så tal om parforholdet allerede i dag,” opfordrer Else Olesen.

Fem gode råd til parforhold, hvor den ene er syg

- Søg viden om sygdommen. Viden kan få afkræftet fordomme og få løst konflikter.
- Tal sammen om jeres tanker og følelser. Fortæl ærligt og åbent – og lyt til det, den anden siger.
- Lav aftaler om parforholdet. Det kan give ro at aftale, hvor meget man skal være ”på” i parforholdet, og hvad man skal lave sammen.
- Prioriter intimitet frem for sex. I kan finde hinanden og lysten igen, hvis I i en periode prioriterer intimitet og ikke har sex.

Du kan læse mere om Else Olesen og hendes bøger på www.elseo.dk

Patienternes behov er forskellige

I psykiatrien er patienterne ofte så dårlige, at samliv og sex ikke er det første, de har behov for at tale om. Men måske kunne psykiatrien også selv blive bedre til at tage det op, fortæller Karen Aage, psykolog i det psykoterapeutiske ambulatorium på Psykiatrisk Center Hvidovre

AF HELLE HVIDT WALLENTIN

Karen Aage har siden 2008 arbejdet i psykiatrien i Hvidovre som psykolog på både åbne og lukkede afsnit. Nu er hun ansat på ambulatoriet på Psykiatrisk Center Hvidovre, som tilbyder såkaldte pakkeforløb med terapi til patienter med fx depression, angst og PTSD. Hendes erfaring med at tale samliv med patienterne er blandt andet, at det er meget afhængigt af, hvor syge patienterne er:

“Hvis man bliver indlagt på et lukket afsnit og er meget syg, så har man ikke fokus på parforholdet. Det er man for syg til. Men når patienterne får det bedre, kommer der ofte et fokus på fx at få familielivet og forholdet til at hænge sammen igen.”

Sex og samliv er måske stadig tabu

På ambulatoriet og generelt på Psykiatrisk Center Hvidovre spørger man ind til familie- og samliv, og hvis man fx ved, at patienten har børn, er der en særlig opmærksom-



Foto: Privat

Psykolog Karen Aage holder pårørende-samtaler, hvor man bl.a. kan tale om parforholdet

hed på, om børnene er mærkede af sygdomsoplevelsen. Men direkte at tale om sexlivet sker ikke tit:

“Som patient får man altid tilbudt en pårørendesamtale, hvor vi som behandlere tager udgangspunkt i de behov, som patienten og den/de pårørende har. Det er dog kun ca. halvdelen af patienterne, der tager imod tilbuddet. I pårørendesamtalerne taler vi fx om de symptomer, patienten oplever, og fremtidsperspektiver i forhold til sygdommen. Vi taler også om konflikthåndtering og problemer i parforholdet, bl.a. den skævvridning der kan komme, når den ene part er syg, og den anden kommer til at fungere som omsorgsperson. Men vi oplever ikke, at patienterne taler meget om sexlivet. Men omvendt kunne vi også blive bedre til at spørge om det. Vi er nok lidt berøringsangste over for det som behandlere,” erkender Karen Aage.



Som psykisk syg kan det være svært bare at finde overskud til nærvær med partneren

Modelfoto: www.colourbox.com

Svend Aage Madsen

Mænds sundhed og sygdomme



Mænd søger læge for sent og er ofte mere syge, når de endelig dukker op. Derfor er deres dødelighed højere end hos kvinder. Også forekomsten af fx kræft, hjertekarsygdomme og diabetes samt selvmord er højere.

Den problematik tager Svend Aage Madsen fat på i bogen "Mænds sundhed og sygdomme", som er den første samlede fremstilling af mænds sundhed i Danmark.

Svend Aage Madsen, der er chefspsykolog ved Rigshospitalet, peger på, at den sundhedsmæssige ulighed imellem mænd og kvinder først og fremmest er begrundet i psykologiske, kulturelle og sociale årsager.

Han mener dog, at der kan gøres noget ved problemerne. Blandt andet skal sundhedsinformation udformes på særlige måder og på nye steder og ad nye kanaler – ikke mindst på arbejdspladsen. Desuden må sundhedspersonalet have undervisning og træning i kommunikation og dialog med mænd.

Svend Aage Madsen
Mænds sundhed og sygdomme
137 sider, 198 kr.
ISBN: 978-87-5932-021-1
Samfundslitteratur 2014
Bogen udkom den 4. juni

Tracy Alloway og
Ross Alloway

Arbejdshukommelse



Begrebet arbejdshukommelse handler om din evne til at bearbejde informationer. Det gode er, at du kan arbejde med arbejdshukommelsen, så du møder din dag med optimisme og bliver i stand til at overskue en fyldt kalender eller til at opnå topresultater på jobbet. En god arbejdshukommelse siges at have større betydning end en høj IQ.

Bogen rummer 50 nemme og målrettede øvelser til at træne og skærpe arbejdshukommelsen. Du finder ud af, hvordan du bedst træner din hjerne, hvad du helst skal spise, og hvordan du med simple rutiner i hverdagen kan opnå en lang række fordele.

Desuden præsenteres den nyeste forskning på området. Arbejdshukommelse er den første bog på dansk om emnet.

Tracy Alloway og Ross Alloway
Arbejdshukommelse
328 sider, 349 kr.
ISBN 978-87-7158-0037
Dansk Psykologisk Forlag
Bogen udkom den 4. juli 2014

Kate Lambert

Skal jeg fortælle dig om epilepsi?



I skolen kan klassekammeraterne måske ikke altid forstå, at der skal tages særligt hensyn til nogle børn. Det er det, bøgerne i "Skal jeg fortælle dig om?"-serien vil afhjælpe.

Serien er en række fint illustrerede bøger til børn og unge, der giver en introduktion til forskellige sygdomme og tilstande. I denne bog handler det om Eva, der har epilepsi. Sammen med to af sine venner fortæller Eva om de tre mest almindelige former for epilepsi, hvordan det er at leve med sygdom og hvordan det kan behandles. De beskriver også, hvordan et epileptisk anfald kan se ud, og hvad man kan gøre, hvis man ser det.

Bøgerne henvender sig til børn og unge i syvårsalderen men også forældre, lærere og pædagoger kan have glæde af at læse med, så de kan hjælpe epilepsiramte med de udfordringer, de dør med.

Kate Lambert
Skal jeg fortælle dig om epilepsi
36 sider, 149 kr.
ISBN 978-87-7158-0297
Dansk Psykologisk Forlag
Udkom den 19. august

Lykke Juhler

Herre i eget hus



Peter er i dag en ældre mand. Han bor i et botilbud for mennesker med udviklingshæmning og er afhængig af personalets hjælp i større eller mindre grad. Denne bog beskriver det samspil, der skal til, for at mennesker kan mødes i relationen. Udfordringen i at arbejde ligeværdigt.

Lykke Juhlers bog bæres af en central pointe: Pædagogik er ikke en teoretisk disciplin. Det vigtigste element i den gode faglighed er derimod kendskabet til det menneske, du står foran, og det I kan skabe sammen. Det er i samspillet, pædagogikken bliver til.

Teorien er intet i sig selv, men skal integreres i pædagogikken og dagligdagen, hvor den er livsnødvendig i forhold til at skabe det faglige fundament, der bedst muligt kan understøtte de mennesker, pædagogerne er der for.

Lykke Juhler
Herre i eget hus
126 sider, 150 kr.
ISBN 978-87-90965-19-8
Socialt Lederforum
Bogen udkom den 18. august 2014

Boganmeldelserne skrives set fra et personligt brugerperspektiv af Jesper Steen Andersen fra SIND Frederiksberg og bladudvalget, og afspejler ikke nødvendigvis Landsforeningen SINDs synspunkter.

Bodil Hjorth

Hovedpinefri med kropsbevidsthed, træning og afspænding

En bog, som jeg fik udleveret på Psykiatritopmødet 2014, var "Hovedpinefri" af Bodil Hjorth. Forfatteren er afspændingspædagog og underviser på professionsbacheloruddannelsen i afspændingspædagogik og psykomotorik. Hun er desuden konsulent og har egen praksis.

I forordet står der: "Hovedpinefri med kropsbevidsthed, træning og afspænding er brugsbogen til alle, der lider af hovedpine og migræne. Hovedpine er en udbredt lidelse. 550.000 danskere, svarende til 10 pct. af befolkningen, har spændingshovedpine mindst en gang om ugen. Mange lider af både hovedpine og migræne, og man regner med, at hovedpine eller migræne er skyld i hver 8. sygedag. Spændingshovedpine er den mest udbredte form for hovedpine. Den skyldes muskelspændinger i ansigt, nakke, ryg, skulderbælte og arme." Bogen indeholder et væld af specifikke øvelser mod hovedpine alt efter, hvor hovedpinen mærkes.

Årsagerne til hovedpine kan fx være muskelspændinger, dårlig holdning og arbejdsstilling, fysisk overanstrengelse, ensidig belastning af kroppen, overanstrengelse af synet,

skævt tandbid, for meget eller for lidt søvn, forkølelse, bihulebetændelse, allergi, hormonubalancer, forhøjet blodtryk, skader på hoved og hals, hjernerystelse, piskesmæld, hjerneblødning, blodprop og hjernesvulst.

"Forebyg hovedpine med sund og regelmæssig levevis. Dyrk motion og afspænding, spis sund og varieret kost, drik nok vand i løbet af dagen, ca. to liter, sørg for regelmæssig og tilstrækkelig søvn, vær bevidst om din arbejdsstilling."

Mange mennesker tager hovedpinetabletter, men det er problematisk. "Tager du dagligt eller næsten dagligt håndkøbsmedicin mod hovedpine, risikerer du efter nogen tid, at medicinen i sig selv begynder at udløse hovedpine. Det gælder alle former for håndkøbsmedicin, som indeholder paracetamol og acetylsalicylsyre."

Om spændingshovedpine står der, at det er den mest almindelige form for hovedpine i Danmark. Hele 78 pct. af befolkningen har spændingshovedpine. Omkring 150.000 danskere lider af kronisk spændingshovedpine – altså hovedpine mere end hver anden dag. Hovedpinesmerten sidder som regel i hele hovedet



modsat migrænen, som er halvsidig – og smertens karakter er trykkende og pressende.

"Migræne er den næst-hyppigste form for hovedpine. Omkring en halv million danskere lider af migræne, heraf dobbelt så mange kvinder som mænd." Der står, at anfaldene aftager med alderen.

Samlet set må man sige, at det er en fin og oplysende bog med mange gode øvelser.



Bodil Hjorth
Hovedpinefri med kropsbevidsthed, træning og afspænding
71 sider, 129 kr.
ISBN: 978-87-9040-731-5
Bodil Hjorth og Psykomotorik, 2009

Heidi Charlotte Sørensen og Karen Sandfær Norbøll

At ville livet

Under Psykiatritopmødet 2014 på Frederiksberg Gymnasium købte jeg en bog for 100 kr. på en stand.

I introduktionen står der: "Denne bog er resultatet af et samarbejde mellem Heidi Charlotte Sørensen og Karen Sandfær Norbøll med afsæt i Bo- og Rehabiliteringscenteret Orion i Hillerød. Samarbejdet startede i juni 2013, og vi afleverede vores fælles manuskript i juli 2014. Bogen er vores personlige fortællinger med liv, som går i stykker og langsomt bygges op igen. Gennem hele bogen er den røde tråd, hvad der har hjulpet os til at få det bedre og nå dertil, hvor vi er i dag."

Heidi fortæller: "Jeg kom på Orion og var rigtig trist og havde mange selvskadende tanker og stemmer."

Så følger en beskrivelse af Heidis baggrund og historie: Født i 1975 og skilsmissebarn – skoletid med misbrug. Heidi fik flere domme for vold. Heidi gennemførte folkeskolen, fik en

uddannelse som køkkenassistent og flyttede hjemmefra.

Karen er født i 1977 i Nordjylland som den ældste af tre søskende. Forældrene var ansat på en efterskole. Hun var en drengepige.

Karen gik på gymnasiet i Viborg og kom i Indre Mission, som hun brød med, da hun sprang ud som lesbisk.

Heidi ramte muren en dag i 1998 og blev indlagt. Karen blev uddannet som egoterapeut, men en dag måtte hun forlade arbejdet og kom aldrig tilbage.

Heidi fik diagnosen skizofreni, men under en af sine indlæggelser overfaldt hun sin kontaktperson og fik en behandlingsdom. Hun fik tilkendt førtidspension.

Karen fortæller, at hun i perioden 2004-2013 stod midt i en kamp mod depression. Hun brød sammen og blev indlagt og begyndte at få medicin og elektrochok.

I det afsluttende afsnit 'Hvor er vi i dag?' læser vi, at Heidi i dag bor i egen lejlighed.

Karen siger: "Jeg er omsider glad i mig selv og mit liv."

Det er en fin bog, der bør finde en stor læserskare.



Heidi Charlotte Sørensen og
Karen Sandfær Norbøll
"At ville livet" – samtaler undervejs
173 sider, 100 kr.
ISBN: 978-87-997662-0-8
Forlaget Orion 2014



Giv en julegave med mening



Hvorfor ikke kombinere årets julegaver med støtten til en god sag?
Oveni undgår du at stå i kø i butikkerne. Her er et godt tilbud:



Giv et medlemskab af SIND

Hvis vi hører fra dig inden den 10. december, får du et flot gavebevis, hvor modtagerens navn står på. Lige til at lægge under juletræet. Et SINDblad følger også med. Senere kommer Psykiatrhåndbogen med posten.

Et SIND-medlemskab koster 200 kr. for hele 2015. Du kan bestille et gavemedlemskab via SINDs hjemmeside: www.sind.dk/medlemsskab_som_gavekort

Du kan også udfylde og sende denne kupon til SIND, Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup. Derefter modtager du en faktura. Når den er betalt, er gavekortet kort efter på vej med posten til dig.



Julegave: medlemskab af SIND



Modtager af gavekort

Navn _____

Adresse _____

Postnummer og by _____

E-mail _____

Fødselsår _____

Køber af gavekort

Navn _____

Adresse _____

Postnummer og by _____

E-mail _____

Telefon _____

Annonce

Sind Skolerne

Daghøjskole
- med værksteder og undervisning

Aftenskole
- med over 40 forskellige kurser

Specialundervisning for voksne

Socialpædagogisk Dagtilbud
- med bl.a. STU og aktivitets & samværstilbud

Koncerter og debatarrangementer

Klub OnSide
- Et mødested for Psykisk sårbare unge

Sind Skolerne
Bispensgade 5-7
9000 Aalborg
Tlf. 98 13 80 66
Kontaktperson: Birk

Digte

Redaktionen modtager ofte digte. Her er et udpluk.

Husk, at du også kan læse, præsentere og diskutere poesi på SINDs hjemmeside.

I tastende stund rummer www.sind.dk 400 indlæg om poesi og 301 kommentarer.

Jeg slår ikke mig selv ihjel; det er menneskene omkring mig, der får mig til at dø

I oktober udkom Stine Hoppes tredje digtsamling, *Forfald*, på Forlaget PrintXpress. Redaktionen har fået tilladelse til at bringe et uddrag. Hvis du vil læse mere fra digtsamlingen, så søg efter ISBN: 978-87-92895-50-9 eller klik ind på www.forlaget.printxpress.dk

Forfald

Ulæste bøger i bunker på gulvet
film i uåbnede æsker
som når efteråret skriger sit komme
og varmen visner
indad i sindet
imens minder fra en kaotisk ungdom
sprøjtes ind i kroppen i store doser
og bekendte fra alle tider
flikflakker

gennem hukommelsen uden stop
da kalder jeg vinteren
indenfor
og mit hjerte er så koldt
som isen der revner
på den tilfrosne sø
Og sådan skal mindet om dig
også krakelere og dø



På opfordring

65-årige Niels fra Sindal skriver ofte digte. Flere SIND-medlemmer har opfordret ham til at sende nogle til bladet. Redaktionen bringer her en håndfuld:

Kæmper hårdt for livet
thi intet er os givet
ud af skyggers land
bevarer min forstand

Jeg børster mine tænder
i spejlet de mig blænder
men tit og ofte det hænder
jeg taber mine tænder

Bevar dine illusioner
og lyt til livets toner
spiller på klaver
og udenfor det sner

En verden med vrøvl og sludder
overdænger hinanden med mudder
pressen med pen på tinge
kan det være så ringe

Hvad måtte mit øje skue
en vintergæk derude
sindet lysner op
humøret ryger i top

Ejer hverken hus eller bil
har alligevel et herligt liv
på penge kun ringe forstand
får alligevel behandlet min rådne tand

I skoven

I skoven så skøn hvor alt kan gro,
der finder jeg min indre ro,
forureningen af mine tanker forsvinder
væk er alle de dårlige minder

Jeg lytter til de mange fugles sange
i skovbunden er blomsterne mange
i farverne røde, hvide og blå
flest er der langs den silende å

Total er freden i mit sind
jeg nyder selv den mindste vind
de danske skove har de smukkeste bøger
friheden er her, jeg behøver ikke søge

Livet i skoven er mangfoldigt og stort
her betyder det intet hvad jeg har gjort
her kan jeg mine tanker tømme
lade dem løbe frit, og bare drømme

Drømme mig derhen hvor alt er perfekt
hvor alle behandler hinanden med respekt
hvor intet er for stort eller for småt
det kun en drøm, det ved jeg godt

Jeg stille ved åen på en sten sidder
gemmer øjeblikket til dårlige tider
der vil jeg tage det frem og hylde mit liv
det er sådanne minder der gør mig positiv

Sendt til redaktionen af Kim R. Jensen

Generalforsamlinger 2015

Region Nordjylland

SIND-Frederikshavn Lokalfdeling afholder generalforsamling onsdag den 11. februar 2015 kl. 19.00. Sted: Støtteceteret Bakkely, Kalkværksvej 7, 9900 Frederikshavn.

Dagsorden ifølge vedtægterne.

Niels Chr. Jensen

SIND-Hjørring Lokalfdeling afholder ordinær generalforsamling torsdag den 12. februar 2015 kl. 19.00 i Forsamlingsbygningen, Østergade 9, Hjørring.

Dagsorden ifg. vedtægterne. Generalforsamlingen er offentlig, men kun medlemmer har stemmeret.

Efter generalforsamlingen er SIND vært ved en kop kaffe og et par håndmadder. Af hensyn til traktementet er det nødvendigt med tilmelding senest mandag den 9. februar på: fru.larsen@gmail.com / 9888 9229 / 2982 9229 eller erikchristof@has.dk / 9898 6242 / 2926 2053.

Erik Christoffersen, lokalformand

SIND-Morsø Lokalfdeling afholder ordinær generalforsamling og årsmøde i Husbestyrelsen mandag den 23. februar 2015 i SIND-huset, Skovvej 5, 7900 Nykøbing Mors.

Begrundede forslag, der ønskes behandlet, skal være lokalformanden i hænde senest 8 dage før generalforsamlingen.

Der er gratis spisning før generalforsamlingen. Tilmelding senest fredag den 20. februar. Vi spiser kl. 18.00 og starter generalforsamlingen kl. 19.00. Se i øvrigt opslag i forbindelse med generalforsamling/årsmøde i SIND-huset.

Kom og vær med til at slutte op om huset.

Solveig Jensen, lokalformand

SIND-Aalborg Lokalfdeling afholder ordinær generalforsamling mandag den 23. februar 2015 kl. 19.00 i SIND-huset, Sankt Peders Gade 14, 9400 Nørresundby.

Generalforsamlingen er offentlig, men kun medlemmer har stemmeret.

Vi vil tale om året, der er gået, og om det nye år. Vi inviterer vore aktiviteter i Aalborg til at fortælle kort om, hvad de laver, hvordan det går og om deres syn på den kommende tid. Vore aktiviteter i Aalborg er for tiden: SIND-klubben, SIND-skolerne, SIND-nettet. Vi dyrker samarbejde med Bedre Psykiatri, LAP Nordjylland, Socialpsykiatrien, DH Aalborg o.s.v. – SINDs Benzorådgivning har sin leder bosiddende i Aalborg. Det er ikke så tit, vi mødes på tværs af aktiviteterne, men det bliver der lejlighed til her.

Begrundede forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være formanden i hænde senest 8 dage før.

Under generalforsamlingen er SIND vært ved en kop kaffe og lidt godt. Af hensyn til traktementet vil det være en lettelse for vurderingen af indkøb, at man tilmelder sig senest den 20. februar 2015.

Du kan bruge nummer 2327 0034 (her er telefonsvarer) eller e-mail: ibsenjens@gmail.com.

Vi ser frem til et stort medlemsfremmøde.

Jens Ibsen, lokalformand

SIND Vesthimmerland holder foredrag og møde med henblik på senere at kunne indkalde til stiftende generalforsamling. Mødet afholdes mandag den 15. december, kl. 17.15-19.30 på Aars Bibliotek, Søndergade 24, kælderen, 9600 Aars. Tilmelding på mail sto@vesthimmerland.dk. Læs mere på side 32.

Region Midtjylland

SIND Silkeborg-Skanderborg Lokalfdeling afholder generalforsamling mandag den 23. februar 2015 kl. 19.00 i Medborgerhuset, Bindsevsplads 4, Silkeborg, lokale 1.

Malene Jensen, koordinator i SIND Ungdom i Silkeborg, fortæller om klubbens liv og aktiviteter. Derefter generalforsamling med valg iflg. vedtægterne, dagsorden med bestyrelsens beretning, regnskab m.v.

Bestyrelsen er vært ved kaffe og kage.

Alle er velkomne. Vel mødt.

Susan Steen, lokalformand

SIND-Viborg Lokalfdeling afholder generalforsamling onsdag den 18. februar 2015 kl. 19.00 i Fristedet, Dumpen 5A, 8800 Viborg.

Dagsorden ifølge vedtægterne.

Lokalforeningen er vært ved en kop kaffe og kage.

Orla Annexgaard, lokalformand

Region Syddanmark

SIND-Billund Lokalfdeling afholder generalforsamling torsdag den 19. februar 2015 kl. 19.00 i FriSam, Banegårdsplads 45 B, 7200 Grindsted.

Dagsorden ifølge vedtægter.

Efter generalforsamlingen byder vi på smørrebrød. Af hensyn til traktementet er det nødvendigt med tilmelding til Else Nissen på mobil 2266 0009 senest den 16. februar 2015.

Else Nissen, lokalformand

SIND-Fredericia Lokalfdeling afholder ordinær generalforsamling tirsdag den 10. februar 2015 kl. 19.00 i 50+'s lokaler, Gothersgade 12 -1. (over FONA), 7000 Fredericia.

Dagsorden ifølge vedtægterne.

Bjørn Medom Nielsen, lokalformand

SIND Syd-Vest Lokalfdeling afholder generalforsamling søndag den 25. januar 2015 kl. 15.00 i Nørrebrogade 102, 6700 Esbjerg.

Dagsorden ifølge vedtægter.

Lokalafdelingen vil efter generalforsamlingen være vært ved et lettere traktement. Kommer du senere end kl. 14.30, bedes du, grundet bestilling af mad, give besked på tlf. 7512 9971.

Niels Vogensen, lokalformand

SIND-Vejle Lokalfdeling afholder generalforsamling lørdag den 28. februar 2015 kl. 15.00 i Værestedet Husets lokaler.

Dagsorden ifølge vedtægterne kan ses på sindvejle.dk/node/221.

Forslag skal være indsendt senest den 19. februar 2015 til lokalformand

Flemming Leer Jakobsen, Mindegade 26, st.tv., 7100 Vejle eller på mail flemming.leer@sindvejle.dk

Flemming Leer Jakobsen, lokalformand

SIND-Haderslev Lokalfdeling afholder generalforsamling torsdag den 26. februar 2015 kl. 12.00 i Brugerhuset, Lavgade 8, Haderslev.

Dagsorden ifølge vedtægterne.

Poul-Erik Hildestad, lokalformand

SIND-Tønder Lokalfdeling afholder generalforsamling onsdag den 25. februar 2015 kl. 19.00 i Medborgerhuset, Østergade, Tønder.

Dagsorden ifølge vedtægterne. Forslag til generalforsamlingen skal være formanden Anne Hvidberg Jørgensen i hænde senest den 15. februar 2015.

Efterfølgende snitter m/drikkevarer samt kaffe.

Anne Hvidberg Jørgensen, lokalformand

Region Sjælland

SIND-Næstved Lokalfdeling afholder ordinær generalforsamling mandag den 16. februar 2015 kl. 19.00-21.00 i FuturaCentrets Café, Farimagsvej 22, Næstved.

Dagsorden ifølge vedtægterne. Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være formanden i hænde senest 8 dage før generalforsamlingen.

Jørgen Risager, lokalformand

SIND-Holbæk-Odsherred-Kalundborg Lokalfdeling afholder generalforsamling tirsdag den 24. februar 2015 i Holbæk.

Nærmere om tid og sted i februar-bladet.

Ingelise Svendsen, lokalformand

Region Hovedstaden

SIND Hovedstadens Regionskreds afholder generalforsamling lørdag den 14. marts 2015 kl. 10.00-15.00 i DH-huset, Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup.

Tilmelding senest 7. marts (frokost): sindhovedstaden@gmail.com.

Se dagsorden, beregning og regnskab på: www.SIND-Hovedstaden.dk.

NB.: Lokalfdelingerne skal afholde deres generalforsamling FØR regionskredsens.

Vel mødt.

Bestyrelsen

SIND-Frederiksberg Lokalfdeling afholder generalforsamling lørdag den 28. februar 2015 kl. 12.00 med efterfølgende spisning kl. 13.00 i lokalerne L. I. Brandes Alle 1, stuen.

Tilmelding senest mandag den 23. februar til Jesper Steen Andersen, mobil 2515 2369.

Jesper Steen Andersen, lokalformand

SIND-Frederikssund-Egedal Lokalfdeling afholder ordinær generalforsamling mandag den 9. februar 2015 kl. 19.00 på "Frivillighedsstedet", Østergade 3 c, 3600 Frederikssund.

Indkomne forslag skal være formanden i hænde senest 8 dage før. Vi lytter gerne til kritik og ønsker fra forsamlingen.

Efterfølgende vil der være et traktement og et musik indslag.

Thomas Wester, lokalformand

SIND-Gribskov Lokalfdeling afholder ordinær generalforsamling torsdag den 19. februar 2015 kl. 16.00 i Frivilligcenteret, Holtvej 8, 3230 Græsted.

Dagsorden ifølge vedtægterne. Forslag til generalforsamlingen skal være formanden i hænde inden torsdag den 10. februar 2015 med posten. Forslagsstilleren skal selv være til stede under generalforsamlingen. Organisationskonsulent Helene Kemp fra SINDs sekretariat deltager i generalforsamlingen.

Der vil blive serveret kaffe/te med kage, og af hensyn til traktementet bedes man melde sig til hos Inger.hansen@youmail.dk eller på 4830 0489.

Inger Hansen, lokalformand

SIND Hillerød/Allerød Lokalfdeling afholder generalforsamling mandag den 23. februar 2015 i SIND-huset, Milnersvej 13 B, 3400 Hillerød.

Kl. 18.00: Lokalfdelingen byder på spisning i SIND-klubben.

Kl. 19.00: Marie Lind spiller klaver og synger sammen med os. Marie Lind er uddannet musicalsanger og komponist.

Kl. 19.30 begynder selve generalforsamlingen. Dagsorden efter vedtægterne. Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være indsendt til formand: Birgithe Veistrup-Petersen senest den 15. februar på mail birgithevp@gmail.com.

Gangbesværede kan få udleveret en P-billet og parkere tæt på SIND-huset.

Birgithe Veistrup-Petersen, lokalformand

SIND-København Lokalfdeling afholder ordinær generalforsamling mandag den 9. marts 2015 kl. 19.00. Adresse følger i ny annonce i SINDbladet 1. februar 2015.

Dagsorden i henhold til vedtægterne. Evt. forslag bedes sendt til formanden senest 8. marts på johsnymark@gmail.com.

Johannes Nymark

SIND-Rødovre Lokalfdeling afholder generalforsamling onsdag den 18. februar 2015 kl. 19.00 i "Huset", Rødovrevej 114, 2610 Rødovre.

Dagsorden ifølge vedtægterne.

Kirsten Falster, lokalformand

SIND Ballerup-Furesø-Herlev Lokalfdeling afholder generalforsamling tirsdag den 17. februar 2015 på Satelitten, Bymidten 46, 3500 Værløse.

Kl. 18.00-19.00: Spisning – tilmelding via hjemmeside www.sind.dk/ballerup-furesoe-herlev eller facebookside

kl. 19.00-20.00: Foredrag – Stemme høring v/Lee Little

kl. 20.10-21.40: Generalforsamling.

Randi Kristensen, lokalformand

Landsforeningen SIND afholder den 26. til 27. september 2015 landsmøde i Kolding

Alle medlemmer kan overvære landsmødet i det omfang, der er plads. Personlige medlemmer har taleret.

Læs mere i næste SINDblad eller på www.sind.dk/landsmoede



Foto: SIND

Eftertragtet nøglering

Landsforeningen SINDs nøglering med logo og møntholder – fx til indkøbsvognen i supermarkedet eller bagagevognen i lufthavnen – er blevet særdeles populær. Både aktive og interesserede i SIND bestiller. Dertil kommer mange samlere.

Nøgleringen koster 10 kr. og kan bestilles på sekretariatet eller via hjemmesiden: <http://www.sind.dk/webshop>.

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
 Tag en bisidder med

BØGER

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

ANDET

Plakat 150,-
 Plasticposer med SIND-logo (295 x 390 mm) Gratis
 Rollup stander (ikke på lager, men kan leveres)
 Ved levering kan tekst m.m. “skræddersys” 1.995,-
 Pins 7,-
 Rygpose, sort med rødt logo 22,-
 Nøglering m. møntholder 10,-
 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 www.sind.dk/webshop

Her er et udpluk af aktiviteterne i SINDs regioner og lokalafdelinger.
 Ikke alt er med. Se mere lokalstof på www.sind.dk eller på Facebook

SIND Nordjylland-Vesthimmerland

Oprettelse af ny lokalforening

Mandag 15. december, kl. 17.15-19.30

SIND Nordjylland og Vesthimmerlands Kommune vil gerne samarbejde om at oprette en lokalafdeling af SIND i Vesthimmerland. Derfor inviteres interesserede og medlemmer til foredrag og møde. En eventuel lokalafdeling vil være selvstændig på linje med de øvrige nordjyske lokalafdelinger af SIND. Kommunens bidrag i startfasen er som fødselshjælper og praktisk medarrangør.

Program:

- Kirsten Midtgaard, Benzo-rådgivningen: Benzo-rådgivning om afhængighed af medicin
- Allis Olsen, næstformand SIND Aalborg: Hvordan er psykiatrien set som bruger
- Jens Ibsen, formand SIND Aalborg og Søren Toft Hansen, Sundhedscenter Vesthimmerland: Skal der oprettes en lokalafdeling af SIND i Vesthimmerland?

Tilmelding: Du må gerne tilmelde dig på mail sto@vesthimmerland.dk

Sted: Aars Bibliotek, Søndergade 24, kælderen, 9600 Aars.



Julefrokost i SIND Vestjylland



I/du inviteres til julefrokost for medlemmer af SIND Vestjylland

Fredag den 12. december 2014, kl. 17⁰⁰

På Struer Aktivitetscenter, Skolegade 5A, 7600 Struer

Vi serverer sildebord incl. 2 genstande, kaffe m/kage, musik, dans, underholdning og et eller andet med nogle gaver... :-)

Pris kr. 95,- (Kan indbetales til reg.: 7670 - konto nr.: 0001482673)

SU senest den 5. december til birgit@jq.dk eller på mobil 5051 7224

SIND ARBEJDER FOR SUNDHEDSFREMME Gennem TRIVSEL, FOREBYGGELSE, HELBREDELSE OG RECOVERY

www.sind.dk | Langgade 24, 7600 Struer | jqq@illymind.dk

SIND Vejle

SIND klub

Lørdag 31. januar, kl. 10-15

Sted: Husets lokaler, Vesterbrogade 13, 7100 Vejle.

Lørdag 28. februar, kl. 10-15

Sted: Husets lokaler, Vesterbrogade 13, 7100 Vejle.

SIND Tønder

Julefrokost i Tønder

Onsdag 3. december, kl. 18.30-22

(Tilmelding nødvendig). Tilmelding var oprindeligt i november, men er du interesseret, så skriv eller ring til formanden på tlf.: 2461 2009 eller annehvidberg@mail.dk. Pris: 100 kr.

Sted: Østergade 63, 6270 Tønder.

Klubaften i Tønder

Fredag 12. december, 18.30-22

Pris: 15 kr.

Sted: Østergade 63, 6270 Tønder.

Banko i Tønder

Onsdag 17. december, 18.30-22

Banko med æbleskiver og gløgg. Pris 10 kr. pr plade + 15 kr. for gløgg mv. Byens butikker har sponsore-ret gaver. Vi takker!

Sted: Østergade 63, 6270 Tønder.

Sangaften i Tønder

Onsdag 7. januar, kl. 18.30-22

Vi synger sange fra højskolesangbogen.

Pris: 15 kr.

Sted: Østergade 63, 6270 Tønder.

Klubaften og SIND-blad i Tønder

Onsdag 14. januar, kl. 18.30-22

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

Pris: 15 kr.

Sted: Østergade 63, 6270 Tønder.

Billeder fra Holland (Tønder)

Onsdag 21. januar, kl. 18.30-22

Ingrid viser billeder fra Holland.

Pris: 15 kr.

Sted: Østergade 63, 6270 Tønder.

Hygge mv. i Tønder

Onsdag 28. januar, kl. 18.30-22

Hygge, spille, nørkleaften og introduktion til hollandsk spil.

Pris: 15 kr.

Sted: Østergade 63, 6270 Tønder.

SIND Ballerup-Furesø-Herlev

Julefrokost for Ballerup-Furesø-Herlev

Onsdag 3. december, kl. 18-22.45

Tilmelding var oprindeligt i november, men er du interesseret, så skriv eller ring til formanden på tlf.: 2672 3102 eller randi.kristensen@gmail.com.

Tilmelding nødvendig. Pris: 80 kr.

Sted: Tapeten, Magleparken 5, 2750 Ballerup.

SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby

Jul på Højgård

Fredag 5. december, kl. 18-21.30

SINDs medlemmer i Gladsaxe, Gentofte og Lyngby inviteres til julekomsammen. Vi får nogle hyggelige timer sammen med god mad og et par julesange.

Tilmelding var i november, men er du interesseret, så skriv eller ring til formanden på svendbax@hotmail.com eller 5045 6402

Pris: 50 kr. Betales på Højgården.

Sted: Bagsværd Hovedgade 274, 2880 Bagsværd. Bus 400S eller S-tog til Skovbrynet Station.

Arr. SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby

SIND Halsnæs

Traditionel Juleaften på Skjoldborg

Onsdag 24. december, kl. 16-22

Har du ingen steder at holde juleaften, er du velkommen til at fejre en traditionel juleaften i hyggelige omgivelser på Halsnæs Frivilligcenter Skjoldborg.

Det er gratis at deltage, dog bør du have pakke til pakkeleg med.

Ring eller mail, for mere information og tilmelding.

Tilmelding: Senest 14. december til Liselotte Lassen på Liselotteogstig@gmail.com eller tlf.: 2890 8950 eller Anita Schnieber på anitaschnieber@yahoo.dk eller tlf. 6170 3046.

Der er begrænsning på antallet af pladser.

Sted: Valseværksstræde 5, 3300 Frederiksværk.

SIND Hillerød-Allerød

Åben cafe og middag i SINDHUSET

Hver mandag og onsdag til og med den 22. december kl.15-21

Kom og hyg dig sammen med andre, drik gratis kaffe, der er mulighed for at spise aftensmad for 30 kr. Brugerne af huset er medbestemmende omkring menuen.

Vi holder åbent til kl. 21, hvis der er deltagere.

Tilmelding er ikke nødvendig.

Sted: Milnersvej 13, 3400 Hillerød.

Fredagscafé i SINDHUSET

Hver fredag til og med den 22. december kl. 12.30-15

Kom og hyg dig sammen med andre, der er gratis kaffe og kage. Tilmelding er ikke nødvendig.

Sted: Milnersvej 13, 3400 Hillerød.

Åben anonym rådgivning

Hver tirsdag kl. 16-18 og torsdag kl. 14-17 (dog ikke mellem den 20/12-5/1)

Ring eller mød op og få faglig hjælp til at få belyst dine problemer.

Rådgivningen bemannes af mennesker med erfaring inden for: socialrådgivning, økonomi, psykisk sygdom og følgeproblematikker heraf.

Tilmelding er ikke nødvendig.

Sted: SINDHUSET, Milnersvej 13, 3400 Hillerød, tlf.: 4826 7888.

Julefrokost på Ølsted Kro

Lørdag 13. december, kl. 13-18

Veldækket julefrokostbord samt bankospil.

Pris: ca. 250 kr. for frokost og underholdning, eksklusiv egne drikkevarer.

Tilmelding til Else Marie tlf.: 4717 5569 eller 4197 5569.

Først til mølle princippet.

Sted: Ølsted kro ligger tæt ved togstationen. Hovedgaden 16, 3310 Ølsted.

Arrangør: Frederikssund, Egedal, Halsnæs og Hillerød-Allerød lokalafdelinger

Nytårsaften i SINDHUSET

Onsdag 31. december, kl. 17

Vi mødes kl. 17 og får velkomstdrink, gør det sidste klar og pynter op.

Nyd en dejlig 3-retters menu, musik og dans.

Kl. 24 byder vi på kransekage og noget at skåle med.

Der er mulighed for at købe øl og vin til rimelige priser.

Pris: 200 kr. betales til Ole Hagman.

Tilmelding: til Ole eller Hans på tlf.: 2441 2306 eller personligt ved fremmøde i SINDHUSET.

Sted: SINDHUSET, Milnersvej 13, 3400 Hillerød.



REGIONSFORMAND:

Jens Ibsen
2327 0034
ibsenjens@gmail.com

Regionen organiserer desuden kommunerne Brønderslev, Jammerbugt, Rebild og Vesthimmerland

Frederikshavn

Birte Pedersen
2114 9681
birtepedersen@yahoo.dk

Hjørring

Erik Christoffersen
9898 6242/2926 2053
erikchristof@has.dk

Aalborg

Jens Ibsen
2327 0034
ibsenjens@gmail.com

Mariagerford

Birthe Jørgensen
2982 3526
birthe_47@yahoo.dk

Thy

Grete Amby
9798 1685/2460 3542
ambynors@mvb.net

Morsø

Solveig Jensen
6047 8207
solveig123@live.dk



REGIONSFORMAND:

Tove Tolstrup
8617 4780/2078 8875
tove@tolstrup.org

Vestjylland (Kommunerne Lemvig, Holstebro, Struer, Ringkøbing-Skjern, Ikast-Brande og Herning)

Jeanette Juul Quaade
5051 7224
jjq@lillysminde.dk

Viborg

Orla Annexgård
8662 6457
familien.annexgaard@mail.dk

Skive

Birgitte Larsen
2822 6885
birgitte.mfl@gmail.com

Silkeborg-Skanderborg

Susan Steen
8681 0434
susan.steen43@gmail.com

Randers

Trine Juel
2072 3966
trine.juel@elromail.dk

Østjylland

Tove Tolstrup
8617 4780/2078 8875
tove@tolstrup.org

Horsens-Hedensted

Andreas Kilden
2757 4671
andreas@sind.dk



REGIONSFORMAND:

Karen Thomsen
2444 7863
karen.v.thomsen@gmail.com

Fyn (Kommunerne Middelfart, Bogense, Kerteminde, Assens, Odense, Nyborg, Fåborg-Midtfyn, Svendborg, Langeland og Ærø)

Karen Thomsen
2444 7863
karen.v.thomsen@gmail.com

Sønderborg

Lars Chr. Andersen
7444 2935/2077 7320
lcand@mail.dk

Aabenraa

Carl-Erik Brodersen
6133 7479
ceb@bbsyd.dk

Tønder

Anne Hvidberg Jørgensen
7472 0826/2461 2009
annehvidberg@mail.dk

Haderslev

Poul Erik Hildestad
3059 0791
hallenhilde@gmail.com

Kolding

Lisbeth Bennedsen
3162 4209
lisbeth@bennedsen.dk

Fredericia

Bjørn Medom
2684 4703
medom@medom.dk

Syd-Vest (kommunerne Esbjerg, Fanø, Varde og Vejen)

Niels Vogensen
3042 7136
formand.sind.sydvest@gmail.com

Billund

Else Nissen
2266 0009
else.nissen@hotmail.com

Vejle

Flemming Leer Jakobsen
2018 8264
flemming.leer@sindvejle.dk



REGIONSFORMAND:

Mogens Nielsen
5544 4240/2257 3785
bimoni@mail.dk

Regionen organiserer desuden kommunerne Slagelse og Fakse

Næstved

Jørgen Risager
5572 8918
risrasch@stofanet.dk

Storstrøm

Allan Claumarch
2573 1217
aclaumarch@c.dk

Holbæk-Ods herred-Kalundborg

Ingelise Svendsen
5991 2805/2299 8956
issv42@gmail.com

Ringsted-Sorø

Kristian Sørensen
2095 4589
krisen@privat.dk

Roskilde-Lejre

Leni Grundtvig Nielsen
4636 7651
lenigrund@webspeed.dk

Køge Bugt (Kommunerne Greve, Solrød, Køge og Stevn)

Kirsten Hansen
2236 9816
kirsten.hansen@beskedboks.dk

SINDS UDVALGSFORMÆND

BRUGERUDVALGET

Andreas Kilden
2757 4671
andreas@sind.dk

PÅRØRENDEUDVALGET

Inge Okkerholm
5993 1584
ingeok57@hotmail.com

PR-UDVALGET

Ingelise Svendsen
5991 2805
issv42@gmail.com

SIND-FOREDRAGSHOLDERE

SINDs sekretariat
3524 0750
landsforeningen@SIND.dk

AKTIVITETS- OG KURSUSUDVALGET

Leni Grundtvig Nielsen
4636 7651
lenigrund@webspeed.dk

SIND-NETTETS KOORDINATORER

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

ALBERTSLUND-BALLERUP-LYNGBY

Julie B. Andersen
5360 2200
sindnett@gmail.com

RØDOVRE

Kirsten Falster
3641 4904
kirsten.falster@mail.dk

SVENDBORG

Bente Rasmussen
6126 0568
skaaruporevin@c.dk

SKANDERBORG-SILKEBORG

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

AALBORG

Kirsten Midtgaard
5050 4509
km@sind.dk

FREDERIKSHAVN

Jette Christensen
3011 3341
cjtededk@hotmail.com

ODENSE

Hanne Madsen
2749 8658
hbm1954@hotmail.com

AARHUS

Gitte Troelsen
2173 0473
sindnetaarhus@sind.dk

**REGIONSFORMAND:**

Kirsten E. Hove
2326 0310
sindhovedstaden@gmail.com

København (Kommunerne København, Dragør og Tårnby)

Johannes Nymark
6010 1037
johnnymark@gmail.com

Frederiksberg

Jesper Steen Andersen
2515 8862
sindfrederiksberg@dbmail.dk

Vestegnen (Kommunerne Ishøj, Vallensbæk, Hvidovre, Brøndby, Høje Tåstrup, Albertslund og Glostrup)

Helle Nees
5356 4104
helle.nees@klogesen.dk

Rødovre

Kirsten Falster
3641 4904
kirsten.falster@mail.dk

Frederikssund-Egedal

Thomas Wester
4731 4030
thulwes@live.dk

Ballerup-Furesø-Herlev

Randi Kristensen
2672 3102
randi.kristensen@gmail.com

Gladsaxe-Gentofte-Lyngby

Svend Balle
5045 6402
svendbax@hotmail.com

Hillerød-Allerød

Birgithe Veistrup-Petersen
4090 3201
birgithevp@gmail.com

Fredensborg-Hørsholm

Esbjørn Molander
4914 7079
emol@pc.dk

Rudersdal

Merete Elleboe
3060 0530
merete.elleboe@gmail.com

Helsingør

Kontakt SINDs sekretariatet
3524 0750
landsforeningen@sind.dk

Gribskov

Kontakt SINDs sekretariatet
3524 0750
landsforeningen@sind.dk

Halsnæs

Anita Schnieber
6170 3046
anitaschnieber@yahoo.dk

Bornholm

Lars Christensen
5119 6444
larboch@paradis.dk

**FORMAND:**

Torben Hansen
2015 4663
torben@sindungdom.dk

SINDS RÅDGIVNINGER

Rådgivning? Ring 7023 2750

60 timer om ugen kan du ringe gratis til SINDs landsdækkende telefonrådgivning. Åbningstiden er kl. 11-22 på hverdage og kl. 17-22 søndag. En lang række byer har desuden lokale rådgivninger, du kan kontakte:

SINDs PÅRØRENDERÅDGIVNING

8612 4822
mandag-torsdag 11-17, fredag 11-14.

PÅRØRENDERÅDGIVNING AARHUS

Åben rådgivning Risskov

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

Juridisk rådgivning

Efter aftale.

Viborg/Skive

Åben rådgivning mandag 14-16.
Tlf. 5031 9025.

Silkeborg

Kun efter aftale på 8612 4822.

Odder

Åben rådgivning for pårørende og brugere sidste mandag i hver måned 18-20. Tlf: 2127 7076 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: 8612 4822.

SIND Randers Lokalfdeling

Anonym rådgivning efter aftale på tlf. 8640 5489 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.

PSYKOLOGISK RÅDGIVNING – SIND I KØBENHAVN

Gratis psykologisk rådgivning, samtaler og grupper for pårørende og psykisk sårbare.

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
3536 0904.

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 7026 2510.

ÅBEN ANONYM RÅDGIVNING HILLERØD

Personlig eller telefonisk henvendelse SIND-huset, Milnersvej 13 B, 3400 Hillerød
Tirsdage 16-18, torsdage 14-17.
Telefonsvarer udenfor åbningstiderne 4826 7888 eller raadhillerod@sind.dk.

PSYKOLOGISK RÅDGIVNING FREDERIKSBERG

Onsdag 17-18
2349 0201.

PSYKOLOGISK RÅDGIVNING HJØRRING LOKALAFDELING

Gratis anonym rådgivning Østergade 9, Hjørring. Hver torsdag kl. 16-18.
Tlf. 2383 1184.

Rådgivningen har også tilknyttet en præst, der kan træffes på tlf. 9896 0398. For aftale om bisiddere og besøgsvenner ring til 2926 2053, 2383 1184 eller 9898 6242, Erik Christoffersen.

HAR DU BRUG FOR EN SIND-BISIDDER?

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

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

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



Støt SIND

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

Bevar en sund skepsis

Eksperter og professorer udtaler sig ofte i medierne om psykisk sygdom. De fremstår regelmæssigt som uenige.

Poul Videbech – der er professor, overlæge dr.med. og særdeles rutineret debattør og forfatter – påpeger, at man som avislæser gerne må være skeptisk over for autoriteter

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

For nogle mennesker kan ekkoet af dagens nyheder hænge længe i luften, efter at rulleteksterne har forladt skærmen, og avisen er blevet aflyst af en nyere. Nyheder, der skaber eftertanke og refleksion, er aktive i den offentlige debat. Men desværre er der også nyheder, som for nogle kan skabe selvbekymrelser, usikkerhed og måske forkerte valg. Især når nyhederne handler om behandling af sindslidelser. Det oplever professor, overlæge dr.med. Poul Videbech jævnligt i dialogen med patienter, der lider af depression.

”Myter om depression er der mange af. Nogle får ekstra næring, når mennesker i presede livssituationer følger hurtigt formidlede udtalelser i medierne fra eksperter og professorer. Her har vi som fagpersoner med den autoritet, der følger med rollen, alle et vigtigt medansvar for at nuancere debatten på et faktisk korrekt grundlag. Hvis der fx stilles spørgsmålstejn ved, om behandling virker, eller om diagnoser er berettigede, så kan der opstå tvivl: Er jeg rigtig syg? Gør jeg det rigtige? Skal jeg bare tage mig sammen? Nogle føler sig ramt. Som syg kommer man let til at bebrejde sig selv, og jeg har oplevet patienter, der på et forkert grundlag stoppede eller ønskede at stoppe deres behandling,” siger han.

Kategoriske udtalelser

Poul Videbech argumenterer ikke for, at eksperter og fagfolk skal lade være med at diskutere sindslidelser i medierne. Tværtimod er åbenhed vigtigt. Men det er afgørende, at både fakta og forståelse for, at man kommunikerer om og med sårbare mennesker, er helt på plads, mener han.

”Hvis emnet er neurokirurgi eller hjerteoperationer, kræver det viden og erfaring, før man som ekspert bør udtale sig kategorisk. Det



Foto: Privat

Poul Videbech har netop fået udgivet bogen ”Kort og godt om depression”

samme gælder sindslidelser som fx depression, hvor empati og forståelse for, at nogle patienter har det meget svært, er et af de hensyn, der bør medtænkes,” siger Poul Videbech.

Ny bog udgivet

Den erfarne læge, forsker, debattør og forfatter udgav i november endnu en bog – ”Kort og

godt om depression” – og håber, at udgivelsen kan bidrage til at nuancere opfattelsen af den alvorlige sygdom.

Han tilføjer, at det er indiskutabelt, at depression er en alvorlig sygdom og fx den hyppigste årsag til selvmord i Danmark. Heldigvis kan sygdommen behandles med succes, men 20 pct. bliver aldrig raske. Det afgørende er, at man kommer i behandling. Jo før, des bedre.

Nye erfaringer

Poul Videbechs nye bog handler ikke kun om de alvorlige sider af den udbredte folkesygdom. Blandt bogens pointer er, at der for nogle patienter kan komme noget godt ud af en depression.

”Først følte jeg mig lidt provokeret, da en patient, der havde været i behandling gennem flere år, sagde, at hun var glad for at have haft sine depressioner. Men længere henne i samtalen stod det klart, at hun var blevet meget afklaret på, hvad der var værdifuldt i hendes liv, og nu målbevidst styrede tilværelsen i en retning, der følte mere rigtig. Historien minder om, at vi ikke kun skal fokusere på at behandle en lidelse, til den forsvinder. Vi skal også huske dialogen om, hvordan man kommer godt videre i livet med de nye erfaringer,” siger Poul Videbech.