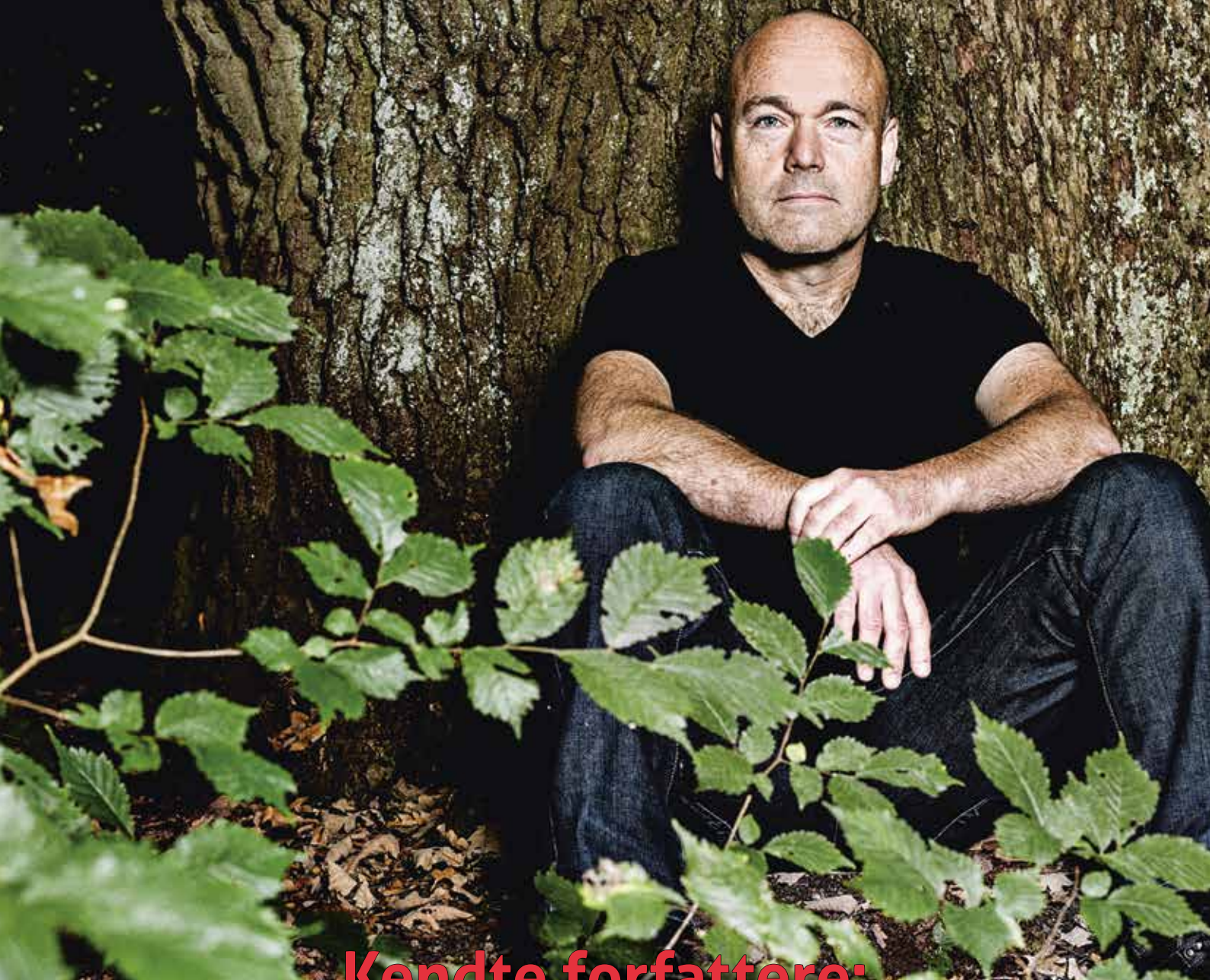




SINDblad^{et}

Nr. 6 | December 2019 | SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed



**Kendte forfattere:
Tabuer om psykisk sygdom er på retur**

Mød fem nye foredragsholdere

Generalforsamlinger | Psykiatritopmøde | Medlemskonference

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

10 års jubilæum som lederskribent

Med denne leder er det præcis 10 år siden, at jeg skrev min første leder – der blot var en halv leder. Jeg har benyttet jubilæet til at kigge tilbage på mine 60 første ledere.

AF KNUD KRISTENSEN, LANDSFORMAND

“Tirsdag den 13. oktober 2009 tikkede der en mail ind, som på et sekund ændrede min situation radikalt.

Landsforeningens formand siden 2006 meddelte, at han ønskede at fratræde posten som landsformand.”

Sådan indledte jeg min allerførste leder i SINDbladet nr. 6, december 2009.

Som næstformand måtte jeg træde til og overtage formandsposten. Med denne post fulgte også retten/pligten til at skrive lederne i SINDbladet.

Denne leder er med andre ord min leder nr. 61, så jeg har benyttet lejligheden til at se tilbage – på mine ledere og på bladet. Det blev faktisk en hyggelig tur down memory lane. Hvor har vi dog oplevet meget sammen, SIND-bladet og jeg.

Den allerførste leder var i virkeligheden kun en halv leder. Halvdelen af lederen skrev Finn Graa Jakobsen under overskriften “Tak for kampen.” Min halvdel havde overskriften “Tak for indsatsen” og var en tak til Finn for hans indsats som landsformand.

Den første leder blev skrevet i det sidste nummer af SINDbladet, som blev trykt i A3-format. Fra og med det første nummer i 2010 er bladet kommet i A4-format.

Ved at gå fra 24 til 36 sider og ændre på skrifter og layout kunne vi få plads til samme mængde stof, og vi fik et langt mere håndterbart format.

Når jeg ser tilbage på indholdet i mine første 60 ledere, så er der flere emner, der går igen.

Jeg har naturligvis beskæftiget mig med alle folketingsvalg og valgene til kommunalbestyrelser og regionsråd.

Op til valgene har jeg forsøgt at opmuntre til at få psykiatrien sat på dagsordenen, og efter valgene har jeg udtrykt forsigtig optimisme.

Godt at jeg huskede ordet ‘forsigtig’

I en del ledere har jeg beskæftiget mig med tvivlen. Nyttet det overhovedet noget, det vi går og bruger tiden på?

Når jeg genlæser de ledere, der har det tema, kan jeg også tydeligt genkalde mig den nagende tvivl. Men jeg er hver gang nået frem til, at det nytter noget. Uden SIND ville det stå værre til.



Jeg har ofte skældt ud, når der blev vedtaget besparelser og forringelser for mennesker med psykiske lidelser og deres pårørende. Også konkrete sager har jeg skældt ud over i mine ledere.

Jeg har også jublet de gange, hvor det lykkedes os at undgå forringelser.

En del af mine ledere har været indadskudende. Der har været gjort status op til landsmøderne, og jeg har indimellem glædet mig over medlemsfremgang og forbedringer internt i landsforeningen.

Et andet emne, der har været berørt flere gange over årene, er samarbejde. Samarbejde mellem psykiatريفoreningerne og samarbejde med andre organisationer samt vores offentlige med- og modspillere.

Vi har i alle årene hyldet samarbejdet som den rette vej frem. Selvom samarbejdet også kan være svært.

Jeg har også i flere ledere beskæftiget mig med den stigmatisering af mennesker med psykiske lidelser, der finder sted. Jeg har skældt ud på pressen og på politikere, der har beskrevet psykiatribrugere på en ringeagtende måde.

Men jeg har også turdet tage debatten om de meget tunge emner. Jeg har fx adresseret problemer som trusler, vold og endda drab i psykiatrien.

Når jeg ser tilbage, så synes jeg faktisk, at jeg her på lederpladsen har fået vendt mange vigtige og spændende emner.

Tak til jer, der har læst med på vejen!

Min første (halve) leder fra 2009



Foto: Niels Åge Skovbo



SINDbladet
48. årgang
ISSN 1603-7057

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

Redaktør
Henrik Harring Jørgensen

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

Følgende har også bidraget:
Mia Kristina Hansen,
Rasmus Damkjær,
Eva Rose Waldorff og
Jakob Risom Langelund.

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.
hhj@sind.dk
Helside: 16.000.- Kvarter: 3.900.-
SIND-medlemmer får 15 pct. rabat.
Se annoncepolitik på
www.sind.dk/bladet.

Forsidefoto
Pressefoto fra Gyldendal: Simon Klein Knudsen

SINDs ambassadører



Poul Nyrup Rasmussen



Diana Benneweis



Mathilde Falch

Materiale til bladet

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

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

Abonnement

Kr. 280 årligt.

Medlemskab af SIND

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

Tryk
KLS Pure Print

Layout: SIND/bia

Oplag
10.000.

Bankforbindelse
Danske Bank, konto:
9541-0005403944

SINDs pressetalsmand

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

Protektor

Hendes Kongelige Højhed
Kronprinsesse Mary er protektor
for SIND.



Foto: Franne Voigt

SIND arbejder for sundhedsfremme gennem trivsel, forebyggelse og recovery.



SILVER

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





Foto: Morten Hultam



Foto: SIND



Foto: SIND



Foto: Privat



Foto: Privat

I DETTE NUMMER

- /8 Kendte forfattere: Tabuer om psykisk sygdom er på retur**
To af forlagets Gyldendals mest kendte og anerkendte forfattere, Karen Fastrup og Peter Øvig Knudsen, har fået meget respons på deres seneste bøger om at være ramt af psykisk sygdom og komme sig igen. Masser af avisoverskrifter, læserhenvendelser og foredragsinvitationer viser, at danskernes interesse for at få nuanceret billedet af livet med en sindslidelse er stigende.
- /12 SINDs medlemskonference 2019: Stærke fortællinger, spraglet kunst og stort engagement**
Kombinationen af psykiske vanskeligheder og et problematisk forbrug af rusmidler skaber udfordringer for mange i Danmark, men der er alt for få tilbud om hjælp. 120 SIND-frivillige fik ved årets medlemskonference inspiration og ideer til at styrke både den politiske indsats og lokale aktiviteter. SIND-formand Knud Kristensen konkluderede efter konferencen, at landsforeningen står med en stor opgave, som prioriteres højt.
- /14 Psykiatritopmøde 2019: Altid som aldrig før**
Under parolen "Hvert menneske tæller!" blev årets Psykiatritopmøde i oktober, som SIND og de øvrige 14 organisationer i PsykiatriNetværket står bag, igen en bevægende oplevelse.
- /16 Vend bladet og få kontingentrabat med Betalingservice**

- /17 SINDs Sommerhøjskole 2020**
- /18 Et drab som formentlig kunne have været forhindret**
I december 2018 dræbte en mand sin overbo. Under retssagen kom det frem, at han natten forinden havde opsøgt psykiatrisk skadestue for at bede om hjælp. Han fortalte om selvmordstanker og om tanker om, at han ville skære i sin overbo med en kniv. Man tilbød ham noget beroligende medicin og en overnatning. Dagen efter blev han sendt hjem med præparater mod angst og depression.
- /20 Nyt projekt: fælles interesser skal bære relationen**
"Første skridt ud af ensomheden" hedder det nye projekt hos SIND-nettet på Frederiksberg og i København, hvor besøgsvenner matches ud fra interesser og ønsker til aktiviteter. Projektet er netop startet op og er åbent for flere interesserede.
- /22 Fem nye SIND-foredragsholdere**
På SINDs hjemmeside er der nu 23 foredragsholdere, du kan booke. I løbet af efteråret er fem nye kommet til.
- /24 Lysten driver værket for SIND Vejles formand**
Portræt af en SIND-frivillig: "Spred glæde", står der altid i bunden af de mails, man modtager fra Flemming Leer Jakobsen. SIND Vejles formand har i næsten ti år arbejdet på at forbedre forholdene for folk med psykiske lidelser – og for ham handler arbejdet blandt andet om at tænde lys i det mørke, mange mennesker, der er psykisk sårbare, lever med.

FASTE RUBRIKKER

- /02 Leder**
- /02 Kolofon**
- /04 SIND i medierne**
- /25 Digte**
- /25 Bøger**
- /26 Foreningen for børn med angst**
- /27 Den Landsdækkende Telefonrådgivning (DLT)**
- /28 SIND Ungdom**
- /29 Webshop**
- /30 Lokalnyt**
- /34 Regions- og lokalformænd**
- /34 SINDs udvalgsformænd**
- /34 SIND-nettets koordinatører**
- /35 Landsdækkende SIND-aktiviteter**
- /35 SINDs rådgivninger**
- /36 Meld dig ind i SIND**

Vil du være med til at præge SINDs aktiviteter?

De kommende uger afholder flertallet af SINDs lokalafdelinger generalforsamlinger. Hvis du er medlem af SIND, er du meget velkommen til at deltage.

Det er på generalforsamlingerne, vi fx drøfter, hvad der skal tages op i lokalområdet. Hvis du overvejer at blive frivillig i SIND, er generalforsamlingen en god mulighed for at høre mere.

Bagerst i bladet kan du se de generalforsamlinger, der var planlagt ved bladets deadline. Vi har en opdateret oversigt i aktivitetskalenderen på www.sind.dk. Ses vi?

SIND i medierne: Historier på Facebook deles flittigt

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

Størrelsen på mediernes overskrifter afspejler, hvad man på redaktionerne synes, er vigtigt. Antallet af delinger på de sociale medier viser, hvad de læsere, der følger omtalen af SIND, lægger vægt på.

Ifølge SINDs leverandør af medieovervågning viser top10 for delinger på Facebook og Twitter siden sidste blad, at økonomi er et vigtigt tema: Mest delte historie handler om unge med psykisk sygdom, der er havnet på integrationsydelse. Også skuffelse over regeringens udspil til finanslov er meget delt. Tredjepladsen viser, at mange efterspørger konkrete råd om rollen som pårørende. DRs interview med lederen af SINDs rådgivning i København, Kim Bonnesen, er delt flittigt. Du kan læse mere om historien herunder. På SINDs side på Facebook og på www.dr.dk finder du link til hele artiklen.

Husk, at du altid kan følge med i SINDs medieomtale via vores side på Facebook. Du finder siden på www.facebook.com/landsforeningen/ eller ved at klikke på linket på forsiden af www.sind.dk.

/hhj



Foto: www.colourbox.com

Dagbladet Roskilde: Stor opbakning til Sindets Dag-arrangement

(11. oktober) En lang række SIND-lokalafdelinger stod i dagene omkring Sindets Dag den 10. oktober bag arrangementer, som lokale medier omtalte. Et af arrangementerne var i Roskilde, hvor SIND Roskilde-Lejre sammen med Foreningen for børn med angst og flere andre foreninger havde inviteret til fakkeloptog.

Mia Kristina Hansen fra Foreningen for børn med angst havde håbet, at 50 deltagere troppede op på Hestetorvet i Roskilde, hvorfra turen gik til Stændertorvet. Mindst dobbelt så mange dukkede op.

"Det er mange, mange flere, end jeg havde forventet," sagde hun med et stort smil.

/hhj



Foto: SIND

TV 2 Lorry: Ofte mangel på viden om angst på skolerne

(9. oktober) Fra kommune til kommune er der stor forskel på, hvor godt og hvor hurtigt børn med angst og deres forældre kan få hjælp.

Det påpegede Mia Kristina Hansen, formand for Foreningen for børn med angst, hos TV 2 Lorry:

"Jeg oplever, at skolerne, når forældre henvender sig med et barn med angst, i første omgang prøver at hjælpe så godt, de kan. Men jeg

oplever også, at skolerne er udfordrede på, at de ikke har nok viden og nok ressourcer til at hjælpe i den udstrækning, som det er nødvendigt."

/hhj

DR: Vigtigt også at passe på sig selv som pårørende

(16. oktober) Pårørende har altid udgjort en stor del af de henvendelser, SINDs rådgivninger får. Hos DR delte lederen af SINDs rådgivning i København, Kim Bonnesen, nogle af de råd, rådgiverne giver.

"Pårørende befinder sig ofte i et dilemma, hvor de på den ene side ønsker at hjælpe, støtte og være der for den person, de er pårørende til, og på den anden side kæmper med at passe på sig selv. Det store spørgsmål bliver derfor ofte, hvordan man som pårørende bedst muligt kan forholde sig til det at være pårørende og samtidig ikke mindst også tage vare på sig selv," sagde han til DR.

Hvis du har brug for rådgivning eller information om at være pårørende, så kan du fx klikke ind på SINDs hjemmeside.

/hhj

Jyllands-Posten: Fra sårbarhed til styrke

(9. oktober) 56-årige Erik Mønsted er en af SINDs energiske frivillige i Midtjylland. Han er desuden psykolog og hjælper også i arbejdslivet mennesker, der er ramt af psykisk sygdom. Men sådan har det ikke altid været. Erik blev som 14-årig ramt af alvorlig psykisk sygdom. Først efter 36 år gav de indre dæmoner slip. Erik blev rask, trappede ud af medicinen og stortrives i dag.

Erik henter især energi ved at hjælpe andre. Han er næstformand i SIND Midtjylland og er med til at drive et projekt, Karrierenetværket, hvor man støtter borgere til at gennemføre en uddannelse eller at finde et job.

"Det frivillige arbejde i SIND gav mig et særligt værdifuldt indhold i mit liv, mens jeg selv var psykisk syg. Nu, hvor jeg er rask, vil jeg fortsat gerne give noget tilbage til andre med sindslidelser," sagde han.

/hhj

Ritzau: Svigt i finansloven

(4. oktober) Løfterne fra valgkampen om forbedring af psykiatrien var ikke omsat til flere ressourcer på forslaget til finanslov. SIND-formand Knud Kristensen var en af kritikerne, da medierne zoomede ind på regeringens udspil.

“Hele vejen rundt i valgkampen lød det fra politikerne, at psykiatrien i den grad skulle tilføres flere penge, og at man ville tage fat nu. Kon-

kret lovede Socialdemokratiet et løft på en halv milliard kroner om året, så vores forventninger var store. Det siger næsten sig selv, at vi er skuffede,” sagde Knud.

/hhj

Politiken: 10 forslag til forebyggelse af kriminalitet

(4. oktober) En arbejdsgruppe under Danske Regioner, hvor SIND var med, pegede i oktober på ti forslag til, hvordan det kan forebygges og forhindres, at mennesker, der er ramt af psykisk sygdom, begår kriminalitet. Ofte skyldes kriminalitet begået af denne gruppe mennesker utilstrækkelig behandling i psykiatrien.

Anbefalingerne er bl.a. mere sammenhæng i behandlingen, flere sengepladser og opfølgning, hvis patienter udebliver fra aftaler.

“Jeg har det godt med, at vi er klar med anbefalingerne, for det har taget lang tid at få dem klar. Nu glæder jeg mig til, at de ti punkter kommer i brug af både politikere og fagpersoner. For mig at se er det her ikke et punktum,

men et komma. Formålet er at løfte behandlingen og dermed forsøge at undgå, at psykiatriske patienter på grund af dårlig behandling ender som retspsykiatriske patienter, der er dømt for alvorlig kriminalitet,” sagde SIND-formand Knud Kristensen.

/hhj

Jydske Vestkysten Esbjerg: Sporskifte i livet

(1. oktober) Udsatterådet i Esbjerg Kommune har fået en ny repræsentant for SIND SydVest, 29-årige Anja From. De seneste par år har hun med stort overskud hjulpet udsatte mennesker. Bl.a. via foreningslivet.

Før det havde hun været gennem mange år med psykisk sygdom og et omskifteligt liv. I dag er hun rask og har drejet livet ind på et nyt spor med plads til smil og fremtidsdrømme. Efter en veloverstået HF-eksamen overvejer hun

bl.a. at begynde på jurastudiet. Foreløbig er fokus dog på de kommende opgaver i Udsatterådet.

“I rådet vil jeg gerne være med til at skabe bedre vilkår for udsatte. Kompetencer og faglig viden er vigtigt, men førstehåndsoplevelser

skal også bruges i arbejdet i rådet. Samfundet skal acceptere, at psykisk sårbare er ligeværdige, psykiske sygdomme er ligestillet med alle andre handicap i FN's handicapkonvention,” siger hun.

/hhj

Sæby Folkeblad: God ide fra Frederikshavn har kurs mod flere kommuner

(1. oktober) To gange har SIND Frederikshavn i samarbejde med Erik Holm Sørensen med stor succes afholdt koncerter under overskriften “Psykiatrien Rocker”. Det særlige ved koncerterne er, at de gør det lettere for mennesker, der normalt holder sig hjemme grundet psykisk sygdom, at komme afsted til oplevelserne foran scenen. Arrangørerne sikrer fx, at der er nogen at følges med, at der kommer andre i samme situation, og at det ikke er for dyrt. Faktisk har koncerterne hidtil været gratis.

Nu overvejes det at udbrede den gode ide til flere kommuner.

Jens Ole Amstrup fra spillestederne Det Musiske Hus og Maskinhallen påpeger, at man når nogle mennesker, som ellers ikke kan bruge de musikalske tilbud.

“Hvordan “Psykiatrien Rocker” skal udvikles, har vi ikke besluttet endnu. Det er op til dem, der har lyst til at være med til at arrangere i de andre kommuner i Nordjylland,” siger han.

/hhj

Jyllands-Posten: Færre ressourcer og flere problemer

(2. oktober) I en kronik i Jyllands-Posten efterlyste tidligere statsminister Poul Nyrup Rasmussen, der bl.a. er formand for PsykiatriNetværket, sammen med SIND-formand Knud Kristensen flere ressourcer til psykiatrien.

“Antallet af sengepladser bliver færre og færre, antallet af patienter stiger og stiger, og pengene følger ikke med. Derfor bliver der også mindre tid til og mindre omsorg over for den enkelte patient. Fra 2001 til 2017 er der kommet 69 pct. flere patienter, 28 pct. færre senge og 22 pct. færre ressourcer pr. patient i psykiatrien,” skrev de bl.a.

Poul og Knud påpegede, at mange, der har brug for hjælp, enten ikke kan blive indlagt eller udskrives alt for tidligt.

/hhj

Midtjyllands Avis: SIND-frivillig i 25 år

(3. oktober) En af ildsjælene i SIND Silkeborg-Skanderborg er Lisa Wendelin Lauridsen, som Midtjyllands Avis i oktober portrætterede i en længere artikel. Hun gik på pension for syv år siden efter et langt arbejdsliv, hvor hun hjalp mennesker, der er ramt af psykisk sygdom. Hendes aktivitetsniveau er fortsat højt. Lisa er bl.a. aktiv i SIND, i Danske Handicaporganisationer og som rådgiver i tilbuddet “Kvisten”.

En af aktiviteterne, hun er engageret i, er at matche frivillige besøgsvenner med borgere i SIND-nettet.

“Besøgsvenner kan noget andet end professionelle. Det er ikke et arbejde, hvor klokken bliver 16, og så skal du hjem,” siger hun.

/hhj

Altinget: SIND Ungdom opfordrede til bredt samarbejde

(4. oktober) Politiske partier er altid gode til at være uenige og tale sig væk fra hinanden. SIND Ungdoms formand Theodor Gjerding efterlyste i Altinget et tættere politisk samarbejde om at hjælpe unge, der er ramt af psykisk sygdom eller føler sig pressede.

Theodor pegede bl.a. på, at uddannelsessystemet skaber mistrivsel.

“Lad det være en opfordring til, at vi alle sammen dropper “jeg-har-ret”-mentaliteten, men i stedet for finder sammen og forsøger at løse en af denne ungdomsgenerations største udfordringer ved at dele de erfaringer og den viden, som vi har.”

/hhj

Nyhed: Danmarkskort med SIND-tilbud på hjemmesiden



En af nyhederne på SINDs nye hjemmeside er, at vi ikke blot har gjort det lettere at finde den nærmeste lokalafdeling. Som noget nyt viser vi på www.sind.dk/kort-lokale-tilbud også information om SINDs faste og tilbagevendende lokale tilbud.

Tilbuddene supplerer aktiviteter – fx foredrag, hyggeaftener og udflugter – i SINDs medlemsdemokrati. Fx hvis du gerne vil møde andre i samme situation i lokale rådgivninger, caféer, netværksgrupper, SIND-huse og klub-fællesskaber.

Som regel er det gratis at deltage.

De lokale tilbud har hidtil primært været omtalt i lokalafdelingens lokalområde eller i lokale medier, men er nu også lette at finde via SINDs hjemmeside.

Der kommer løbende nye tilbud på oversigten, som endnu ikke er komplet. Foreløbig kan du se flere end 70 tilbud på kortet, og flere er på vej. Der er også arrangementer i SINDs aktivitetskalender. Se mere på SINDs hjemmeside.

/hhj

Flere aktiviteter: SIND brugte 49,5 mio. kr. sidste år

Væksten er 6,6 pct. på udgiftssiden i det årlige regnskab for både landsforeningen og de lokale aktiviteter



Foto: SIND



Foto: SIND



Foto: SIND

SIND er en mosaik af en lang række aktiviteter. Udover det, som kan læses i landsforeningens formelle årsregnskab – fx medlemsdemokratiet, sekretariatet samt udvalgte aktiviteter og projekter – så findes der adskillige SIND-aktiviteter, rådgivninger og projekter med deres egne regnskaber. En gang årligt sammenfattes det hele i SINDs såkaldte koncernregnskab.

Sidste år nåede SINDs udgifter på op 49,5 mio. kr. Det er tre mio. kr. mere end i 2017.

Hjælp og oplysende arbejde

I runde tal gik ni ud af ti kroner til at hjælpe andre eller til at nuancere kendskabet til sindslidelser og psykisk sundhed.

Aktiviteter og offentligt støttede projekter udgjorde i 2018

83,3 pct. af SINDs udgifter. Desuden blev 3,9 pct. af udgifterne brugt på oplysende arbejde.

Cirka halvdelen af de offentlige bevillinger gik til SINDs rådgivninger, en tredjedel til SIND-skolerne og resten til SINDs væresteder, klubber og huse samt til besøgsvenner og projekter i udlandet.

Administration, løn, lokaler og møder udgjorde 9 pct. af SINDs udgifter.

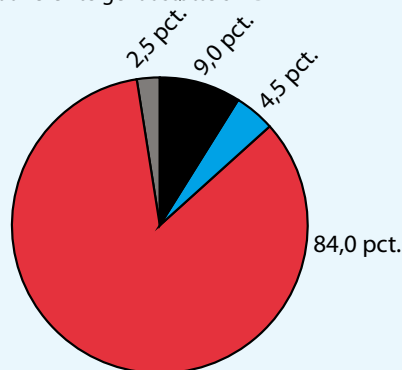
Flere støtter SIND

Også på indtægtssiden havde SIND vækst. Trods et mindre fald i de offentlige bevillinger, der udgjorde 46,3 pct. af de samlede indtægter, kunne SIND fastholde et højt aktivitetsniveau, fordi flere har støttet SIND. Indtægterne fra bidrag, arv og gaver

nåede i 2018 op på 11,7 mio. kr. Det er næsten en tredobling sammenlignet med året før og vidner om, at flere vælger at støtte SIND

eller at betænke landsforeningen i deres testamente.

/hhj



Andet, fx finansielle udgifter

Aktiviteter og projekter

Oplysende arbejde og foreningsudgifter

Administration, løn og lokaleudgifter

Vil du støtte SIND?



Klik ind på www.sind.dk, ring 3524 0750 eller skriv til landsforeningen@sind.dk

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

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

Folkemødet 2020 – ses vi?

11.-14. juni er der Folkemøde på Bornholm. SIND deltager igen. Traditionen tro arrangerer vi selv debatter og deltager desuden hos andre. Hvis du har en god ide til et emne, SIND kan tage op, er du meget velkommen til at sende en mail til landsforeningen@sind.dk. I begyndelsen af det nye år kan du løbende følge med i vores program på www.sind.dk/fm.



Foto: SIND

Idrætsfestival for sindet

23.-25. juni afholdes der igen Idrætsfestival for sindet. Festivalen har eksisteret siden 1994 og samler hvert år i Vejle 260 deltagere med psykiske vanskeligheder om gode oplevelser og masser af sport. De seneste år har SIND støttet festivalen. Der åbnes snart for tilmelding til næste års festival, hvor der plejer at være rift om billetterne. Se mere på www.idraetsfestival.dk



Foto: Dansk Arbejder Idrætsforbund

Set i www.sind.dk/webshop:

Krammehjertet

Antistressbolden – også kaldet krammehjertet – er en af de mest populære artikler i SINDs webshop.

Prisen er 15,- SIND har mange andre slags merchandise, hvis du ønsker at gøre opmærksom på landsforeningen. Se mere på hjemmesiden.



SINDbladet er også populært læsestof til publikum ved fx foredrag, udstillinger og events. Ønsker du gratis blade til uddeling, så kontakt SINDs sekretariat eller skriv til

landsforeningen@sind.dk og hør om mulighederne.



Jubilæum

21. november 2020 runder SIND 60 år, og det skal selvfølgelig fejres. Sæt allerede nu kryds i kalenderen.

67 personer stiftede i 1960 en dengang lille forening, som siden fik stor betydning. Oprindelig hed landsforeningen Sindslidendes Vel. Optakten til SIND var en kronik i Politiken om forholdene i psykiatrien, der fik mange til at reagere. Kronikøren, C.V. Krogh Andersen, blev SINDs første formand indtil 1964.



Siden har SIND haft 15 landsformænd, bl.a. Ritt Bjerregaard og Svend Auken.

SINDs nuværende formand Knud Kristensen rundede 13. oktober ti år som formand for SIND.

Du kan læse mere om SINDs historie i dette blad:

www.epaper.dk/lfsind/sindbladet/5/

Kendte forfattere: Tabuer om psykisk sy

To af forlagets Gyldendals mest kendte og anerkendte forfattere, Karen Fastrup og Peter Øvig Knudsen, har fået meget respons på deres seneste bøger om at være ramt af psykisk sygdom

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Karen Fastrup: Mange har brug for at tale om psykisk sygdom

“Responsen på bogen overgår min vildeste fantasi,” smiler Karen Fastrup. Hendes roman “Hungerhjerte” om livet med borderline har udløst væsentligt flere læserreaktioner, foredragsinvitationer og mediehenvendelser end hendes tidligere bøger

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Karen Fastrup har rejst sig igen og står solidt på egne ben, efter hendes liv tog en kolbøtte på Psykiatrisk Center Bal-

lerup den 18. oktober 2015. Midt om natten stod hun i akutmodtagelsen og var ramt af både en psykose og af ekkoet af nogle turbu-

lente begivenheder. Karen var dengang en kendt forfatter med fem romaner, flotte anmeldelser, utallige foredrag og adskillige arbejds-



“Når man skriver, trækkes hastigheden i ens tanker ned, og man bliver tvunget til at reflektere mere og se tingene fra flere sider. Man kan komme langt i egen heling ved at sætte ord på oplevelserne,” siger Karen Fastrup

Foto: Morten Hultum

Sygdom er på retur

og komme sig igen. Masser af avisoverskrifter, læserhenvendelser og foredragsinvitationer viser, at danskernes interesse for at få nuanceret billedet af livet med en sindslidelse er stigende

legater fra Statens Kunstfond – heriblandt det store treårige arbejdslegat – på CV'et. Nu stod hun der. Midt i kaos. Som andre patienter i akutmodtagelsen havde hun svært ved at orientere sig og finde retning i livet. Og modsat andre forfattere kunne hun slet ikke skrive og finde de ord, der normalt gav hende energi, identitet og indtægter.

Kolbøtten fortsatte i halvandet år, indtil bølgerne lagde sig, og sproget flød igen. Mens Karen Fastrup kom på benene, blev favntaget med sygdommen omdrejningspunktet i romanen *Hungerhjerte*, der tog form på computeren. Da bogen udkom to år og 11 måneder efter indlæggelsen, var responsen særdeles positiv: Anmelderne fandt superlativerne frem, boghandlerne bestilte på livet løs, og mange læsere kvitterede positivt for læseoplevelsen med rosende og meget personlige mails.

“Jeg får stadig mange læserhenvendelser mere end et år efter udgivelsen. Jeg har aldrig før oplevet så meget respons. Det er dejligt at være med til at nedbryde tabuerne om psykisk sygdom,” siger Karen Fastrup.

Foredrag i psykiatrien

Romanen om livet med diagnosen borderline har bragt forfatteren ud til nye miljøer og forsamlinger. Udover gensynet med hjemmebanen siden debuten i år 2000 med avisernes bogtillæg og foredrag på bibliotekerne, så er hun nu også flittigt i dialog med mennesker, der enten arbejder i psykiatrien, selv er ramt af sygdom eller er pårørende til en, der er. I juleferien skal der slappes af efter et travlt år med mange foredrag og interviews.

“Jeg er glad for dialogen. Når patienter eller fagpersoner som fx psykiatere, der arbejder på området hver dag, siger til mig, at bogen har givet dem en indsigt, de ikke havde før, så har det været det hele værd. Psykiatrien er så presset, at der desværre sjældent eller aldrig er tid til de samtaler, der får nuancerne frem.”

Tabu er på retur

Karen Fastrup oplever, at der er massivt brug for flere samtaler om psykisk sygdom.

“Ved foredragene opstår der ofte et intimt rum, hvor folk føler, det er trygt at dele meget personlige oplevelser og tanker. Det viser, at tabuet om psykisk sygdom er på retur, men vi har stadig lang vej at gå før de, der bliver ramt af psykisk sygdom, og deres pårørende helt naturligt kan fortælle andre om deres oplevelser.”

“Vi har stadig lang vej at gå før de, der bliver ramt af psykisk sygdom, og deres pårørende helt naturligt kan fortælle andre om deres oplevelser

Skriveprocessen gør godt

Udover den litterære succes og dialogen med læserne er Karen Fastrup også glad for at have kunnet skrive sig detaljeret i gennem det

forløb, hun har oplevet. Karen Fastrup anbefaler varmt andre at gøre det samme.

“Skriveprocessen gør godt. Uanset om man er forfatter eller bare skriver til skuffen. Når man skriver, trækkes hastigheden i ens tanker ned, og man bliver tvunget til at reflektere mere og se tingene fra flere sider. Man kan komme langt i egen heling ved at sætte ord på oplevelserne,” siger hun.

FAKTA

Hungerhjerte
af Karen Fastrup
ISBN: 9788702225518
Forlaget Gyldendal
278 sider
Pris: 249,95 kr



Peter Øvig Knudsen: Vigtigt at vise, man kan komme sig

En alvorlig depression ramte Peter Øvig Knudsen, da han skrev på "Min mor var besat". Under indlæggelsen på Rigshospitalet fik han trods perioder med svære symptomer lavet noter og lydoptagelser, så det detaljerede indblik i sygdomsforløbet kunne komme med i bogen, som siden har udløst mange positive læserhenvendelser og stor interesse for forfatterens foredrag

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN



Foto: Simon Klejn

"Det kan være svært at tale om, hvordan det er at være ramt af en depression, fordi man ofte har svært ved at huske, hvad der er sket," siger Peter Øvig Knudsen

"Det mest meningsfulde, jeg mindes at have gjort som journalist og forfatter, er at skrive denne bog og at fortælle om den."

Sådan siger Peter Øvig Knudsen i kølvandet på responsen på bogen "Min mor var besat", der udkom foråret 2019. Siden 2001 har den flere gange prisbelønnede forfatter udgivet en stribe meget omtalte bøger – bl.a. om stikkerlikvideringer under besættelsen, om Blekingegadebanden, om hippietiden og om BZ-bevægelsen. De dokumentariske og detaljemættede bøger med nye sider af danmarkshistorien udløste store overskrifter og høje salgstal. Det

skete også med Peter Øvig Knudsens seneste bog, selvom den handlede om noget helt andet: Om ham selv og om psykisk sygdom.

Forfatteren zoomede ind på, hvordan det var at vokse op med en mor, som var psykisk syg. Undervejs i skriveprocessen, der bl.a. omfattede aktindsigt i morens omfattende journaler, blev han selv syg og indlagt på Rigshospitalet med en alvorlig depression. Oplevelserne fra familien og hospitalet er sammenfattet i "Min mor var besat" – en af årets mest omtalte bogudgivelser. Dertil kommer en meget lang række foredrag om bogen.

"Bogen om mine oplevelser har vist sig at være vigtig for mange. Det er jeg glad for og overrasket over. Helt frem til februar 2019 var jeg meget i tvivl: Var bogen værd at udgive? Var den relevant for andre? Det har jeg aldrig prøvet før. Heldigvis var der kloge folk på forlaget, som argumenterede for, at den skulle udgives."

Mange læserhenvendelser

Responsen har været anderledes end ved tidligere bøger. Den erfarne forfatter har aldrig før oplevet, at så mange læsere sender per-

Midt i en hektisk situation sagde en dygtig og erfaren SoSu-assistent fx beroligende til min kæreste, at "det, Peter siger nu, er sygdom. Det er ikke noget, han mener. Det er sygdommen, der taler. Og vi får ham helbredt"

Det er tydeligt, at rigtig mange har oplevet det samme, selvom vi i Danmark sjældent taler sammen om psykiske problemer

sonlige hilsner. Mange handler om, at de kan genkende deres barndom eller egen sygdom i Peter Øvig Knudsens beskrivelser.

"Det er tydeligt, at rigtig mange har oplevet det samme, selvom vi i Danmark sjældent taler sammen om psykiske problemer. Især det at have en barndom, hvor mor/barn-forholdet bliver vendt på hovedet og en forælder slipper ansvaret, fylder meget hos mange."

Lydoptagelser

Peter Øvig Knudsen påpeger, at det kan være svært at tale om sygdom. Fx grundet tabu, familieforhold eller fordi det er svært at beskrive for andre mennesker, hvordan det er at være ramt af en depression, hvor man ofte får svært ved at huske, hvad der er sket.

At bogens kapitler om depression – som mange læsere siden har brugt som brobygger til at beskrive deres egne oplevelser – blev en realitet skyldes, at Peter Øvig Knudsens samlever og andre tæt på ham overtalte ham til at lave notater og lydoptagelser, mens han havde det værst.

Sygdommen taler

I skriveprocessen efter indlæggelsen kunne gensynet med oplevelserne være hård kost. Men der var også rørende øjeblikke. Peter Øvig

Knudsen fremhæver, at medarbejderne på Rigshospitalet var gode til at møde patienterne med menneskelighed og empati. Også hvis han grundet sygdommen opførte sig mistænksomt eller underligt overfor venner og kæreste, der besøgte ham.

"Midt i en hektisk situation sagde en dygtig og erfaren SoSu-assistent fx beroligende til min kæreste, at 'det, Peter siger nu, er sygdom. Det er ikke noget, han mener. Det er sygdommen, der taler. Og vi får ham helbredt,'" mindes han.

Man kan komme sig

Peter Øvig Knudsen håber, at bogen og de mange foredrag medvirker til at vise flere, at man kan komme sig efter en depression – også når den var så tung som hans.

"Jeg oplever, at jeg skriver som før depressionen og er blevet bedre til at skrive om det personlige. Ideerne til mit næste bogprojekt modnes for tiden mellem foredrag og læserhenvendelser. Foreløbig er det dog dialogen om psykisk sygdom, der får plads i kalenderen. Jeg er glad for dialogen."

FAKTA

Min mor var besat
- da jeg mødte depressionens dæmon
Peter Øvig Knudsen
ISBN: 9788702281453
Forlaget Gyldendal
320 sider
Pris: 299,95 kr



Spørgeskema: Vil du give et håb videre?

Er du kommet på den anden side af store udfordringer grundet psykisk sygdom – enten personligt eller som pårørende? Så kan din historie måske være god at læse for andre, der lige nu står midt i store problemer.

Mange er hver uge i berøring med SIND, når livet gør ondt. Men der er også mange positive historier, som vi gerne vil dele på vores hjemmeside og i vores blad. Hvis du har erfaringer, der kan hjælpe andre, er du meget velkommen til at bruge nogle minutter på www.sind.dk/recovery.

Dit svar er anonymt, og vi offentliggør heller ikke navne på andre, hvis du skriver dem ind i din tekst.

Vi bestræber os de kommende måneder på at bringe så mange historier som muligt, men kan ikke love, at alle kommer med. På forhånd tak, hvis du deler et håb med andre via SIND.

Har du spørgsmål til SIND, er du velkommen til at kontakte os via landsforeningen@sind.dk

SINDs medlemskonference 2019: Stærke fortæ

Kombinationen af psykiske vanskeligheder og et problematisk forbrug af rusmidler skaber udfordringer for mange i Danmark, men der er alt for få tilbud om hjælp. 120 SIND-frivillige fik ved årets medlemskonference inspiration og ideer til at styrke både den politiske indsats og lokale aktiviteter. SIND-formand Knud Kristensen konkluderede efter konferencen, at landsforeningen står med en stor opgave, som prioriteres højt

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN



Foto: SIND

120 SIND-frivillige deltog i medlemskonferencen

Temaet var alvorligt, men humøret, kreativiteten og engagementet var i top, da 120 SIND-frivillige i slutningen af september mødtes i Horsens til årets medlemskonference. Emnet var psykiske vanskelighed og rusmidler.

I Danmark anslås det, at ca. hver tredje, der er i kontakt med psykiatrien, har eller har haft både en psykiatrisk diagnose og et problematisk rusmiddelbrug.

Trods de alvorlige statistikker, der fx også viser, at denne gruppe borgere gennemsnitligt lever flere end 20 år kortere end gennemsnitsdanskene, så bød medlemskonferencen også på gode nyheder: Der findes mange eksempler på relationer, initiativer og løsninger, der virker, og som samfundet kan tage i brug. Det sker blot alt for sjældent.

Står det til SIND, skal indsatsen intensiveres.

Personlige fortællinger

Konferencen blev indledt med gripende fortællinger fra fem mennesker, der bag sig har mange år med både diagnoser og rusmidler, og som i dag har et godt liv. Panelets erfaringer tog konferencedeltagerne med gennem weekendens tætpakkede program. Panelet bidrog også undervejs til debatterne, som de i høj grad var med til at præge.

Udover de fem oplægsholdere med personlige erfaringer inspirerede otte fagfolk og eksperter SIND på medlemskonferencen. Du kan se oversigten og udvalgte PowerPoint-slides på SINDs hjemmeside.

Både de personlige historier, forskning og statistikker viser, at mennesker og årsager til mis-

brug er meget forskellige. Derfor er alsidighed i indsatsen afgørende, ligesom det er vigtigt, at indsatsen i forhold til sindslidelser og rusmidler kan ske samtidig og samme sted.

Kunstværksted blev flittigt besøgt

Konferencedeltagerne fik indblik i, hvordan litteratur-, musik-, krops- og kunstterapi kan gøre en forskel. Kunst bruges i stigende grad både som terapi og som en vej til at fremme sundheden. Mange prøv-

vede det også selv. Konferencelokalet blev nemlig flankeret af en kunststilling med patientkunst fra Sct. Hans Hospital i Roskildes brugerdrevene kunstværksted, Maskine Maskine, som vi tidligere har omtalt i SINDbladet.

Kunst kan være en god måde at udtrykke følelser og finde frem til nye ideer og refleksioner, og mange konferencedeltagere greb selv en pensel og gik i gang foran lærrederne.

70 af konferencedeltagerne bidrog til et stort fælles maleri, mens snakken gik livligt om, hvordan indsatsen på området kan forbedres. Maleriet hænger nu i Handicaporganisationernes Hus i Taastrup.

Ingen lette løsninger

SIND-formand Knud Kristensen konstaterede ved konferencens afslutning, at weekenden havde

Du kan se slides fra de otte fagfolk og eksperter, der lagde op til debat på SINDs medlemskonference på: www.sind.dk/frivilligunivers/bibliotek-fra-a-z/

llinger, spraglet kunst og stort engagement

budt på ny viden og ny inspiration til aktiviteter i SIND.

“Først og fremmest er vi blevet positivt forvirrede på et højere niveau. Når det gælder udfordringerne med indsatsen i forhold til kombinationen af psykiske vanskeligheder og et problematisk forbrug af rusmidler, så er der ingen lette løsninger. Der er brug for en bred vifte af initiativer,” sagde han.

Et af kerneproblemerne er, at indsatsen i forhold til rusmidler og til behandling af psykisk sygdom ligger to forskellige steder: Hos regionerne og kommunerne.

“Siden strukturreformen i 2007, hvor amterne blev afløst af regioner og kommunerne blev større, har vi sagt, de skulle samarbejde mere på dette område. Det er endnu ikke lykkedes.”

Forbudt at vende en borger i døren

Knud fremhævede de positive erfaringer fra tilbud, hvor man under samme tag både kan arbejde med psykisk sygdom og med rusmidler. Han efterlyste en mere alsidig og helhedsorienteret indsats.

“Princippet bør være, at man kun behøver at henvende sig et sted. Når en borger henvender sig for at få hjælp, burde det være forbudt at vende vedkommende i døren uden at gøre noget. Her har SIND en kæmpe politisk opgave, som vi prioriterer højt,” sagde Knud.

Debatten fortsætter i 2020

Indsatsen for at hjælpe mennesker med både psykiske vanskeligheder og et problematisk forbrug af rusmidler er i forlængelse af medlemskonferencen blevet en af næste års prioriteter i SINDs arbejde. SINDs hovedbestyrelse (HB) vedtager næste år en ny strategi og politik på området, så SIND får et stærkere afsæt for at arbejde for forbedringer. Ideer og input fra en workshop på konferencen indgår i den nye strategi, som vi omtaler i et senere SINDblad.



Foto: SIND

70 af konferencedeltagerne bidrog til et stort fælles maleri, mens snakken gik livligt om, hvordan indsatsen på området kan forbedres



Foto: SIND

Musikterapeuterne Maja Frommelt og Louise Duus og de andre medarbejdere hos Behandlingscenter KABS arbejder med en indsats, hvor alsidigheden er i højsædet, og hvor der både er fokus på rusmidler og sindslidelser. Maja og Louise gav eksempler på, hvordan musik-, krops- og kunstterapi kan gøre en forskel



Foto: SIND

Konferencelokalet blev flankeret af en kunstudstilling med patientkunst fra Sct. Hans Hospital i Roskildes brugerdrevne kunstværksted, Maskine Maskine. Kunst kan være en god måde at udtrykke følelser og finde frem til nye ideer og refleksioner, hvilket mange konferencedeltagere fik prøvet



Topmødedeltagerne efterlyste især mere fokus på forebyggelse og på forbedring af indsatsen på tværs af kommuner og regioner, viste en afstemning

Foto: SIND

Psykiatritopmøde 2019: Altid som aldrig før

Under parolen "Hvert menneske tæller!" blev årets Psykiatritopmøde i oktober, som SIND og de øvrige 14 organisationer i PsykiatriNetværket står bag, igen en bevægende oplevelse

AF JAKOB RISOM LANGELUND, DET SOCIALE NETVÆRK

Den nyudnævnte sundhedsminister Magnus Heunicke (A) åbnede dagen med en meget personlig tale, som understregede, at psykiatrien er et område, der ligger ham meget på sinde. Heunicke talte for første gang offentligt om de udfordringer, hans egen datter havde haft med tvangstanker. Tanker, der påvirkede hende i sådan en grad, at hun i et halvt

år ikke kunne gå i skole. Det blev en meget rørende tale og start på årets topmøde.

Ministeren havde ingen konkrete løsninger eller nye penge med på dagen, men han lovede tæt dialog med organisationerne på psykiatrimrådet i forbindelse med regeringens kommende 10-årsplan.

SIND-formand Knud Kristensen replicerede senere i sin tale, at det

løfte ville ministeren blive holdt op på over talrige kopper kaffe.

Noget helt galt

Der var fornemme og følsomme musikalske besøg af den ualmindelig veloplagte Shaka Loveless og af den underskønne sangerinde Dorthe Gerlach. Der var tårer i øjenkrogene flere steder, da de to optrådte ekstremt nærværende, personligt og respektfuldt

over for den alvorlige baggrund for Psykiatritopmødet.

Der er jo noget helt galt i psykiatrien og udenfor den. Måden, vi i Danmark behandler psykisk sårbare mennesker på, er langtfra netop nærværende, personlig og respektfuld.

Det blev da også slået fast med syvtommersøm i åbningstalen, som Knud Kristensen, og Poul Nyrup Rasmussen, formand



Foto: Det Sociale Netværk

Poul Nyrup Rasmussen, formand for PsykiatriNetværket, og Knud Kristensen, formand for SIND, opfordrede indtrængende den nye regering til at styrke indsatsen for at hjælpe mennesker, der er ramt af psykisk sygdom, og deres pårørende



Foto: SIND

SIND og SIND Ungdoms stand på Psykiatritopmødet blev flittigt besøgt

“Jeg kan ikke forestille mig en kræftbehandling, som automatisk stopper efter ti behandlinger. Men det er jo det, man gør i dag i dele af psykiatrien,” sagde SINDs næstformand Kristian Bennedsen

“Det koster ifølge OECD det danske samfund 110 milliarder kr., at vi har så mange psykisk sårbare mennesker, som ikke får den rette behandling. Det er jo simpelthen tudetosset

for PsykiatriNetværket, stod for sammen.

“Vi må endnu en gang konstatere, at det hastigt går den forkerte vej for psykiatrien i Danmark. Antallet af sengepladser bliver færre og færre, antallet af patienter stiger og stiger, og pengene følger ikke med. Derfor bliver der også mindre tid til og mindre omsorg overfor den enkelte patient”, slog Poul Nyrup Rasmussen fast fra scenen.

Og tallene taler da også et ganske klart sprog. Fra 2001 til 2017 er der kommet 69 pct. flere patienter, 28 pct. færre senge og 22 pct. færre ressourcer pr. patient i psykiatrien. Og udover at det rammer den enkelte hårdt, er det også et ekstremt stort ressourcecetaf for samfundet.

“Det koster ifølge OECD det danske samfund 110 milliarder kr., at vi har så mange psykisk sårbare mennesker, som ikke får

den rette behandling. Det er jo simpelthen tudetosset”, sagde Knud Kristensen til salen og den nyudnævnte sundhedsminister Magnus Heunicke, som sad på første række.

Stærke, personlige historier
Pårørende og brugere, fagfolk og organisationsfolk præsenterede idéer, løsninger og forslag i rigt mål fra scenen. Særligt påvirkede blev de fleste af dagens interview med skuespiller Rudi Kohnke og forfatter Karen Fastrup, hvor Özlem Cekic var konferencier.

De to fortalte hudløst ærligt om dels Kohnkes angst og Fastrups borderlinediagnose. Karen Fastrup skrev sin nyeste bog “Hungerhjerter”, mens hun var indlagt på Psykiatrisk Center Balderup, og den har ifølge hende fået adskillige psykiatere til at forstå psykisk sårbarhed meget bedre.

Begge historier fra scenen beskrev to mennesker, der blev grebet af noget i deres sind pludseligt og uventet. Ligesom det kan ske for alle mennesker. Efter seancen stod de to stærke personligheder og krammede i flere minutter på scenen. Det kræver styrke at dele sine historier, og det kræver også stor menneskelig styrke overhovedet at leve med en diagnose, som Rudi Kohnke fik sagt.

Tænk i helheden

Dernæst var det tid til at give brugere, pårørende og eksperter mulighed for at møde hinanden og debattere i seks forskellige dialoggrupper, indtil der igen blev sat politisk og fagligt fokus på psykiatrien fra scenen.

Her var der en klar opfordring til Camilla Fabricius, næstformand for sundheds- og ældreudvalget hos Socialdemokratiet, fra

de øvrige debattører: folketingsmedlem Trine Torp (SF), næstformand i Dansk Sygeplejeråd, Dorthe Boe Danbjørg, Eva Secher Mathiasen, formand for Dansk Psykologforening og Kristian Bennedsen, 1. næstformand i SIND.

Opfordringen gik på at få bragt mere helhedstænkning ind i psykiatrien, så brugere og pårørende ikke bare efterlades efter hospitalsopholdet samt at få et langt større fokus på forebyggelse og metoder i psykiatrien.

Det er ønsker, der har været formuleret mange gange, men med en sundhedsminister, der føler for området, kan man håbe, der nu sker noget.

Næste Psykiatritopmøde afholdes den første lørdag i oktober 2020. Se mere på www.psykisksaarbar.dk



Foto: Det Sociale Netværk

Sundheds- og ældreminister Magnus Heunicke (A) delte for første gang i en offentlig tale en personlig historie om have været pårørende til et barn med angst

Støt SIND Medlemsfordele



Som medlem af SIND modtager du seks gange om året SINDbladet, som er fyldt med spændende artikler og information.

Du kan være med til at præge din lokalafdelings foredrag og sociale aktiviteter.

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



Vend bladet og få kontingentrabat med Betalingservice

I januar finder den årlige kontingentopkrævning sted, hvor du skal indbetale dit kontingent for 2020, hvis du er medlem af SIND. Hvis du samtidig med betalingen tilmelder Betalingservice, så vil du fra næste opkrævning i 2021 få rabat på dit kontingent.

Normalt koster det 200 kroner om året for enkeltmedlemmer at være medlem af SIND, men hvis du tilmelder PBS, vil dit kontingent fremover kun være 180 kroner. Og så kører betalingen jo automatisk, så du ikke glemmer det.

Sådan gør du:

- På bagsiden af dit SINDblad kan du finde dit medlemsnummer i øverste hjørne. Nummeret skal du bruge, når du tilmelder Betalingservice.
- På www.sind.dk/pbs udfylder du CPR-nummer, kontooplysninger og medlemsnummer.
- Og tilmelder med NemID.

Når betalingsaftalen er sat i gang via banken, får SINDs sekretariat automatisk besked om det. Ved den efterfølgende kontingentopkrævning i 2021, sørger vi for, at du får din rabat.



FAKTA

- Tilbuddet gælder kun for personlige medlemmer og altså ikke for virksomheder og bladabonnenter.
- Hvis du er blevet medlem som en del af SINDs efterårskampagne i 2019, kan du først opnå rabat, når din tilbudsperiode er ovre.

FAKTA

Du kan også indbetale kontingent via hjemmesiden.

Se mere på

www.sind.dk/kontingent



SINDs Sommerhøjskole 2020

Fra søndag den 21. juni til 27. juni 2020 holder SIND sommerhøjskole på Brenderup Højskole. Er du medlem, kan du deltage for næsten halv pris. Tilmelding efter først til mølle-princippet, så skynd dig



Hver morgen starter vi med morgensamling, og vi slutter dagen med fælles middag og en aktivitet, fx bål under bøgen. Det øvrige program er en blanding af foredrag, udflugt og kreative værksteder – fx om billedkunst, friluftsliv og stomp. Knud Kristensen, landsformand i SIND, holder båletalen sankt-hans-aften. Midt på ugen er der udflugt. Se hele programmet på www.sind.dk/sommerhoej-

skole eller bestil det hos Brenderup Højskole, Stationsvej 54, 5464 Brenderup, Tlf. 6444 2414, e-mail: kontor@brenderuphojskole.dk

Sommerhøjskolen er aktiv ferie. Det forventes, at man deltager i undervisning, foredrag og aktiviteter. Der er sat god tid af til pauser og til at skabe nyt netværk.



Foto: SIND

FAKTA

Særlige behov
Såfremt du har spørgsmål om indkvartering eller pga. handicap eller lignende har særlige behov vedrørende indkvartering (fx at du har brug for hjælpemidler, bruger kørestol, rullator eller andet), så bedes du kontakte højskolen for at aftale nærmere. Du kan anføre dine særlige behov i ansøgningskemaet, men vi anbefaler, at du kontakter højskolen, inden tilmeldingen udfyldes og indsendes. Højskolen er desværre ikke særlig handicapvenlig, og vi kan ikke tilbyde hjælpere, hvorfor du skal være selvhjulpne. SIND arbejder på at få ekstra frivillige med sundhedsfaglige kompetencer med på højskolen.

Kontakt
For yderligere oplysninger om kursets indhold, så kontakt venligst SINDs repræsentanter Leni Grundtvig Nielsen, 4241 0034, e-mail: leni-grund10b@gmail.com eller Birgithe Vejstrup, e-mail: birgithevp@gmail.com.

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 tilskud til billigste offentlige transport.



TILMELDING TIL SOMMERKURSUS PÅ BRENDERUP HØJSKOLE I 2020

Brenderup Højskole, Stationsvej 54, 5464 Brenderup
Tlf.: 6444 2414 – kontor@brenderuphojskole.dk
Højskoleophold fra søndag den 21. juni til 27. juni 2020

Navn _____
 Adresse _____
 Postnummer og by _____
 Telefon _____
 E-mail _____

Forplejning Diabeteskost Vegetar Andet _____
 Betales med Girokort Netbank _____

Medlem af SIND Nej Ja Ja Ja _____
 CPR-nr.: _____
 Medlemsnr.: _____



Foto: SIND

Et drab som **formentlig** kunne have været forhindret

I december 2018 dræbte en mand sin overbo. Under retssagen kom det frem, at han natten forinden havde opsøgt psykiatrisk skadestue for at bede om hjælp. Han fortalte om selvmordstanker og om tanker om, at han ville skære i sin overbo med en kniv. Man tilbød ham noget beroligende medicin og en overnatning. Dagen efter blev han sendt hjem med præparater mod angst og depression

AF KNUD KRISTENSEN, FORMAND FOR SIND

For nylig faldt der i byretten i Aarhus dom i en tragisk sag, hvor en mand blev dømt til anbringelse på psykiatrisk afdeling, efter at han i december 2018 i psykotisk tilstand dræbte sin overbo.

Manden havde ifølge Aarhus Stiftstidende tilbragt natten inden på psykiatrisk skadestue, som han havde opsøgt klokken tre om natten for at bede om hjælp. Her havde han fortalt personalet om selvmordstanker og tanker om at skære i sin overbo med en kniv.

Man tilbød ham noget beroligende medicin og en overnatning. Dagen efter blev han sendt hjem med præparater mod angst og depression.

Drabet kunne formentlig have været undgået

Ifølge Retslægerådet var manden psykotisk på gerningstidspunktet. Uden at det kan siges med sikkerhed, må han også have været psykotisk døgnet forinden, hvor han opholdt sig på psykiatrisk skadestue.

Jeg kan ikke fatte, at man ikke indlægger en psykotisk patient med selvmordstanker og tanker om at skære i sin overbo; og præparater mod angst og depression lyder i mine ører ikke som den rette behandling af en alvorlig psykotisk tilstand.

Uden at kende andet til sagen end hvad jeg har kunne læse i Aarhus Stiftstidende, vil jeg tillade mig at sige, at vi her har at gøre med et eksempel på det, der må betegnes som utilstrækkelig psykiatrisk behandling.

To ødelagte familier

En utilstrækkelig behandling, der fik den konsekvens, at to familier nu er ødelagt. En har mistet et familiemedlem og en anden har et familiemedlem, der skal leve resten af sit liv med bevidstheden om at have dræbt et andet menneske. De første mange år skal han være på en psykiatrisk afdeling, hvor han så heldigvis får den hjælp, som man nægtede ham,

Rapporten fra Retspsykiatrisk Klinik, som påpeger, at 74 pct. af de sigtede havde fået utilstrækkelig psykiatrisk behandling

da han så mindeligt bad om det kl. tre om natten den 5. december sidste år.

6 Det kan bare ikke være rigtigt, at man skal begå noget strafbart for at få den hjælp, som man har brug for.

Svigt i 74 pct. af sagerne

Drabet i Brabrand skriver sig desværre ind i rækken af tragiske hændelser, hvor svært syge mennesker svigtes i psykiatrien og derfor ender med at begå noget kriminelt.

Heldigvis er det sjældent, at det ender så galt, som det gjorde her. Størstedelen af mennesker med psykisk sygdom begår ikke kriminalitet.

Men nogle gør, og en nyere undersøgelse viser, at dette ofte skyldes utilstrækkelig psykiatrisk behandling.

I min leder i SINDbladet fra juni 2019 omtalte jeg en rapport fra Retspsykiatrisk Klinik til Justitsministeriet fra oktober 2018. Rap-

porten vurderer på baggrund af en gennemgang af 218 mentalerklæringer fra 2. halvår af 2016, at 74 pct. af de sigtede havde fået utilstrækkelig psykiatrisk behandling i tiden op til kriminaliteten. Blandt de, der var sigtet for drab eller drabsforsøg, havde 11 af 13 fået utilstrækkelig behandling.

I rapporten "Er der en sammenhæng mellem behandling/støtte af psykisk syge og kriminalitet – En analyse med henblik på forebyggende tiltag" har forfatterne identificeret en række særligt vigtige problemområder.

Det drejer sig om utilstrækkelig psykiatrisk behandling, utilstrækkelig social støtte og utilstrækkelig behandling af brug af rusmidler.

Utilstrækkelig psykiatrisk behandling blev som nævnt vurderet til at forekomme i 74 pct. af sagerne. Under denne overskrift peges især på manglende indlæggelse/for tidlig udskrivelse, utilstrækkelig medicinsk behandling, utilstrækkelig opfølgning (fx ved udeblivelser) og manglende relevant diagnosticering.

Utilstrækkelig social støtte blev vurderet til at forekomme i 50 pct. af sagerne. Under denne overskrift peges især på mangel på professionel støtte og manglende bolig.

Utilstrækkelig behandling af brug af rusmidler blev vurderet til at forekomme i 88 pct. af de sager, hvor det blev vurderet, at brug af rusmidler har haft betydning for kriminaliteten (hvilket var tilfældet i 54 pct. af sagerne).

Her svigter indsatsen

Blandt de problemer, der blev påvist, var mistet kontakt, kontakt uden tilstrækkelig behandling, manglende indlæggelse trods behov, talrige kortvarige indlæggelser, diagnoseproblemer, manglende brug af tvang selvom patienten opfylder kriterierne i psykiatriloven, for tidlig afslutning af patienten, manglende indlæggelse af patienter, der allerede har en dom med mulighed for indlæggelse, manglende strukturerede tilbud efter udskrivning, brug af rusmidler og hjemløshed.

I rapporten siges det om manglende indlæggelse bl.a.: "Nogle af de mentalundersøgte, som har kontakt til psykiatrien, indlægges ikke" og "det drejer sig hovedsageligt om patienter, som er psykotiske og evt. misbrugende,"



6 En arbejdsgruppe har afleveret 10 anbefalinger til regionernes psykiatridirektører. Anbefalinger, der gerne skulle medvirke til at vende udviklingen

og endelig "det drejer sig ... desuden om patienter, der selv henvender sig med ønske om indlæggelse, som afvises."

Sat på spidsen kan det siges, at vi har indrettet vores psykiatriske behandling så utilstrækkelig, at konsekvensen for nogle bliver, at de ender med at begå kriminalitet – herunder i nogle tilfælde alvorlig personfarlig kriminalitet.

Hertil kommer de, der ender med at skade sig selv eller begår selvmord.

Anbefalinger til forebyggende indsatser

Den 4. oktober i år kom en arbejdsgruppe nedsat af Danske Regioner med 10 anbefalinger til at imødegå de problemer, som rapporten fra oktober 2018 identificerede. Desværre valgte Kommunernes Landsforening at takke nej til at være med i arbejdsgruppen. Bl.a. derfor er de 10 anbefalinger *primært* rettet mod indsatsen i regionspsykiatrien.

De 10 anbefalinger:

- En aktør har det fulde ansvar for en patient/borger, indtil ansvaret er fuldt ud overdraget og bekræftet af en anden aktør
- Der skal være tilstrækkelig kapacitet i den stationære psykiatri (hospitalspsykiatrien red.) til, at alle patienter med et lægeligt begrundet behov for at blive indlagt, kan blive indlagt
- Der skal være tilstrækkelig kapacitet i de sociale indsatser til, at borgere med behov for social støtte hurtigt kan få det mest hensigtsmæssige tilbud for den enkelte
- Udskrivningsaftaler/koordinationsplaner skal bruges systematisk i det tværsektorielle samarbejde om den enkelte borger
- Hvis en patient udebliver fra aftaler i psykiatrien eller har gentagne akutte kontakter med hospitalssektoren, skal der senest ved tredje hændelse ske en lægefaglig vurdering af de fremadrettede indsatser

Retten i Aarhus dømte for nylig en 54-årig mand til anbringelse på psykiatrisk afdeling – en sag og en dom som formentlig kunne have været forhindret

- Patienter skal hurtigere tilbydes et mere individuelt tilpasset tilbud
- Bedre adgang til specialiseret psykiatrisk rådgivning om brugen af tvang
- Bedre viden om ansvar for behandling af patienter med dom til behandling
- Mennesker med svær psykisk sygdom og samtidigt misbrug skal have adgang til et sammenhængende behandlingstilbud
- Regioner og kommuner skal i samarbejde sikre de fornødne tilbud til hjemløse i psykiatrisk behandling.

Nogle af disse anbefalinger vil umiddelbart kunne implementeres uden at det koster ret meget – fx at man ikke automatisk afslutter en patient efter fx tre udeblivelser uden at have været i kontakt med vedkommende.

Andre anbefalinger forudsætter tilførsel af yderligere midler til regionspsykiatrien og/eller den kommunale sociale sektor.

Det gælder fx anbefalingen om, at der skal være tilstrækkelig kapacitet i hospitalspsykiatrien til, at alle patienter kan blive og forblive indlagt, så længe der er et lægefagligt begrundet behov.

Arbejdsgruppen vurderede, at en række af gruppens anbefalinger vil have betydelige økonomiske konsekvenser på tværs af

sektorer, samt at det vil tage tid at indføre anbefalingerne.

Finansloven

I tastende stund forhandles finansloven for 2020 på Christiansborg. Desværre var der ikke i regeringens finanslovsforslag afsat penge til mere og bedre kapacitet i regionspsykiatrien og i den kommunale socialpsykiatri. Det håber jeg inderligt, at der bliver rettet op på i forbindelse med forhandlingerne. Enhedslisten går til forhandlingerne med et krav om en akutmilliard til psykiatrien. En del af disse penge skal øremærkes til at øge antallet af senge og udvide antallet af medarbejdere.

Når dette blad kommer på gaden, er finansloven formentlig på plads, og vi er blevet kloge på, om også folketingspolitikkerne er enige i, at det er helt, helt uacceptabelt, at mennesker på grund af svigt i psykiatrien skal havne i en situation, hvor det koster menneskeliv.

Det kan kun gå for langsomt med at få rettet op på problemerne.



Foto: Per Johansen

Nyt projekt: fælles interesser skal bære relationen

“Første skridt ud af ensomheden” hedder det nye projekt på Frederiksberg og i København, hvor besøgsvenner matches ud fra interesser og ønsker til aktiviteter. Projektet er netop startet op og er åbent for flere interesserede

AF EVA ROSE WALDORFF



Fotos Privat

Julie Bock Andersen

har henvendt sig, som fx gerne vil strikke sammen med andre, så vil jeg se på, om jeg kan finde en frivillig, der allerede strikker – måske endda i en strikkeklub. Derefter ser jeg på personligheder, kemi, osv.,” fortsætter hun.

Opgaven er at formidle kontakt mellem personer, ramt af psykisk sygdom eller sårbarhed, og frivillige besøgsvenner. Det nye projekt bygger derfor ovenpå tidligere erfaringer – ligesom flere par er fulgt med over i “Første skridt ud af ensomheden” efter at have deltaget i et tidligere projekt.

En erfaring, Julie Bock Andersen har gjort sig fra tidligere, er, at det er vigtigt, at borgeren bliver aktør i sit eget liv:

“Vi prøver at gøre det, så dem, der er med, i højere grad definerer, hvad de ønsker sig. På den måde styrkes følelsen af selvværd og autonomi, hvilket en del af dem, der henvender sig, kan have gavn af. Man bliver i højere grad aktør i sit eget liv,” siger hun.

Opfølgning og støtte til relationen

Derfor starter forløbet også med en samtale mellem Julie Bock Andersen og den, der ønsker sig en besøgsven. Førhen ville hun så henvende sig bredt fx til frivillige i SIND, men fra oktober i år er målet at henvende sig direkte til folk med interesser, der matcher ønskerne.

Når et godt match er fundet har de et fælles startmøde, hvorefter besøgsvennerne selv arrangerer deres samvær. De får supervision og støtte til at skabe en god relation, og de kan få betalt et beløb til deres aktiviteter.

I skrivende stund er der 12 besøgsvennepar tilknyttet. Men målet er at nå op på 40.

Er du interesseret i besøgsvenner? Eller er du ensom og har spørgsmål til projektet, kan du skrive til sindnettet@gmail.com for at høre mere.

Et nyt projekt med besøgsvenner har set dagens lys. “Første skridt ud af ensomheden” hedder projektet, der skal prøve at få omkring 40 “par” matchet med det udgangspunkt, at relationen vil blive stærkere, hvis parrene har en fælles interesse eller aktivitet, de mødes om.

Dem, der er med, kan fx have henvendt sig med et ønske om mere samvær med andre eller hjælp til aktiviteter i hverdagen.

Her kan det at have en besøgsven hjælpe.

“Det behøver ikke være forkromede planer. Det kan være en gåtur eller fitness,” siger Julie Bock Andersen, som er koordinator for projektet.

Aktør i eget liv

“De fælles interesser skal løfte relationerne. Og derfor er det nye, at vi matcher besøgsvennerne ud fra de ønsker, borgeren har. Når én



Foto: Eva Rose Waldorff



Foto: Eva Rose Waldorff

Med træning tilfælles

Fitness, gåtur og en fælles fortid som hestepiger har på et halvt år skabt venskab mellem to unge kvinder i projektet "Første skridt ud af ensomheden". De mødes for at lave noget sammen, hvilket hjælper Pernille, der har haft det svært med at være ude blandt andre

AF EVA ROSE WALDORFF

"Det føles ikke så hårdt at træne, som jeg havde frygtet," fortæller Pernille. SINDbladet har mødt besøgsvennerne Pernille og Astrid i Pernilles lille københavnerlejlighed.

"Det kan det da hurtigt blive," bryder Astrid ud i grin, og Pernille forklarer:

"Det er ikke så mentalt hårdt. Når man træner alene, bliver man alt for selvbevidst og fokuseret på, om man gør det forkert. Der var mange ting, jeg ikke turde lave før, men nu, hvor vi træner sammen, er jeg meget mere rolig. Jeg ved, at det er min udvikling, der tæller, og jeg kan godt presse mig selv."

At komme ud – sammen

Fitness og gåture danner rammen for samværet. De to trives med at være aktive sammen, og de mangler ikke ting at tale om. De er med i projekt "Første skridt ud af ensomheden".

Psykisk sygdom har været en del af hele Pernilles ungdom. Selvom hun har det bedre, regner hun ikke med at kunne fungere "normalt" ude blandt andre. Hun kommer af den grund ikke så meget ud og har derfor følt sig ensom og ønsket sig mere socialt liv og aktivitet:

"Jeg trængte til at mødes med én, der var til mig. Hvor vi ikke skal opnå noget, hvor jeg ikke skal præstere mentalt, hvor vi er lige-

værdige, og hun ikke er ansat," siger Pernille.

Lidt tilfældigt blev Pernille henvist til projektet og fik tildelt en besøgsven. I første omgang, var besøgsvennen ikke den rigtige, men så fik Astrid, som læser til lærer, en mail via sit studie.

"Jeg havde gået og tænkt, at jeg gerne ville være noget for nogen. Jeg har overskuddet til det," fortæller Astrid, som blev matchet med Pernille bl.a. på baggrund af deres fælles interesser.

Matchmaking

"Det er noget sjovt noget, det her "matchmaking", man skal igennem som besøgsvenner. Men for os har det været helt vildt vigtigt, at

vi kunne komme ud at lave noget sammen. Og for os begge to er træning et frirum," siger Astrid.

Snakken går om serier, heste og styrketræning vs. løbebånd, og de to indrømmer også, at der indimellem bliver trænet mere mundtøj end krop. De er venner, uden et fælles netværk – men med fælles interesser, og det er det, der har gjort relationen stærk og 'let', selvom de kun har kendt hinanden i et halvt år. Og så har deres venskab hjulpet Pernille:

"Jeg kan ikke komme så langt ned i et hul som før. De dårlige perioder bliver ikke ligeså dårlige. Og jeg sidder ikke i min lejlighed i seks dage uden at komme ud," siger Pernille.



Foto: Eva Rose Waldorff

Støt SIND
Meld dig ind



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

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

Fem nye SIND-foredragsholdere

På SINDs hjemmeside er der nu 23 foredragsholdere, du kan booke. I løbet af efteråret er fem nye kommet til

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Hvordan er livet med psykisk sygdom? Kan man komme sig efter psykisk sygdom og få et godt liv? Hvordan er det – som barn eller voksen – at være pårørende til et familiemedlem eller en samlever, der er ramt af psykisk sygdom?

Spørgsmål som disse og mange flere har SINDs foredragsholdere gennem mange år besvaret. Fx ved foredrag, konferencer, høringer, temadage og undervisning. Flere og flere henvender sig til SIND for at få besøg af et menneske, hvis erfaringer kan inspirere andre.

SIND mærker også stigende interesse for at blive foredragsholder. Dette efterår er fem nye foredragsholdere kommet til, og flere er på vej. Foreløbig er der 23 foredragsholdere, som du kan booke via SINDs hjemmeside på www.sind.dk/foredrag. Som udgangspunkt er foredragene gratis, bortset fra rejseudgifter.

Hvad kan SINDs foredragsholdere?

Foredragsholderne er alle medlemmer af SIND og har livserfaringer som psykisk sårbare, pårørende eller professionelle. De stiller sig selv

og deres erfaringer til rådighed for alle, der vil vide mere om psykisk sårbarhed og sindslidelser. Fx inden for emner som:

- Psykisk sårbarhed og sindslidelser
- Rollen som pårørende
- Psykisk sårbare og arbejdsmarkedet
- Ung med psykiske vanskeligheder
- Diagnosespecifikke emner
- Recovery og rehabilitering

Se mere på www.sind.dk/foredrag

Vil du være foredragsholder?

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

- Du er medlem af SIND og har lyst til at arbejde frivilligt og

bidrage til at varetage SINDs interesser

- Du har viden om et eller flere områder inden for psykiatrien, der har interesse for andre. Gerne egne erfaringer som

psykisk sårbar, sindslidende, pårørende eller professionel

- Du er eller kan blive en god formidler
- Du har prøvet at holde oplæg eller foredrag før

Vi forventer ikke, at du lever op til alle kriterierne, men til flertallet af dem, og at du har lyst til at lære resten.

Skriv til foredragsholder@sind.dk, hvis du er interesseret og gerne vil høre mere.



Foto: Privat

Eva Mosegård Amdisen holder foredrag i Midtjylland. Det foretrukne emne er børn som pårørende. Hun voksede op i en familie med en psykisk syg forælder, hvilket også har præget hende i voksenlivet. Eva kan målrette sit foredrag til både børn, unge og voksne samt ansatte på området. Temaerne er fx:

- Hvad kan der ske med ens selvfølelse, når man vokser op med en psykisk syg forælder?
- Lever alle andre børn i en normal kernefamilie?
- Hvad er normalt, og hvad er unormalt?

Evas foredrag varer typisk to timer inklusive spørgetid. Se mere på www.sind.dk/foredrag.



Foto: Privat

Mette Findinge bor i Nordjylland og holder foredrag i hele landet om livet med en psykisk sygdom. Ofte deltager hendes kæreste, så rollen som pårørende også kan belyses. Mette er erfaren foredragsholder, har skrevet bogen "Livet, min bedste beslutning" og har deltaget i flere interview i aviser og i et tv-program.

Mette er i dag diagnosticeret med skizofreni. Hun har tidligere haft andre diagnoser. Mette kan fx dele erfaringer om en hård opvækst og om at bo i plejefamilier, på opholdssted og i bofællesskab. Selvskade, spiseforstyrrelse, selvmordsforsøg, mobning og indlæggelser er også emner, Mette kan belyse. Se mere på www.sind.dk/foredrag.



Foto: Privat

Trine Petersen holder primært foredrag i og omkring Slagelse. Selvom hun siden barndommen har været udfordret af psykisk sårbarhed, har hun haft overskud til at dele erfaringer. Trine har udgivet to selvbiografiske bøger og holdt mange foredrag. Emnerne, hun som SIND-foredragsholder kan fortælle om, er fx kriminalitet og psykisk sygdom, borderline og selvskade eller andre emner, der er interesse for. Se mere på www.sind.dk/foredrag



Foto: Privat

Line Eichild holder foredrag på øerne og i de sydlige Jylland. Emnet er bl.a. at leve med borderline. Line kommer ind på nogle terapiformer, hun har prøvet, og fortæller om, hvad der hjalp hende videre.

I dag er Line på førtidspension, men efter en række forskellige terapiformer er tingene begyndt at gå lidt bedre. Hun har en kæreste, er uddannet pædagog og er en kreativ maler.

Se mere på www.sind.dk/foredrag.



Foto: Privat

Mette R. Kongsted holder foredrag i Jylland. Hun kan både fortælle om selv at være ramt af sygdom og om at være pårørende. I 2015 mistede hun sin søn, da han begik selvmord. Derfor brænder hun for at være med til at afskaffe tabuet omkring selvmord.

Mette holder også foredrag om depression og om bipolar affektiv lidelse. Derudover har Mette taget peer-uddannelsen og har arbejdet med borgere, som har brug for hjælp i deres recovery. "Jeg tog uddannelsen, fordi jeg selv er så langt i min recovery-proces, at jeg kan give noget tilbage og bringe håb ind i borgernes liv," skriver hun på www.sind.dk/foredrag.

Se SINDs øvrige
foredragsholdere på
www.sind.dk/foredrag



Lysten driver værket for SIND Vejles formand



Portræt af en SIND-frivillig: "Spred glæde", står der altid i bunden af de mails, man modtager fra Flemming Leer Jakobsen. SIND Vejles formand har i næsten ti år arbejdet på at forbedre forholdene for folk med psykiske lidelser – og for ham handler arbejdet blandt andet om at tænde lys i det mørke, mange mennesker, der er psykisk sårbare, lever med

AF RASMUS DAMKJÆR

Til næste år kan SIND Vejle fejre 10-års jubilæum. I alle årene har det været med formand Flemming Leer Jakobsen ved roret, og han har med sit engagement og sin lyst til at hjælpe de mennesker, der er psykisk sårbare, været med til at sætte lokalafdelingen på danmarkskortet.

"Siden 2010 er vi gået fra at være 52 medlemmer til 123. Desuden er vi blevet mere aktive på de sociale medier samtidig med, at vi jævnligt fx holder oplæg for studerende og afholder arrangementer i Vejle i forbindelse med Sindets Dag i samarbejde med andre foreninger. Så vi er meget aktive lokalt, og det, mener jeg, er vigtigt for at vise, at SIND er til stede – også i lokalsamfundet," siger han.

Flemming blev selv i 00'erne diagnosticeret med en svær depression, men efter at han fik tilkendt førtidspension i 2008, fik han overskud til at hjælpe andre. Derfor var han i 2009 med til at genstarte Vejle som lokalafdeling, og i 2010 blev han så formand.

"Det var naturligt for mig at blive aktiv i SIND, da det for mig at se er en rigtig god sag at arbejde på at forbedre forholdene for alle typer af mennesker, der psykisk sårbare," siger han.

Hjælper med at få penge retur

Et af de områder, Flemming har specialiseret sig indenfor, er at hjælpe med at få den rigtige støtte til boligudgifter, som mange på offentlige ydelser kan være berettigede til. Han har blandt andet fået produceret en oplysningsvideo, som er blevet set af rigtig mange på de sociale medier.

"Ofte løber mange panden mod en mur, når de skal forklare sig over for kommunen i telefonen – og mange giver op, hvis de møder den mindste modstand. Så jeg tænkte, at der var



Foto: Privat

Flemming har været formand for SIND Vejle siden 2010

et potentiale for at hjælpe rigtig mange med at få det, de har krav på, tilbage – og ganske rigtigt: igennem årene har jeg hjulpet mange med at skrive til de relevante myndigheder, og det har flere gange givet bonus. Det lykkedes fx engang at få 40.000 kroner retur for nogle beboere i botilbuddet "Sukkertoppen" i Vejle," siger han.

Lyst til at være opsøgende

Udover at have hjulpet rigtig mange med at få det skattefrie tillæg retur har Flemming efterhånden været hele vejen rundt i sit frivillige arbejde for SIND. Han har blandt andet været bisidder og sidder i Handicaprådet, og så har han deltaget i Borger- og Netværksrådet i Vejle Kommune, hvor han har været med til at bringe relevante emner op for politikerne. Det arbejde kræver både, at man er opsøgende og

at man følger med i lovgivningen på området, som løbende bliver ændret. Men det måske allervigtigste er at have hjertet med, mener Flemming.

"Jeg har hele tiden været drevet af lysten til at gøre en forskel for andre, som er i den situation, jeg selv har været i. Det, mener jeg, er noget af det vigtigste for at være aktiv i SIND. Desuden er det vigtigt at være opsøgende og opsnappe de problemstillinger, der opstår hen ad vejen. I dag kan fleksjobbere og nogle SU-modtagere være berettiget til Aktivlovens §34. Der er også kommet to principafgørelser for andre ydelser, som jeg har argumenteret for fra start af," siger han.

6 Jeg har hele tiden været drevet af lysten til at gøre en forskel for andre, som er i den situation, jeg selv har været i.

Alternativ til "med venlig hilsen"

Og så tilbage til Flemmings mailsignatur, for alle aktiviteterne i SIND kan koges ned til det glade budskab om at sprede glæde, som modtagere af mails fra Flemming bliver mødt med.

"Jeg tænkte, at jeg ville have en anden hilsen i bunden af min mail – i stedet for det gængse "med venlig hilsen". "Spred glæde" synes jeg er mere relevant – for det er vel dybest set det, vi arbejder for i SIND: at forbedre forholdene og dermed sprede så meget glæde som muligt hos folk, der har det svært," siger han.

Du kan læse mere om lokalafdelingen på Facebook og på www.sind.dk/vejle

Støt SIND 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 arbejdet i DH, Danske Handicaporganisationer.

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



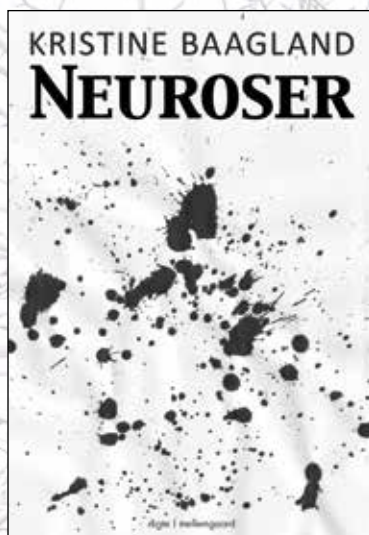
Digte

Redaktionen modtager ofte digte. Her er et udpluk. Hvis du har et digt, du gerne vil dele, er du velkommen til at sende det til redaktionen@sind.dk

Digtene i dette blad er fra den nye digtsamling *Neuroser* af debuterende lyriker Kristine Thornild Baagland (f. 2000). 68 sider, ISBN 978-87-7218-492-0. Se mere på forlagets hjemmeside: www.mellemgaard.dk. Digte er publiceret med tilladelse fra forlaget.

Neuroser

Neuroser er digte.
Det er bølger der bruser med ord.
Det er et nøgent sind.
En blind hvisken.
Det er strofer af tomme psykotiske tanker.
Det er en verden der krakelerer.
Vers der kolliderer
I skizofrene følelser.



Uddrag:

I en ganske stor og upersonlig verden,
Der ikke længere føles sand,
Sluger jeg dagligt piller ned med glas af vand,
Der føles kvælende.
Mod lunger, hals og hjerte
Mærker jeg en kronisk smerte,
Der breder sig til hele kroppen.
For jeg er fange i mit eget kød.
Og mod hovedets bankende stød
Mærker jeg også en migræne.
For du er mine tanker, du mit anker,
For du holder mig nede,
Til jeg ikke længere kan trække vejret.

Bøger

Jacob Fälling – Nikolaj B. Christensen Marianne Breds Geoffroy

Pilot

I *PILOT* fortæller 53-årige Nikolaj Christensen om et musikerliv fuld af lige dele stjernestunder og alvorlig modgang. Han har leveret soundtracket til en hel del danskeres ungdom og turneret landet tyndt i 30 år. Men han har også mærket, hvor hårdt det slår, når populariteten pludselig dykker.

Da Nikolaj er 16 år, begår hans mor selvmord, og siden har han selv kæmpet med en sårbar psyke. Som 45-årig bliver han ramt af en alvorlig krise, der ender med indlæggelse på et psykiatrisk hospital. Efterfølgende har han været tvunget til at genopfinde sin tilværelse og sit forhold til sig selv. Heldigvis med musikken som en meget stærk ledetråd.

Jacob Fälling - Nikolaj B. Christensen
Pilot

272 sider, 249,95 kr.
ISBN: 9788770364232
Forlaget People's Press



Ramt af stress

– hvad kan du gøre?

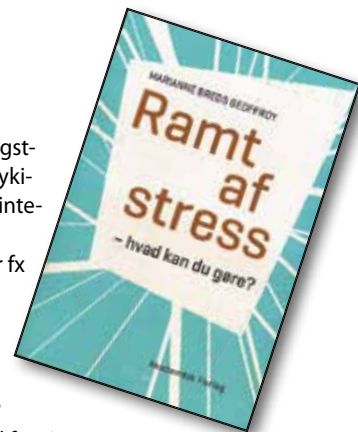
Forfatteren, der bl.a. er medstifter af Angstforeningen, er ph.d. og speciallæge i psykiatri. Gennem årene har hun haft særlig interesse for det, som rammer flest, nemlig stress- og angsttilstande. Bogen belyser fx spørgsmålene:

Hvad gør, at nogle af os får stress, mens andre ikke bliver ramt? Hvorfor har nogle mennesker det bedst, når de arbejder, men frygter fritid og ferier? Hvorfor skal andre have meget ro og tid for sig selv for ikke at blive stressede? Hvorfor er stress i det hele taget så udbredt? Er det bare en del af vores kultur?

Bogen giver råd om, hvordan du kommer tilbage på sporet, hvis du alligevel bliver af stress.

Marianne Breds Geoffroy
Ramt af stress

- hvad kan du gøre?
224 sider, 299,95 kr.
ISBN: 9788750055419
Forlag: Akademisk





Julen kan være en svær tid i familier med angst

Juleferien kan både være en kærkommen pause fra hverdagen og samtidig en stor udfordring, fordi der er så mange forventninger at leve op til omkring julearrangementerne. Foreningens forældreforum på Facebook er et godt sted at hente inspiration fra andre. Vi opretter desuden netværksgrupper og forælderådgivning

AF MIA KRISTINA HANSEN, FORENINGEN FOR BØRN MED ANGST

Juleferien nærmer sig, og 2019 er ved at være slut. Jeg husker tydeligt mine følelser fra dengang, min søn i en alder af 10 år udviklede angst. Jeg kan huske, at jeg på den ene side glædede mig til juleferien, som betød, at jeg i en kort periode ikke behøvede at have det dårligt over min søns skolefravær. Men på den anden side betød det, at jeg vidste, at jeg i stedet ville få det dårligt over, at min søn var så ramt af angst, at han ikke magtede at se vores familie til diverse familiearrangementer i juledagene.

Jeg oplevede, at det var svært for min familie at forstå, hvorfor min søn ikke kunne besøge dem, eller hvorfor han ikke ville have besøg af dem. Jeg blev ked af, at de ikke forstod det, men faktisk forstod jeg det jo heller

ikke rigtig selv. Jeg oplevede bare, at mit barn havde det rigtig skidt. Allerværst var det for min søn, som fik dårlig samvittighed, og han var om nogen endnu mere ked af det, fordi han jo gerne ville være sammen med familien, men han kunne simpelthen ikke, fordi hans følelser af angst blev så voldsomme, at han også fik det fysisk dårligt.

Dilemma

Det er nu ved at være nogle år siden. Min søn er blevet 18 år og har ikke længere angst. Men i Foreningen for børn med angst oplever vi, at mange forældre står i det samme dilemma, som jeg gjorde dengang. Derfor tilbyder vi nu forælderådgivning og opretter forældrenet-

værksgrupper, fordi vi mærker, at det gør en forskel for forældre til et barn med angst at få talt med andre, der ved hvordan det føles at have et barn med angst.

Nogen gange har man brug for et godt råd, men mange gange er det nok bare at få talt højt om de daglige problemstillinger, man oplever.

Forældreforum og rådgivning

Er du interesseret i at modtage forælderådgivning, kan du skrive til foreningen via hjemmeside www.boernmedangst.dk, og du vil blive tilbudt en telefonsamtale, hvis du er interesseret i det. Du kan også blive medlem af vores forældreforum på Facebook, "Børn med angst – forum for forældre", som er et online netværk med over 2.000 forældre til børn med angst fra hele landet.

Til slut vil jeg på foreningens vegne ønske alle en god jul og et godt nytår. Vi glæder os til at forsætte med vores arbejde i 2020.

Forældreforum, netværksgrupper og rådgivning

Hvis du vil læse om andre forældres erfaringer, så klik ind på Facebooksiden for Foreningen for børn med angst:

www.facebook.com/boernmedangst/.

Under menupunktet "grupper" kan du søge om optagelse i foreningens forældreforum.

Er du interesseret i mere information om netværksgrupper og forælderådgivning, så kontakt foreningen via hjemmesiden

www.boernmedangst.dk.



Foto: www.colourbox.com

Medlemsarrangement i Roskilde

Sæt allerede nu kryds i kalenderen. Den 26. februar afholder vi møde i Roskilde med oplæg af Jens Henrik Thomsen. Han er autoriseret psykolog og forfatter til flere bøger om børn, unge og angst. Se mere om mødet på hjemmesiden og på Facebook, når datoen er tættere på.

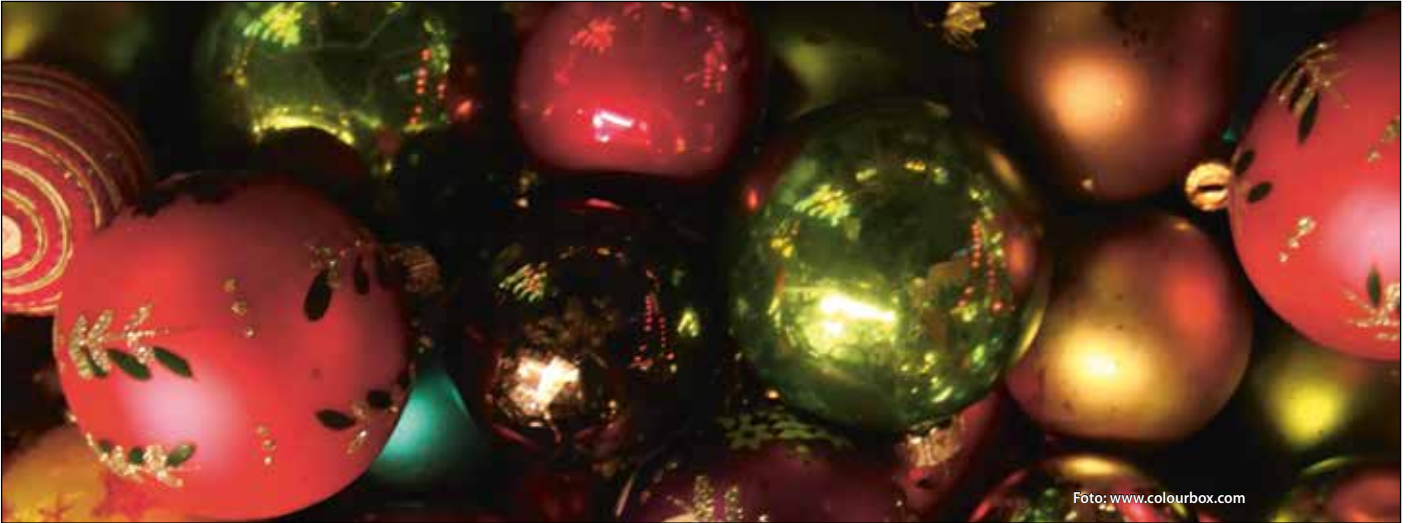


Foto: www.colourbox.com

Forebyg forventningspres ved familiesammenkomster

Er du selv eller en i familien ramt af psykisk sygdom? Hvis der er sat kryds i kalenderen til en større familiesammenkomst – fx i juledagene – anbefaler SINDs rådgivere, at I i god tid, inden maden bliver sat på bordet, aftaler, hvad der skal ske hvordan

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Kender vi vores forventninger til hinanden, og ved vi, hvordan vi bedst kan leve op til dem ved den næste familiesammenkomst? Erfaringen hos SINDs landsdækkende telefonrådgivning (DLT) er, at de spørgsmål er vigtige at stille i familier, hvor en eller flere er ramt af psykisk sygdom. Hvis man i stedet for usagte forventninger har klare aftaler om, hvad der skal ske, og hvem der gør hvad og hvordan, så får hele familien et godt udgangspunkt for en god aften.

Spørgsmålene bliver især relevante op til juleaften. I flertallet af familierne i Danmark kan tempoet være højt i tiden op til, at maden

bliver sat på bordet. Dertil kommer, at mange har fokus på særlige forventninger til og traditioner for, hvordan den optimale juleaften skal foregå. Midt i fx forberedelsen af risalamanden, nedtællingen til Disneys juleshow eller åbningen af gaver er det derfor et dårligt tidspunkt for alle at tale om det, hvis en eller flere omkring bordet får det skidt.

Men tager man dialogen i god tid, kan alle nå at indstille sig på en aften, hvor der er plads til at hygge og feste i forskellige tempi.

Plads til pauser og forskellighed

Uanset om du er vært eller gæst, kan det være godt at vende spørgsmål som disse inden familiesammenkomsten:

- Er det vigtigt at deltage hele aftenen, eller kan man være med så længe, kræfterne rækker?
- Er det en ide at aftale, man uden yderligere forklaring kan sætte sig ind i et roligt rum, hvis man har brug for en pause alene?
- Er transporten hjem afklaret i god tid? Hvis der ikke går bus eller tog, hvem kan så køre? Klare aftaler skaber tryghed.
- Hvordan skal der bidrages med forberedelser – fx madlavning og borddækning? Klare aftaler er bedre end usagte forventninger.

Hvis det er svært at tage hul på snakken, kan SINDs telefonrådgivning på 7023 2750 og andre telefonrådgivninger være gode steder at hente inspiration. Se mere på www.sind.dk/faa-hjaelp

Jul med en ven, nabo eller kollega



Foto: www.colourbox.com

Ensomhed kan slå ekstra hårdt i julen. Ønsker du ikke at sidde alene, kan der være flere muligheder i dit lokalområde. Det vigtige er at undersøge mulighederne i god tid.

I mange byer afholdes arrangementer, du kan deltage i – søg fx i begivenheder på Facebook, eller kig i den lokale ugeavis. Men måske kender du allerede nogen, det kan være hyggeligt at fejre julen sammen med? Traditionelt holder danskerne jul med familien. Men hvis du ikke har kontakt med din familie, så kan en nabo, en fra en forening, du måske er med i, eller en god kollega eventuelt være en mulighed.

Det er ikke sikkert, at vedkommende har en ekstra plads ved bordet. Men det skader jo ikke at være åben om det, hvis du ikke er superglad for udsigten til at være alene netop i juledagene. Hvis du bringer det på bane i god tid, kan det være, at dialogen fører til en invitation.

Annonce

BenzoRådgivningen

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

Henvielse til anonym personlig rådgivning og støttegrupper.

Telefonrådgivning

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

Telefon 70 26 25 10

benzo@sind.dk www.benzo.dk





Det er OK

SIND Ungdom arbejder for et samfund, hvor ingen unge føler sig alene eller isolerede, når de selv eller deres nærmeste bliver ramt af psykisk sårbarhed.

Læs mere på sindungdom.dk



www.sind.dk/webshop



PJECER

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

FOLDERE

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

ANDET

- Logoclips, pose med 20 stk. 25,-

- Regnponcho til engangsbrug 10,-
- Lykønskningskort og specialkuvert, A7-format 10,-
- Lykønskningskort, A6-format 10,-
- Taske med SIND-logo og plads til ringbind 25,-
- Sort T-shirt med SIND-logo. Str: S-7XL 100,-
- Plasticposer med SIND-logo (295 × 390 mm) Gratis
- Rollup stander (ikke på lager, men kan leveres). Ved levering kan tekst m.m. "skræddersys." Kontakt SINDs sekretariat for pris
- Pins 7,-
- Rygpose, sort med rødt logo 22,-
- Nøglering m. møntholder 10,-
- Hvid kuglepen 7,50
- Visitkort om SINDs landsdækkende telefonrådgivning Gratis
- Bogmærker Gratis
- Keyhanger 13,-
- Balloner, hvide 10 stk. 12,-
- SIND-blokke, A5, 20 sider. 5 stk. 50,-
- Antistressbold 15,-
- Sort A4-mappe med SIND logo 20,-
- SIND bolcher, 500 gr. 100,-

SINDblade til uddeling ved arrangementer.

Kontakt SINDs sekretariat.

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

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



HAR DU BRUG FOR EN SIND-BISIDDER?

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

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

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



Støt SIND

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

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

SIND Nordjylland

www.sind.dk/region-nordjylland

SIND skolerne i Aalborg/SIND Aalborg

www.sindinfo.dk

www.sind.dk/aalborg

Koncert med Den Unikke Trio

11. december 2019, kl. 19.30

Koncerten afholdes i Hals Kirke, Østergade 30, Hals.

Billetsalg: www.billetterto.dk og Sind Skolerne, Bispensgade 7, Aalborg.

Koncert med Kurt Ravn

12. december 2019, kl. 19.30

Koncerten afholdes i Vodskov Kirke.

Billetsalg på www.place2book.com/da/list/EM8138 og Sind Skolerne, Bispensgade 7, Aalborg.

Koncert med Rasmus Lybert

12. december 2019, kl. 19.30

Koncerten finder sted på Trekanten Bibliotek og Kulturhus, Aalborg.

Billetsalg: www.billetterto.dk og Sind skolerne, Bispensgade 7, Aalborg.

Julekoncert med Simone

16. december 2019, kl. 19.30

Koncerten finder sted i Hadsund Kirke

Billetsalg: www.billetterto.dk og SIND Skolerne, Bispensgade 7, Aalborg.

SIND Midtjylland

www.sind.dk/regioner/hovedstaden

SIND Odder

www.sind.dk/odder

Gåtur og brunch

1. december 2019, kl. 10.00-12.30

Først går vi en tur sammen i den julepyntede by. Dernæst vender vi tilbage til Vores Netværk, hvor brunchbordet venter os.

ALLE er velkomne – både medlemmer af SIND, pårørende, venner og andre interesserede. Hvis du ikke er medlem af SIND, koster det 30 kr. pr. deltager (gratis for medlemmer af SIND). Det er altid en varm og hyggelig oplevelse og nemt at deltage for nye ansigter. Vi håber at se dig.

(Tilmeldingsfristen er overskredet, når dette blad udkommer, men lokalafdelingen kan oplyse, om der stadig er ledige pladser. Se mere på hjemmesiden.)

SIND Silkeborg

www.sind.dk/silkeborg

“Lys i mørke” hos SIND Silkeborg

14. januar 2020, kl. 19.00-21.00

Alle er velkomne – gratis kaffebord og sang
Hygge omkring kage/kaffebord og sang
sammen med Birger Saugman.
Mødestedet, Silkeborg

SIND Skanderborg

www.sind.dk/skanderborg

Nørkle/Spilleklub hver fredag kl. 13-15

Kom og få en hyggelig stund med et spil eller medbring dit eget nrøklerti (strikketøj) og få en kop kaffe og en snak. Alle er velkomne. Evt. kontakt til Ellen: 2876 7262.

Sted: Medborgerhuset, 1. sal, Vestergade 14A, Skanderborg.

SIND Syddanmark

www.sind.dk/region-syddanmark

Mindeord

Judith Andersen Sørensen, som gennem mange år var aktiv i SIND, bl.a. i Grindsted, er gået bort, 81 år gammel. Hun blev bisat den 22. oktober. Judith var en energisk ildsjæl, som positivt prægede SIND og flere andre foreninger gennem årene. I februar fik hun årets frivilligpris.

Æret være hendes minde.

SIND Syd-Vest

www.sind.dk/syd-vest

Julefrokost hos SIND Syd-Vest

13. december 2019, kl. 13.00-16.00

Julefrokost hos Restaurant Ingeborg for medlemmer af SIND Syd-Vest. Tilmelding i klubben, Nørrebrogade 102.

Egenbetaling: kr. 50,- og drikkevarer for egen regning.

Mødested: Hos Ingeborg, Kongensgade 22, 6700 Esbjerg

SIND Vejle

www.sind.dk/vejle

Cafekursus for pårørende til personer med psykisk sårbarhed/sygdom

SIND Vejle udbyder igen/peer/ pårørende-kursusforløb.

Savner du at kunne tale med andre i en lignende situation om dine oplevelser og tanker? Pårørende er ofte mere optagede af at gøre noget for den syge end af at passe på sig selv. SIND har tilrettelagt et kursusforløb, hvor pårørende møder andre pårørende – peer-to-peer – og får inspiration, indsigt, nye værktøjer og fornyet energi til at håndtere den udfordrende livssituation som pårørende. Cafekurset er recovery-orienteret.

Forløb: Otte onsdage kl. 16.00-18.00 med start den 8. januar 2020.

Sted: Bygningen Vejle, Ved Anlægget 14b, Vejle

Pris: Gratis, der serveres kaffe/ te
Tovholdere/pårørende: Hanne Mähl og Judith Pedersen, SIND Vejle lokalafdeling.

Tilmelding og oplysninger: judith.pedersen5@gmail.com eller tlf. 2045 6703.

SIND Sjælland

www.sind.dk/regioner/sjaelland

SIND Roskilde-Lejre

www.sind.dk/roskilde-lejre

Julestue i Roskilde

5. december 2019, kl. 17.15-21.15

Julestue med sang, pakkeleg og let anretning i Roskilde Frivilligcenter, Jernbanegade 21A. (Det gamle Ting- og arresthus)

Vi glæder os til at se jer til en hyggelig julestue med middag, knas og pakkeleg. SIND betaler for festen. Men for at vide, hvor meget

Vil du støtte SIND?

Støt os økonomisk

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

Vælger du at give en eller flere pengegaver til SIND, fx via

www.sind.dk, så kan du trække beløbet fra i skat.

I 2019 kan du højest få fradrag for 16.300 kr. årligt. Ægtefæller kan hver især fratække det nævnte beløb.



mad vi skal bestille, beder vi om, at I tilmelder jer inden til Leni Grundtvig Nielsen: 4241 0034 eller lenigrund10b@gmail.com.

SIND Hovedstaden

www.sind.dk/regioner/hovedstaden

SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby

www.sind.dk/Gladsaxe-Gentofte-Lyngby

Ny cafe for mennesker, der er psykisk sårbare

Vi er i gang med at starte en café for mennesker, der er psykisk sårbare, som vi håber på at åbne i januar. Den får til huse i Lyngby Frivilligcenter, Rustenborgvej 1, Lyngby. Vi forventer at have åbent to gange om måneden og mødes til en kop kaffe og forskellige andre aktiviteter, som vi finder ud af henad vejen.

Er du interesseret, så kontakt Rikke Bøhling, stenbuk@msn.com, tlf. 2235 0515.

Kom til jul i Holte

6. december 2019, kl. 18.00

SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby inviterer sine medlemmer til en middag på Restaurant Xin Fu.

Vi spiser stedets middagsbuffet, som bl.a. indeholder and og risalamande. Vi håber på en behagelig aften.

Pris: 169 kr. for buffeten. SIND dækker den første genstand, øl, vin eller vand. Resten betaler man selv. Tilmelding så hurtigt som muligt: Svend Balle, svendbax@hotmail.com eller 5045 6402.

Lys i mørket – Vinterhøjskole i Carlshuse

20. januar 2020-24. januar 2020

I januar 2020 åbner SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby igen dørene til Vinterhøjskole i Carlshuse.

Temaet er "Lys i mørket". Vi vil mødes i vintermørket og tænde lys. Vi vil sætte spot på vinterdepressionen og spille bluesmusik, vi vil støbe stearinlys, synge glade vintersange, bage boller og drikke varm kakao. Hvis det bliver snevejr i løbet af ugen, vil vi bygge Gladsaxes største snemand.

Det hele finder sted i uge 4 (d. 20.-24. januar).

Det koster: GRATIS, og ALLE er velkomne.

Mere information og udførligt program i starten af januar 2020. Tilmelding: Se mere på hjemmesiden eller kontakt lokalafdelingen.

Sted: Carlshuse, Carl Blochs Allé 7-9, 2860 Søborg.

SIND Frederikssund-Egedal

www.sind.dk/frederikssund-egedal

Pablo Picasso på Arken

9. januar 2020, kl. 10.45-14.00

Lokalafdelingen inviterer til besøg på Kunstmuseet Arken.

Vi se udstillingen om verdens (måske) største kunstner, spanske Pablo Picasso (1881-1973).



Udstillingen hedder: "Elsket af Picasso – Kærlighedens magt!". Den består af i alt 51 værker. Vi går selv rundt på udstillingen.

Vi mødes ved indgangen kl. 10.45. Derefter er der kaffe i caféen. Efter halvanden times tid med guide er der spisning. Se mere på hjemmesiden, også om fælles transport.

SIND betaler for mad. Drikkevarer er for egen regning. Deltagerbetaling: 200 kr.

Bemærk: Tilmelding til Else Marie er nødvendig. Det sker på tlf. 4717 5569 eller 4197 5569.

Tre herregårde, overraskelser og et stort julebord

10. december 2019, kl. 09.00

Lokalafdelingen SIND i Frederikssund-Egedal-kommuner byder på (endnu) et julearrangement.

Ruten er følgende: Frederikssund-Køge-Rønnede-Hesede Skov. Vi skal forbi tre slots- eller herregårdsparker. Der vil være en halv times guide på. Vi spiser en julefrokost i Hesede Skov. Resten er overraskelser.

Vi skal opleve traditionel julemad, hygge og attraktioner. Øvrig info gives på dagen.

Antal personer: Max 15 personer.

Deltagerbetaling: 200 kr. Drikkevarer for egen regning.

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

SIND Halsnæs

www.sind.dk/halsnaes

Juleaften i SIND Halsnæs

24. december 2019, kl. 16.30

SIND Halsnæs inviterer til juleaften i Frivilligcenter Halsnæs, Skjoldborg, Valseværksstræde 5, Frederiksværk.

Kl. 16.30 åbnes dørene, og kl. 18.00 spiser vi julemiddag.

Vi danser om juletræet, og der vil være en julegave til alle.

Arrangementet er gratis for deltagerne. Du skal blot bidrage med en pakke til 10-20 kr. til den fælles pakkeleg.

Tilmelding senest 19. december til Linda Hansen (2164 8868) eller i SINDs søndagscafé. Tilmelding er bindende af hensyn til indkøb.

Medlemskab af SIND er ikke absolut nødvendigt for at deltage. Vi har max plads til 20 gæster, så tilmeld dig hurtigst muligt.

Mødested: Frivilligcenter Halsnæs, Skjoldborg, Valseværksstræde 5, Frederiksværk.

Cafe, søndage kl. 11-14.

Frivilligcenter Halsnæs, Skjoldborg, Frederiksværk

Den åbne cafe er et tilbud til dig, der på den ene eller anden måde er berørt af psykisk sårbarhed, måske som bruger af socialpsykiatrien eller som pårørende til en person, der er psykisk sårbar.

Cafeen er ment som et hyggeprojekt, og du kan frit møde op uden forudgående aftale. Børn er også velkomne.

Det er et SIND-arrangement, hvorfor der ikke vil være personale til stede, men udelukkende frivillige personer.

Kom og få en snak med os, måske har du ideer til aktiviteter, eller blot lyst til at slappe af med en kop kaffe og møde nye mennesker, hvor venskaber kan opstå.

SIND Helsingør

www.sind.dk/helsingoer

Juleafslutning med SIND Helsingør

19. december 2019, kl. 12.00

Så er vi igen tæt på julen, og vi skal holde vores juleafslutning. Det bliver i vores fælleslokaler på Svingelport 8A, 3000 Helsingør.

Vi ønsker hinanden en god jul og et godt nytår. Se mere på hjemmesiden om tilmelding.

Her kan du se de generalforsamlinger, der var planlagt ved bladets deadline.
Vi har en opdateret oversigt i aktivitetskalenderen på www.sind.dk. Ses vi?

SIND generalforsamlinger 2020

Nordjylland

- SIND-Nordjylland:** SIND Nordjylland afholder generalforsamling på Trekanten, Sebbersundvej 2A, 9220 Aalborg Øst. Mandag d. 23. marts 2020 kl. 19.00. Dagsorden ifølge vedtægterne.
- SIND Aalborg:** SIND Aalborg afholder generalforsamling i SIND-Huset Sankt Peders Gade 14, 9400 Nørresundby. Mandag d. 24. februar 2020 kl. 19.00. Dagsorden i følge vedtægterne.
- SINDs Pårørende Aalborg:** Afholder generalforsamling mandag d. 16. marts 2020, kl. 19.00 i Galstersgade 3, 9400 Nørresundby.
- SIND Brønderslev:** Afholder generalforsamling torsdag d. 27. februar 2020, på Værestedet Det Blå Hus, Fasanvej 10, 9700 Brønderslev kl. 19.00. På dagen vil der være mulighed for at hilse på alle i bestyrelsen og høre om vores aktiviteter i 2019 og nye tiltag for 2020. Alle er velkomne.
- SIND Frederikshavn:** SIND Frederikshavn afholder generalforsamling onsdag d. 12. februar 2020, kl. 19.00. Generalforsamlingen finder sted neden under i Frivillighuset, Danmarksgade 12, 9900 Frederikshavn.
- SIND-Hjørring:** SIND Hjørring afholder generalforsamling torsdag d. 6. februar 2020 kl. 19.00 i Cafeen i Forsamlingsbygningen Østergade 9, 9800 Hjørring.
- SIND Morsø:** Se næste SINDblad, der udkommer 1. februar 2020.
- SIND Thy:** Generalforsamling for SIND Thy lokalafdeling. Tirsdag d. 25. februar. Program: 17.30: gratis spising for medlemmer. 19.00: Årsmøde for Netværkscafeen. 20.00: Generalforsamling for lokalafdelingen. Dagsorden ifølge vedtægterne. Adressen er i Netværkscafeen, Nørreallé 30, 7700 Thisted. OBS: Der er tilmelding til spising på tlf. 9791 2414.

Midtjylland

- SIND Midtjylland:** SIND Region Midtjylland indkalder til generalforsamling torsdag d. 12. marts 2020 kl. 19.00. Generalforsamlingen afholdes hos SIND Fristedet, Fælledvej 9 st., 8800 Viborg. Vi starter med fælles spising kl. 18.00. Dagsorden ifølge vedtægterne
- SIND Favrskov:** Se næste SINDblad, der udkommer 1. februar 2020.
- SIND Herning-Ikast-Brand:** Der afholdes generalforsamling i SIND Herning-Ikast-Brand tirsdag d. 25. februar 2020 kl. 18.30 på Hotel Corona, Skolegade 1, Herning. Dagsorden ifølge vedtægterne. 18.30: Vi starter mødet med et traktament. 19.30: Generalforsamling. 21.00: Afrunding og tak for i aften.
- SIND Horsens-Hedensted:** Vi holder ordinær generalforsamling kl. 19.00 onsdag d. 4 marts 2020 i Varmestuens lokaler, Borgergade 8, 8700 Horsens. Dagsorden ifølge vedtægterne.
- Nord- og Syddjurs:** Se næste SINDblad, der udkommer 1. februar 2020
- SIND Odder:** Der er generalforsamling i SIND Odder søndag d. 23. februar kl. 10.00 hos "Vores Netværk", Rosensgade 47, Odder.
- SIND Randers:** Se næste SINDblad, der udkommer 1. februar 2020.
- SIND Silkeborg:** Afholder generalforsamling onsdag d. 26. februar kl. 19.00-21.30 i Medborgerhuset, Bindslevs Plads, lok.3. Oplæg ved Tommy Kjøge Mortensen, Silkeborg: "På afveje - om liv med psykisk sårbarhed." Generalforsamling med valg efter lovene. Bestyrelsen er vært ved kaffe og brød. Alle er velkomne. Dagsorden og øvrige papirer kan hentes hos formanden 14 dage inden. Vel mødt, Susan Steen, formand, tlf. 2329 0434.

- SIND Skanderborg:** Generalforsamling torsdag d. 20. februar kl. 19.00 på Medborgerhusets Café, Vestergade 14A, Skanderborg. Nærmere beskrivelse i næste nr. af SINDbladet.
- SIND Skive:** Skive afdeling holder ordinær generalforsamling kl. 19.00 torsdag d. 27. februar 2020 på Mødestedet, Resenvej 17, 7800 Skive. Dagsorden ifølge lovene. Dagsorden offentliggøres en uge før på Mødestedet.
- SIND Vestjylland:** Se næste SINDblad, der udkommer 1. februar 2020.
- SIND Viborg:** Der afholdes generalforsamling i lokalforeningen SIND Viborg, tirsdag d. 18. februar 2020 kl. 19.00 i Sind-Klubben Fristedet, Fælledvej 9, 8800 Viborg. Generalforsamlingen afholdes efter gældende vedtægter. Efter generalforsamlingen er der kaffe og lagkage. Ønsker man at få tilsendt vedtægterne, kontaktes formanden Orla Annexgaard på tlf. 2178 9864 eller mail: familien.annexgaard@mail.dk. Vil du gerne være med til at gøre en aktiv indsats i SIND, så mød op og overvej at opstille til bestyrelsen.
- SIND Aarhus-Samsø:** afholder generalforsamling tirsdag d. 18. februar 2020, kl. 19.30 på Dalgas Skolen, Nørre Boulevard 1, 8000 Aarhus C., med dagsorden ifølge vedtægterne.

Syddanmark

- SIND Syddanmark:** Se SINDbladet 1. februar 2020.
- SIND Billund:** Generalforsamling. Dagsorden ifølge vedtægterne. Onsdag d. 19. februar 2020 kl. 15.00. Bestyrelsen byder på smørrebrød. Sted: Parkhuset, Parkvej 10 A, 7323 Give.
- SIND Fredericia:** Ordinær generalforsamling. Torsdag d. 27. februar 2020, kl. 19.00 på Kulturcaféen, Danmarksgade 32, 7000 Fredericia. Dagsorden ifølge vedtægterne. Forslag til behandling på generalforsamlingen skal være formanden i hænde senest onsdag d. 19. februar 2020.
- SIND Fyn:** Afholder generalforsamling tirsdag d. 25. februar 2020, kl. 19.00 på Stoppestedet, Jernbanegade 24B, 5000 Odense C.
- SIND Haderslev:** Holder generalforsamling lørdag d. 29. februar 2020 klokken 10.00 til 12.00 på Kolibrien, Præstegårdsvej 20, 6500 Vojens. Indkomne forslag skal være formanden i hænde senest d. 22. februar 2020 på mail: Perskatsvendsen@gmail.com.
- SIND Kolding:** Generalforsamling i SIND Kolding tirsdag d. 25. februar 2020 kl. 19.00 i Kolding Selvhjælp, Banegårdspladsen 2, 6000 Kolding. Dagsorden efter vedtægterne.
- SIND Syd-Vest:** SIND Syd-Vest indkalder til ordinær generalforsamling tirsdag d. 18. februar 2020 i SIND-huset, Nørrebrogade 102, 6700 Esbjerg kl. 14.00. Dagsorden ifølge vedtægterne. Efterfølgende smørrebrød m. drikkevarer samt kaffe. Bemærk: Forslag til generalforsamlingen skal være formanden Niels Christian Petersen i hænde senest d. 10. februar 2020.
- SIND Sønderborg:** Vi holder generalforsamling i SIND Sønderborg hos Blæksprutterne på Skovvej 4, Sønderborg onsdag d. 12. februar 2020 kl 19.00. Dagsorden ifølge vedtægterne. Efter generalforsamlingen er foreningen vært ved et stykke mad. Venligst tilmelding til Frede tlf. 3023 4164.
- SIND Tønder:** Afholder generalforsamling lørdag d. 22. februar 2020 i SIND-Huset, Østergade, Tønder, kl. 19.00. Dagsorden ifølge vedtægterne. Efterfølgende snitter m. drikkevarer samt kaffe. Forslag til generalforsamlingen skal være formanden, Anne Hvidbjerg Jørgensen, i hænde senest d. 14. februar 2020.
- SIND Vejle:** SIND Vejle lokalafdelings ordinære generalforsamling afholdes lørdag d. 29. februar 2020, kl. 15.00 i Værestedet Huset,

Vesterbrogade 13, Vejle. Dagsorden ifølge vedtægterne. Følgende er på valg og modtager genvalg: Hanne Mähl, Judith Pedersen og Flemming Leer Jakobsen. Hvis du har forslag til dagsordenen, så skal det være os i hænde senest d. 21. februar 2020 enten via e-mail eller almindelig post til: SIND Vejle lokalafdeling v/ Flemming Leer Jakobsen. Mindegade 26, st. tv., 7100 Vejle. Flemming.leer@sindvejle.dk. Vel mødt.

SIND Aabenraa: Se SINDbladet 1. februar 2020.

Sjælland

SIND Sjælland: Generalforsamling torsdag d. 19. marts 2020 kl. 19.00 på Holbæk Bibliotek, store sal, Nygade 9, 4300 Holbæk. Efter generalforsamlingen er der foredrag ved journalist Jens-Emil Nielsen, forfatter til bogen "Mennesker på sindssygehospital".

SIND Holbæk Odsherred Kalundborg: Afholder generalforsamling onsdag d. 26. februar 2020 kl. 19.00. Sted følger. Se SINDbladet 1. februar 2020.

SIND Køge Bugt: Tirsdag d. 25. februar 2019. Se næste SINDblad.

SIND Næstved: Se næste SINDblad, der udkommer d. 1. februar 2020.

SIND Ringsted-Sorø: Torsdag d. 5. marts 2019. Se næste SINDblad.

SIND Roskilde-Lejre: Generalforsamling lørdag d. 22. februar 2020 kl. 13.00-16.00 i Roskilde Frivilligcenter, Jernbanegade 21A, 4000 Roskilde. Vi starter med et oplæg fra Nelli Øvre Sørensen om psykisk sårbarhed og ensomhed. Vi glæder os til at se rigtig mange af jer.

SIND Slagelse: Mandag d. 24. februar 2019. Se næste SINDblad.

SIND Storstrøm: Se næste SINDblad, der udkommer 1. februar 2020.

Hovedstaden

SIND Hovedstaden: SIND Region Hovedstaden afholder generalforsamling lørdag d. 7. marts 2020 i DH-Huset, Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup. Kaffe og morgenbrød står klar kl. 9.30. Generalforsamlingen starter kl. 10.00. Generalforsamlingen er offentlig, og alle SIND-medlemmer i Region Hovedstaden er velkomne. Du er altså hjertelig velkommen til at deltage, selv om du ikke har stemmeret. Kontakt din lokalafdeling eller regionskredsformanden, hvis du vil være delegeret med stemmeret eller kandidat til bestyrelsen. Tilmelding af delegerede gerne inden 21. februar 2020. Forslag til behandling på generalforsamlingen og tilmelding til frokost før d. 28. februar 2020. Send til sindhovedstaden@gmail.com eller på SMS til 5162 8573.

NB: Bestyrelsen håber, at nye vil melde sig til det givende og spændende bestyrelsesarbejde. Vi er mange erfarne bestyrelsesmedlemmer, men ny inspiration vil være godt og vil blive meget værdsat. Så meld dig gerne!

SIND Ballerup-Furesø-Herlev: Generalforsamling SIND Ballerup-Furesø-Herlev mandag d. 24. februar 2020 kl. 19.00-21.00. Kom og bak din lokale forening op, vi har mange aktiviteter. De sidste nye aktiviteter er "SIND Sang og Samvær" i Ballerup og "SIND Spiser Sammen" i Furesø. Måske har du også gode ideer til, hvad vi kan lave af nye ting. Vi afholder generalforsamling i Støberiets lokaler mandag d. 24. februar 2020 kl. 19.00-21.00, Parkvej 10, 2750 Ballerup. Ønsker du at spise med, kontakt da formanden. Vi spiser kl. 17.30. Har du forslag til behandling, skal det være formanden i hænde senest 18. februar. Formanden Randi Kristensen kan kontaktes på: bfh@sind.dk eller ring 2672 3102.

SIND Bornholm: Vi holder vores generalforsamling torsdag d. 5. marts 2020, kl. 18.30. Sted følger i næste SINDblad.

SIND Fredensborg Hørsholm: Afholder generalforsamling lørdag d. 22. februar 2020 kl. 14.00 på Gutfeldsvej 4, 2970 Hørsholm.

SIND Frederiksberg: Der indkaldes til ordinær generalforsamling i SIND Frederiksberg Lokalafdeling på L.I. Brandes Allé 1, st., 1956 Frederiksberg, lørdag d. 29. februar 2020, kl. 12.00.

SIND Frederikssund-Egedal: Mandag d. 10. februar 2020 afholder lokalafdelingen SIND i Frederikssund/Egedal kommuner ordinær generalforsamling fra kl. 19.00 på "Frivillighedsstedet", Østergade 3c, 3600 Frederikssund. Der vil være smørrebrød, øl/vand og kaffe/te. Vi gør status over det forløbne år. Vi lytter gerne til kritik og ønsker fra forsamlingen.

Efterfølgende vil der være et traktement og (om muligt) et musik indslag. Vi håber, at mange af vores medlemmer møder op til en god aften blandt ligesindede. OBS! Vi skal også tage stilling til lokalafdelingens fremtid. Vi må erkende, at tilslutningen til vores ture/aktiviteter er blevet for lav. Så mød op alle sammen og hjælp med til at videreføre vores virke – til gavn for psykiatribrugere, pårørende og behandlere i vores område. Bemærk: Indkomne forslag skal være formanden i hænde senest otte dage før generalforsamlingen.

Et gratis arrangement. Bemærk: Kun for medlemmer af SIND. Der kræves ingen tilmelding.

SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby: Generalforsamling afholdes tirsdag d. 4. februar kl. 19.00-21.30 i Gladsaxe Hovedbibliotek, lille sal, Søborg Hovedgade 220, 2860 Søborg. Dagsorden ifølge vedtægterne.

SIND Gribskov: Den ordinære generalforsamling afholdes tirsdag d. 25. februar 2020 kl. 10.00-12.00 på Sognegården, Skolegade 4, Helsingør. På bestyrelsens vegne: Karen Rasmussen, formand for SIND Gribskov, Tlf. 2298 9325.

SIND Halsnæs: Afholder ordinær generalforsamling torsdag d. 6. februar 2020, kl. 17.00-20.00, på Frivilligcenter Halsnæs, Skjoldborg, Valseværksstræde 5, Frederiksværk. Dagsorden ifølge vedtægterne. Ønsker du at deltage i spisning efter generalforsamlingen, er tilmelding nødvendig senest d. 4. februar til formand Linda Hansen, tlf.: 2164 8868.

SIND Helsingør: Generalforsamlingen i 2020 bliver afholdt torsdag d. 20. februar kl. 13.00. Sted: Svingelport 8A, 3000 Helsingør. For yderligere information kontakt Hanne Olsson Dragø, hannolssondragoe@gmail.com.

SIND Hillerød-Allerød: Vi holder generalforsamling i SIND-huset, Milnersvej 13B, 3400 Hillerød, mandag d. 24. februar 2020 kl. 19.00 med mad på bordet 17.30. Tilmelding til spisning til olehagman@youmail.dk eller SMS til 6025 1078 senest d. 19. februar. Lokalafdelingens medlemmer vil modtage nærmere oplysninger pr. brev.

SIND København: SIND København afholder ordinær generalforsamling tirsdag d. 25. februar 2020 kl. 19.00-21.00. Oplysninger om sted og dagsorden kan findes på hjemmesiden efter årsskiftet og/eller i næste nummer af SINDbladet.

SIND Rudersdal: Vi holder generalforsamling i SIND Rudersdal onsdag d. 26. februar kl. 19.00. Invitationen sendes ud i slutningen af januar 2020. Mød op og deltag i dialogen, så byder vi på kaffe/te og kage. Generalforsamlingen afholdes her: Frivilligcenter Rudersdal, Kulturcenter Mariehøj, Øverødvej 246B, 2840 Holte, i lokale 202.

SIND Rødovre: SIND Rødovre afholder generalforsamling onsdag d. 26. februar kl. 19.00 i Aktivitetshuset, Rødovrevej 114, Rødovre. Spisning kl. 18.00.

SIND Vestegnen: Se næste SINDblad, der udkommer 1. februar 2020.

Landsdækkende aktiviteter:

Foreningen for børn med angst: Afholder generalforsamling onsdag d. 22. april kl. 19.00-20.30 i Frivilligcentret Roskilde, Jernbanegade 21, 4000 Roskilde.

Skizofreniforeningen: Se næste SINDblad, der udkommer 1. februar 2020.

SIND Pårørenderådgivning: Se næste SINDblad, der udkommer 1. februar 2020.

Abonner på SINDbladet

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



REGIONSFORMAND:

Kim Kjeldgaard
5162 8573
sindhovedstaden@gmail.com

Ballerup-Furesø-Herlev

Randi Angelica Kristensen
2672 3102
bfh@sind.dk

Bornholm

Bente Helms
6122 3606
bornholm@sind.dk

Fredensborg-Hørsholm

Kim Wentzel Oxenlund
4095 2320
fredensborghoersholm@sind.dk

Frederiksberg

Sven Heinemeier Rasmussen
2055 8526
Svras1949@gmail.com

Frederikssund-Egedal

Thomas Ulrik Wester
2814 4031
thulwes@live.dk

Gladsaxe-Gentofte-Lyngby

Svend Balle
5045 6402
svendbax@hotmail.com

Gribskov

Karen Bente Rasmussen
2298 9325
karenbr775@gmail.com

Halsnæs

Linda Hansen
2164 8868
halsnaes@sind.dk

Helsingør

Hanne Olsson-Drage
2250 0332
hanneolssondragoe@gmail.com

Hillerød-Allerød

Hanne Gravgaard
2138 3880
hgrdk@yahoo.dk

København (Kommunerne København, Dragør og Tårnby)

Arnfinn Thorsteinsson
2835 4381
arnfinnthorsteinsson@gmail.com

Rudersdal

Merete Elleboe
3060 0530
rudersdal@sind.dk

Rødovre

Jan Eriksson
2971 5707
4lovejane@gmail.com

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

Helle Nees
3296 1019/5356 4104
lm.nielsen@privat.dk



REGIONSFORMAND:

Per Harvøe
4636 1339
perharvøe@webspeed.dk

Holbæk-Ods herred-Kalundborg

Birte Bonde Bendixen
2033 2259
birte@bondebendixen.dk

Køge Bugt (Kommunerne Faxe, Greve, Solrød, Køge og Stevns)

Kontakt SINDs sekretariat
landsforeningen@sind.dk

Næstved

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

Ringsted-Sorø

Kontakt SINDs sekretariat
landsforeningen@sind.dk

Roskilde-Lejre

Leni Grundtvig Nielsen
4241 0034
lenigrund10b@gmail.com

Slagelse

Kontakt SINDs sekretariat
landsforeningen@sind.dk

Storstrøm

Allan Claumarch
2573 1217
aclaumarch@gmail.com



REGIONSFORMAND:

Jens Ibsen
2327 0034
nordjylland@sind.dk

Aalborg (Kommunerne Jammerbugt, Mariagerfjord, Rebild, Vesthimmerland og Aalborg)

Jens Ibsen
2327 0034
aalborg@sind.dk

Brønderslev

John Ravn Johnsen
4025 6556
teamjohn@live.dk

Frederikshavn

Carina Frydkjær Holm
Sielemann
2814 6018
carinaholm484@msn.com

Hjørring

Erik Christoffersen
2926 2053
erikchristof@has.dk

Morsø

Anne Kirstine Dissing
2327 3938
stinne1@live.dk

Thy

Linda H. Gravesen
4012 6681
thy@sind.dk



REGIONSFORMAND:

Leif Gjørtz Christensen
2096 0339
leifgjortz@yahoo.dk

Favrskov

Søren Boelskifte
2178 2942
sb@boelplan.dk

Herning-Ikast-Brande

Klaus Mejner Nielsen
2173 8519
tammelmask@hotmail.com

Horsens-Hedensted

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

Nord- og Syddjurs

Kontakt SINDs sekretariat
landsforeningen@sind.dk

Odder

Leif Gjörtz Christensen
2096 0339
leifgjortz@yahoo.dk

Randers

Trine Juel
2072 3966 – efter kl. 16.30
trine.juel@elromail.dk

Silkeborg

Susan Steen
8681 0434/2329 0434
susanlethsteen@gmail.com

SINDS UDVALGSFORMÆND

BRUGERUDVALGET

Kristian Bennedsen
3171 6011
kb@sind.dk

PÅRØRENDEUDVALGET

Anne Margrethe Gad
Jørgensen
2121 7962
amgj@sindspaa.dk

PR-UDVALGET

Ingelise Svendsen
2299 8956
issv42@gmail.com

UDDANNELSES- OG FRIVILLIGUDVALGET

Leni Grundtvig Nielsen
4241 0034
lenigrund10b@gmail.com

SIND-NETTETS KOORDINATORER

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

AALBORG

Pia Støvring Nielsen
Tlf. 2533 8692
pia@sindskole.dk

FREDERIKSHAVN-LÆSØ

Carina Holm
5124 4488
carinaholm484@msn.com

ALBERTSLUND-BALLERUP-LYNGBY

Julie Bock Andersen
5360 2200
sindnett@gmail.com

SVENDBORG

Torben Haagerup Hansen
2296 2882
tohhgh@gmail.com

AARHUS-SAMSØ

Mie Holm
5120 4523
mho@sind.dk

SKANDERBORG-SILKEBORG

Lise Wendelin Lauridsen
5337 2032
wendelin.lauridsen@me.com
(Skanderborg tager for tiden ikke imod flere, der ønsker at få en besøgsven)

Skanderborg
Ellen Odgaard
2876 7262
skanderborg@sind.dk

Skive
Niels Odgaard
4054 8009
niels.odgaard@webspeed.dk

Vestjylland (Kommunerne, Lemvig, Holstebro, Struer, Ringkøbing-Skjern)
Jeanette Juul Quaade
5051 7224
jjq@lillysminde.dk

Viborg
Orla Annexgård
2178 9864
familien.annexgaard@mail.dk

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



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

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

Fredericia
Bjørn Medom Nielsen
2684 4703
medom@medom.dk

Fyn (Kommunerne Middelfart, Nordfyn, Kerteminde, Assens, Odense, Nyborg, Få-

borg-Midtfyn, Svendborg, Langeland og Ærø)
Bjarne Christensen
2440 0411
fyn@sind.dk

Haderslev
Per Vandsø Svendsen
3134 5749
perskatsvendsen@gmail.com

Kolding
Lisbeth Bennedsen
3162 4209
lisbeth@bennedsen.dk

Syd-Vest (kommunerne Esbjerg, Fanø, Varde og Vejen)
Niels Christian Petersen
3124 5401
nch.petersen@gmail.com

Sønderborg
Birgit Møller Petersen
6126 3532
birgit@fredrup.dk

Tønder
Anne Hvidberg Jørgensen
2461 2009
annehvidberg@mail.dk

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

Aabenraa
Kontakt SINDs sekretariat
landsforeningen@sind.dk

LANDSDÆKKENDE AKTIVITETER

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

FORENINGEN FOR BØRN MED ANGST
Mia Kristina Hansen
3089 5804
miakh@live.dk
www.boernmedangst.dk

SIND UNGDOM
Theodor Gjerding
3137 3275
theodor@sindungdom.dk
www.sindungdom.dk

SIND PÅRØRENDERÅDGIJVNING
www.sindpaaroerende.dk/

BENZORÅDGIJVNINGEN
www.benzo.dk/

SINDS LANDSDÆKKENDE RÅDGIJVNING OG BISIDDERE

RING 7023 2750

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

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

SINDS LOKALE RÅDGIJVNINGER

Hovedstaden

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

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

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

Psykologisk Rådgivning – SIND København, Slotsgade 2, 2. tv., 2200 København N, psykraad@sind-kbh.dk, tlf. 3536 0904, tirsdag kl. 11-14, torsdag kl. 14-17

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

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

Midtjylland

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

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

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

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

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

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

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

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

Nordjylland

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

Psykologisk Rådgivning SIND Hjørring, Østergade 9, 9800 Hjørring, tlf. 2383 1184, torsdag kl. 16-18
SIND Hjørrings tilknyttede præst, Østergade 9, 9800 Hjørring, ambc@km.dk, tlf. 4037 0579

Pårørenderådgivning – SINDs Pårørende Aalborg, tlf. 9839 1384, tlf. 2884 1464
Rådgiver og bisidder Hanne Magda Spleth Bazuin, mafic@mail.dk, tlf. 2884 1464
Kontaktperson Svend Pedersen, svendp89@gmail.com, tlf. 2960 7455

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

Sjælland

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

Syddanmark

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

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



Bliv medlem af **SIND** for kun **100 kr.**


Fra 1. oktober til og med 31. december 2019 kan du blive medlem af **SIND** for kun 100 kr. for resten af året og hele 2020. Det er halv pris. Du kan både melde dig ind via din lokale

SIND-afdeling, via nedenstående kupon eller via www.sind.dk. På hjemmesiden kan du både betale med kreditkort, netbank og MobilePay.

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

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



<p><input type="checkbox"/> Ja tak, jeg bestiller hermed SIND-medlemskab for 100 kr. i 2019 og 2020.</p> <p><input type="checkbox"/> Ja tak. Jeg vil også gerne være medlem af Skizofreniforeningen som en gratis del af mit SIND-medlemskab.</p> <p><input type="checkbox"/> Ja tak. Jeg vil også gerne være medlem af Foreningen for børn med angst som en gratis del af mit SIND-medlemskab.</p> <p>Navn* _____</p> <p>Adresse* _____</p> <p>Postnummer+ By* _____</p> <p>Fødselsår _____</p> <p>E-mail _____</p> <p>Telefon _____</p> <p>OBS: Tilbuddet gælder kun nye medlemmer indtil den 31. december 2019. Normalprisen er 200 kr.</p> <p>*) – Skal udfyldes. Når SIND har modtaget din henvendelse, får du opkrævning for kontingent.</p>	 <p>POST</p> <p>Sendes ufrankeret Modtageren betaler portoen</p> <hr/> <p>SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed +++ 25828 +++ 0893 Sjælland USF B</p> <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-size: small;">Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup</p>
---	--

Sådan bliver du **SIND**-medlem for kun 100 kr.

Udfyld og indsend blanketten eller klik ind på www.sind.dk.