



SINDbladet

Nr. 6 | December 2020 | SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed

**SIND skærper indsatsen
mod ensomhed**

Guide til en god jul

Udtrykningsteams | Generalforsamlinger | Psykiatritopmøde

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

God jul!



Foto: Niels Åge Skovbo

AF KNUD KRISTENSEN, LANDSFORMAND

Mens dette skrives, er der stadig lang tid til jul. Men julen nærmer sig – det er ganske vist.

Julen er for mange en af de vigtigste højtider – måske årets vigtigste.

Vi samles i familierne, vi tænder lys – i stager og på træet. Vi hygger os indendøre i varmen og skutter os i den udendørs kulde.

Vi tilbereder og spiser de lækreste ting.

For andre er julen en svær tid – måske endda den allersværeste.

Man har måske ikke overskud til at være en del af fællesskabet – selvom man både har lyst og behov.

Andre har måske både lyst, overskud og behov, men så er der ikke lige nogle, som man kan dele glæden med. For nogle skyldes denne mangel, at de der er nærmest, ikke vil/magter en.

Måske er man ufrivilligt udelukket fra det fællesskab, som man allerhelst vil være en del af.

På den måde bliver julen en meget mærkelig tid.

På den ene side masser af glæde. På den anden side masser af sorg, lidelse og smerte. Som Anne Linnet synger, så forenes smerten og glæden i julen.

Maria skal føde – sin glæde med smerte.

Jeg tror, at vi alle har været i situationer, hvor vi møder julen som glæde og smerte. Både og – eller enten eller.

På den ene side glædes vi sammen med vores nærmeste. Vi glæder os til at være sammen og til at kunne fejre højtiden sammen.

På den anden side er julen netop tiden, hvor vi mindes smerten. Dem vi har mistet, dem vi ikke skal være sammen med til festen i år.

Vi mindes om svigt. Ham/hende der gik fra mig. Den der ikke ville mig. Dem der stødte

mig væk – og dem, der tillod sig at forlade denne verden, og lade mig/os tilbage.

Julen er med andre ord en meget tvetydig størrelse.

Sådan er det også i min familie.

Her savner vi også dem, der ikke er her mere, men vi glæder os alligevel til at være sammen denne aften.

Som du kan læse på side 10 i dette nummer af bladet, så kan man gøre meget for at gøre julen nemmere, hvis man har familiemedlemmer, der er ramt af psykisk sygdom.

Et af de gode råd er, at man afstemmer forventningerne, og måske på forhånd indretter sig efter, at alt ikke behøves at være perfekt.

Som Pia Lundby Jensen fra Psykologisk Rådgivning i SIND København så rigtigt siger, så behøver rødkålen måske ikke nødvendigvis at være hjemmelavet.

Tag et kig på tjeklisten, og se om der ikke er gode råd, som du og din familie kan bruge.

Måske er det lige det, der skal til, for at også du og dine får en god jul. Måske ikke en perfekt jul – men netop en god en.

Der er også gode råd til dig, der skal holde jul alene – enten fordi du er tvunget til det, eller fordi du har valgt at være alene.

Jeg håber, at I alle får en så god jul som muligt.



Foto: Colourbox.com



SINDbladet
49. årgang
ISSN 1603-7057

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

Redaktør
Henrik Harring Jørgensen

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

Følgende har også bidraget:
Mia Kristina Hansen, Kristian
Knudsen Ib, Henriette Kirke-
gaard, Emilie S. Henriksen og
Rasmus Damkjær.

Indhold fra SINDbladet må gerne
citeres med kildeangivelse, jf. op-
havsretslovens bestemmelser om
citater. Bladet påtager sig intet
ansvar for indsendt materiale.

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

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

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

Forsidefoto
Mathias Vesthammer /
Vesthammer Visuals

SINDs ambassadører

Foto: Det Sociale Netværk
Poul Nyrup RasmussenFotograf: Cirkus Benneweis
Diana BenneweisFoto: Morten Germund
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 hel-
ler 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. abon-
nement på SINDbladet.
Firmaer, institutioner m.v.: kr. 800

Tryk
KLS Pure Print

Layout: SIND/bla

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 sundhedsfrem-
me gennem trivsel, forebyggelse
og recovery.



SILVER

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





I DETTE NUMMER

- /6 Psykiatritopmødet: Mange fulgte med online**
Sundhedsminister Magnus Heunicke (S) understregede ved årets Psykiatritopmøde, at indsatsen for at løfte psykiatrien har høj prioritet.
- /8 SIND skærper indsatsen mod ensomhed**
Ensomhed kan gøre dig syg, viser forskningen. Hvis du allerede er syg, følger ensomheden ofte med. Risikoen for at opleve svær ensomhed er firedoblet for mennesker, der er ramt af langvarig psykisk sygdom, sammenlignet med resten af befolkningen. Som nyt medlem af Folkebevægelsen mod Ensomhed løfter SIND nu samarbejde, aktiviteter og den politiske indsats på området.
- /10 Mange opsøger rådgivning før og efter jul**
Guide til en god jul: I løbet af december får SINDs rådgivere ofte opkald om bekymringer for, hvordan familiesammenkomster i juledagene kommer til at gå. Rådgivernes vigtigste råd er, at man i familien afstemmer forventninger i god tid.
- /12 Smil bag maskerne: Ud af ensomheden med stenovn, jordskokker og grønkål**
Med tre gratis workshops i et professionelt køkken i København stod den på madglæde og samvær for SIND Ungdoms medlemmer i en tid, hvor det ellers er svært at samles.
- /14 Fælles Udrykningsteam: Når sygeplejersker og politi rykker ud sammen**
Politi og sygeplejersker rykker sammen ud i satspuljeprojektet Fælles Udrykningsteam (FUT), der kører i fire politikredse. Her undgår de nogle af de tilspidsede og potentielt farlige situationer, som tidligere kunne opstå, når politiet alene mødte frem til mennesker med så alvorlig og akut psykisk sygdom, at hurtig indlæggelse er afgørende. I FUT kommer deres faglighed i spil, og tiden er afgørende.
- /16 Pårørende til skizofreniramte: Din hjælp til at skabe struktur i hverdagen kan være afgørende**
Når mennesker med skizofreni efter et behandlingsforløb vender tilbage til eget hjem, er der ofte ét afgørende element, som omverdenen overser; mangel på

struktur i hverdagen. Isolation i hjemmet og psykiske problematikker bliver ofte alene behandlet med justering af medicin og samtaler om fx social angst. Men på Psykiatrisk Center Ballerup har man gode erfaringer med også at rette opmærksomheden mod manglende rutiner i hverdagen. Struktur kan nemlig skabe grobund for et mere udadvendt liv. Og her kan hjælp fra pårørende gøre en stor forskel.

- /18 Presseanalyse: Organisationerne er blevet mere synlige**
Medierne omtaler oftere organisationer – især SIND. Det viser en analyse fra medieovervågningsvirksomheden Infomedia og Landsindsatsen EN AF OS af 5.273 webartikler om sindslidelser og psykiatri, hvor kriminalitet ofte trak mange og store overskrifter.

- /20 Ny formand for SIND Nordjylland klar til at tage fat**
Der er masser at tage fat på for den nyvalgte regionskredsformand for SIND Nordjylland Niels Christian Aagaard: At nå ud til brugerne i en region med store afstande og på den måde samle regionen endnu mere er bare nogle af udfordringerne – og Niels Christian er klar til at trække i arbejdstøjet.

- /22 SINDs Sommerhøjskole 2021**

- /23 Debut: Favntag med sygdom flot formidlet i ny fotokunstabog**
For Tina Kragh, der siden 2004 har været på førtidspension, er fotografi en god måde at finde ro. Hun har selv udgivet en fotokunstabog om en svær psykisk nedtur. Både reaktionerne og salgstallene har været positive. En del af overskuddet har Tina doneret til SIND.

Se aktiviteter på
www.sind.dk

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

FASTE RUBRIKKER

- /02 Leder**
- /02 Kolofon**
- /04 SIND i medierne**
- /24 Foreningen for børn med angst**
- /25 SIND pårørende-rådgivning**
- /26 Benzo Rådgivningen Skizofreniforeningen**
- /27 Webshop**
- /28 Lokalnyt**
- /30 Regions- og lokalformænd**
- /30 SINDs udvalgsformænd**
- /30 SIND-nettets koordinatore**
- /31 SINDs rådgivninger**
- /32 Meld dig ind i SIND**

Tilbud:
Bliv medlem af SIND for kun 100 kr.
Se www.sind.dk



SIND i medierne: Mest delte nyhed i 2020

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.

Dagen efter disse linjer blev skrevet, gik trykkeriet i gang med det blad, du nu læser. Allerede seks uger før nytårsaften kan den nyhed, som i hele 2020 fik flest læsere til at reagere, udpeges. Statistikken er meget anderledes end tidligere år: Blandt de fem nyheder, hvor SIND blev citeret, som flest delte på de sociale medier, var DR-nyheden 29. oktober "Pas på den indre coronabetjent: Ikke alle skal bruge mundbind" en klar vinder. Nyheden, der er citeret nederst på siden, fik lige så mange delinger, som hvis man lægger pladserne fra to til fem på Top5 sammen. Og næsten dobbelt så mange som topscoreren i 2019.

Responset viser, at nyheder om særlige hensyn til mennesker, der grundet sygdom ikke kan bruge værnemidler, interesserer mange.

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.



Foto: www.colourbox.com

Fyns Amtsavis: Rebellen fra Langeland stopper som leder

(14. oktober) Ole Sørensen er fratrukket som leder af bo- og værestedet Hjørnet efter længere tids helbredsproblemer. Han blev landskendt, da han i 2016 trådte frem på skærmen i DR-dokumentaren "Rebellen fra Langeland", hvor han viste en alternativ måde at arbejde

med mennesker, der er socialt udsatte. Ole Sørensen arbejdede med fokus på nærvær og varme fremfor registrering og dokumentation.

"Det har været forfriskende med en rebel, som har rusket op i tingene og talt højt om, at man også kan gøre tingene på nogle andre

måder. Men samtidig må vi erkende, at det ind i mellem har givet nogle problemer, fordi han er blevet bremset i at lave det, han gerne vil, fordi han ikke har villet overholde reglerne," sagde Knud Kristensen til Fyns Amtsavis.

/kki

TV 2: Coronakrisen rammer psykiatrien

(10. oktober) Coronakrisen har haft en enorm indvirkning på den måde, vi er sammen på. Nogle mennesker er blevet ramt langt hårdere end andre. Det gælder især mennesker, som i forvejen har en psykisk lidelse såsom angst og depression, påpegede SIND-formand Knud Kristensen:

"Det er et enormt pres og en kæmpe stressfaktor for mennesket at være isoleret. Det må man ikke underkende," sagde han til TV2 Østjylland.

Den mørke tid, som ligger forude, kan være med til at lægge yderligere pres på psykiatrien.

"Den mørke tid forstærker de depressive tanker hos folk. Sådan er det altid, og vi forventer ikke, det vil være anderledes i år," sagde Knud Kristensen.

/kki

Bornholms Tidende: SIND Bornholm overrakte erhvervspris

(12. oktober) Ejeren af Svaneke Vandrerhjem, Morten Krogsgaard, har fået SIND Bornholms erhvervspris. Den får han, fordi han tager socialt ansvar ved bl.a. at ansætte medarbejdere på særlige vilkår, for eksempel personer i fleksjob, på førtidspension og med løntilskud, skrev Bornholms Tidende.

"Morten er lyttende, støttende og nærværende og kan i samarbejdet med forskellige mennesker både drive sin virksomhed og samtidig også indgå i samtale om de svære ting i livet. Morten gør en stor forskel med sin rummelige tilgang til andre. Især over for mennesker med særlige udfordringer," fortalte SINDs lokalformand Bente Helms til Bornholms Tidende.

/kki

Århus Stiftstidende og flere andre dagblade: Medierne stempler mennesker med psykisk sygdom

(14. oktober) SIND-formand Knud Kristensen kritiserede i Århus Stiftstidende medierne for at sprede unødvendig frygt blandt mennesker med psykisk sygdom og deres omgivelser. Det sker, når medierne, særligt i overskrifterne, sætter lighedstegn mellem psykisk sygdom, vold og mord.

"Hvis der i avisen står, at en skizofren mand er gået amok, har vi patienter, der spørger 'kommer jeg

så også til at gå amok nu, fordi jeg også er skizofren?'. Og det gør også, at helt normale mennesker tænker, at alle, der lider af skizofreni, går rundt og slår folk ihjel," sagde han.

I en undersøgelse fra 2020 konkluderer Landsindsatsen EN Af OS i samarbejde med Infomedica, at 34 pct. af online medieomtalen om psykiatri og psykiske sygdomme i 2019 var stigmatiserende.

/kki

Danmarks Radio: Vis hensyn. Ikke alle kan bruge mundbind

(29. oktober) Der er flere mennesker med psykiske diagnoser, som ikke kan bruge mundbind. De er fritaget for kravet, og det er vigtigt at vise hensyn, understregede Knud Kristensen hos DR.

"Der er flere typer af angst, der gør, at det er umuligt for den psykisk syge at have måske på. Der vil simpelthen være nogen, der tror, at de dør, hvis de tager masken på. Der er også typer af skizofreni, der ændrer folks kropsofattelse så meget, at de simpelthen tror, at mundbindet vil smelte fast til dem, hvis de bruger det," sagde han.

Psykiske diagnoser kan være usynlige. Derfor frygter Knud Kristensen, at de mennesker kan blive udskammet, når de ikke bruger mundbind.

"Problemet er, at mange fra denne her gruppe ikke vil kunne forklare eller forsvare sig," sagde Knud Kristensen til DR.

/kki

Altinget: Vi skal gentænke vores samfundskultur

(30. oktober) Knud Kristensen og Poul Nyrup Rasmussen, protektor for Sociale Netværk, satte i et debatindlæg fokus på, at det er selve vores samfundskultur, den er gal med, når 15 pct. af de 17-årige i 2019 fik en psykiatrisk diagnose.

“Der skal langt mere drastiske tiltag til i samfundet, hvis vi skal få stoppet denne stærkt bekymrende udvikling,” skrev de i Altinget.

Det er afgørende, at vi ikke sidder på hænderne, og venter på at samfundsudviklingen vender.

“Vi er nødt til at gøre, hvad vi kan og hjælpe mennesker nu,” skriver Knud Kristensen og Poul Nyrup og fortsatte:

“Vi er simpelthen nødt til at gentænke hele vores samfundsstruktur og -kultur. Der er for meget pres, for meget negativ konkurrence og for meget pessimisme i samfundet i dag.”

/kki

Herning Folkeblad: En dag for sindet

(14. oktober) “Vi holder Sindets Dag, fordi vi ønsker synlighed om psykisk sygdom. Det er Danmarks største kroniske sygdom, hvor der efter min mening ikke bliver gjort nok,” sagde Klaus Mejner, lokalformand for SIND Herning-Ikast-Brande til Herning Folkeblad.

Corona har præget planlægningen af Sindets dag flere steder. Det gælder også i Herning. Her valgte de at sprede dagens aktiviteter ud på fire steder.

/kki

B.T.: Kommuner og regioner samarbejder for dårligt

(11. oktober) Når Charlotte Øllegaards 22-årige søn, der lider af paranoid skizofreni, bliver udskrevet, er det hjem til familien. De og hun har svært ved at varetage opgaven, men der er ikke meget hjælp at få. Hun oplever, at hendes søn har brug for døgnstøtte, men kommunen vil ikke tilbyde en plads på et botilbud.

Der er nemlig generelt kommet flere personer med psykiske lidelser, hvilket presser hospitalerne til det yderste – og på den måde presses der videre hele vejen rundt, pointerede Knud Kristensen overfor B.T.:

“Det betyder, at de meget syge kommer ud på botilbuddene, og så bliver de, der ellers skulle have været på et botilbud, flyttet ud i egen bolig. Det er en gøgeungeffekt i flere led.”

/kki

Ekstra Bladet: Overfald begået af mennesker med psykisk sygdom kan undgås

(6. oktober) Risikoen for at nogle mennesker med psykisk sygdom begår kriminalitet stiger, når de ikke får tilstrækkelig almenpsykiatrisk behandling, påpegede Knud Kristensen i Ekstra Bladet.

Det viser en rapport udarbejdet af Retspsykiatrisk Klinik i 2018 også.

“Af hele 74 pct. af 162 undersøgte mentaleklæringer blev det vurderet, at der var sket svigt i den psykiatriske behandling, da (personen med psykisk sygdom red.) begik kriminalitet,” skrev Ekstra Bladet.

“Ingen mennesker er født farlige, men får de ikke den hjælp, de bør have, i tide, kan der ske nogle virkelig voldsomme ting. Og vi ser kun toppen af isbjerget,” sagde Knud Kristensen.

/kki

Lokalavisen Nordsjælland: Nyt projekt i Helsingør søger frivillige

(14. oktober) Forskningsprojektet Håb og Selvbestemmelse i Hverdagslivet, der er organiseret af Peer-Partnerskabet, et samarbejde mellem Det Sociale Netværk og SIND, søger frivillige.

“Kernen i vores arbejde er et 10-ugers peer-gruppeforløb, som ledes af frivillige, der selv har erfaring med psykisk sårbarhed. Vi arbejder for, at psykisk sårbare kan stå stærkere i hverdagen og leve et meningsfuldt hverdagsliv. Lige nu søger vi frivillige i Helsingør, som har lyst til at lede grupper, når forskningen går i gang fra den 1. oktober,” oplyser Tine Willemse Larsen, Lokalkoordinator i Helsingør, Peerpartnerskabet til Lokalavisen Nordsjælland.

For mere information om projektet se: www.peerpartnerskabet.dk/hvem-er-vi/helsingor

/kki

B.T.: Kommuner yder ikke den støtte, de er forpligtet til

(6. oktober) I et alment boligbyggeri på Frederiksberg oplever flere beboere, at der ikke bliver taget hånd om deres naboer med psykiske sygdomme. “De (beboere med psykisk sygdom red.) får nemlig ikke den hjælp, de har brug for, og de øvrige beboere står med et ansvar, der ikke er deres – og med et bjerg af bekymringer, en konstant utryghed og manglende søvn,” skrev B.T.

SIND-formand Knud Kristensen bekræfter, at det er et generelt billede, at kommuner ikke yder den støtte til beboere med psykisk sygdom, som de er forpligtet til.

“Man kan i princippet få samme støtte i eget hjem, som man kan på et botilbud – men det får man bare ikke. Så borgerne bliver i stigende grad overladt til sig selv,” sagde Knud Kristensen til B.T.

/kki

Altinget: Knud Kristensen og Poul Nyrup Rasmussen i fælles opråb

(8. oktober) “At tæt ved en femtedel af de unge har det dårligt, er et så gennemgribende og alvorligt problem for samfundet, at der skal handles nu.” I Altinget efterlyste SIND-formand Knud Kristensen og tidligere statsminister Poul Nyrup Rasmussen, der bl.a. også er formand for PsykiatriNetværket og SIND-ambassadør, flere initiativer og mere fokus på forebyggelse. Indlægget var skrevet i anledning af det årlige Psykiatritopmøde, hvor temaet var børn og unges trivsel.

/hvj



Flere hundrede fulgte Psykiatritopmødet online. Meget få personer deltog bag og foran kameraerne

Psykiatritopmødet: Mange fulgte med online

Sundhedsminister Magnus Heunicke (S) understregede ved årets Psykiatritopmøde, at indsatsen for at løfte psykiatrien har høj prioritet

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN. FOTO: LARS SVANKJÆR

Heldigvis var både nærvær og opmærksomhed intakt, da det 11. Psykiatritopmøde den 8. oktober for første gang blev afholdt online med meget få personer bag og foran kameraerne for at forebygge spredning af coronasmitte.

Normalt samler psykiatritopmøderne, som Det Sociale Netværk, SIND og en lang række organisationer står bag, op i mod 1.000 mennesker, de seneste år i biografen Imperial. Frivillige fra foreningerne, politikere, mennesker, der personligt eller som pårørende har psykisk sygdom tæt inde på livet, og mange andre plejer at møde frem og bidrage til en særlig stemning med øjenkontakt, dialog, nærvær og ideudvikling. Øjenkontakten manglede i år. Men ellers var det meste, som det plejer. Opmærksomheden og engagementet var højt blandt de topmødedeltagere, der fulgte med fra deres skærme og mobiltelefoner i hele Danmark.

Alvorlig minister

Psykiatritopmødet, der traditionen tro bød på en halv snes forskellige debatarrangementer, blev åbnet af sundhedsminister Magnus Heunicke (S). Han tilsluttede sig Psykiatritopmødets mål om, at der skal sættes ind over for den stigende mistrivsel blandt børn og unge. Ministeren påpegede, at flere og flere unge og deres pårørende rammes af sygdom, genindlæggelser og ensomhed.

“Det er ramme alvor, at flere og flere børn og unge mistrives, og 15 pct. af de unge i Danmark får en behandlingskrævende psykisk diagnose, før de fylder 18 år. Det er alt for mange, og vi får desværre langt fra altid sat tidligt nok ind og hjulpet tilstrækkeligt. Det er vi nødt til at gøre bedre,” sagde han.

SIND Ungdom på podiet

Theodor Gjerding, formand for SIND Ungdom, var på podiet ved et af dagens arrangementer

med fokus på ensomhed, der i høj grad også rammer unge. Også dem, der opsøger SIND Ungdom.

Theodor nævnte bl.a. at både undersøgelser og unge selv peger på præstationspresset og konkurrencementaliteten i samfundet som et af de problemer, der skal gøres noget ved.

“Ikke blot de svageste i samfundet rammes. Også dem, der udadtil ser ud som om, de har det godt og er meget populære og har mange relationer, begynder at blive ramt af ensomhed,” sagde han.

Theodor opfordrede til, at man opsøger fællesskaber med andre unge som fx i SIND Ungdom.

Du kan se eller gense hele Psykiatritopmødet på www.detsocialenetværk.dk/psykiatritopmoede-2020/ og på YouTube.



“Vi har et akut problem,” sagde sundhedsminister Magnus Heunicke (S). Poul Nyrup Rasmussen overrakte en stribe politiske anbefalinger på vegne af Det Sociale Netværk



SIND Ungdoms formand Theodor Gjerding (til højre) var med til at sætte fokus på ensomhed blandt unge

Efterlysning: SIND søger frivillige

- navnlig **bisiddere**, **besøgsvenner** og **bestyrelsesmedlemmer**



Foto: SIND

Som frivillig i SIND gør du en forskel for mennesker med psykisk sårbarhed og deres pårørende. Vi søger altid nye frivillige. På grund af coronaaktiviteter, nye projekter og lokale ændringer mangler vi netop nu især frivillige med mod på rollen som bisiddere, besøgsvenner og bestyrelsesmedlemmer.

Bliv bisidder

Som frivillig bisidder vil du blive kontaktet af SIND, når en person i dit lokalområde har brug for støtte til et møde – fx med offentlige myndigheder. Hvis du siger ja til opgaven, vil et samarbejdsforløb med en borger typisk bestå i, at du mødes med borgeren, forbereder mødet med det offentlige og bagefter går med til mødet for at støtte vedkommende. Der aftales evt. deltagelse i flere møder for borgeren.

SIND tilbyder bl.a. kurser, supervision samt dækning af telefon- og transportudgifter. Se mere på hjemmesiden.

Vi mangler bisiddere i hele Danmark – navnlig i Region Nordjylland, Region Midtjylland og Region Syddanmark.

Klik ind på www.sind.dk/bliv-frivillig, ring til sekretariatet på 3524 0750 eller skriv til bisidder@sind.dk, hvis du er interesseret.

Bliv besøgsven

SIND-Nettet er SINDs besøgsvenordning. Som frivillig besøgsven giver du omsorg og overskud videre til et menneske med psykisk sygdom eller sårbarhed, der samtidigt er ensomt. Det kræver kun få timer om måneden at være besøgsven, men din indsats har stor betydning. SIND-Nettet er et gratis tilbud i de foreløbig 11 kommuner, som SIND har en samarbejdsaftale med.

SIND tilbyder bl.a. kurser, vejledning, vidensdeling og supervision med professionelle og andre frivillige samt dækning af telefon- og transportudgifter. Se mere på hjemmesiden.

Vi mangler navnlig besøgsvenner i Aarhus, Samsø og Albertslund.

Klik ind på www.sind.dk/bliv-frivillig/bliv-besoegsven-i-sind-nettet, ring til sekretariatet på 3524 0750 eller skriv til landsforeningen@sind.dk, hvis du er interesseret.

Bliv bestyrelsesmedlem

SIND har lokalafdelinger og aktiviteter i hele Danmark. Flere steder tager nye projekter i disse uger fart. Gennem februar og marts afholder de fleste lokalafdelinger og regioner generalforsamlinger, hvor der skal vælges bestyrelsesmedlemmer. Som frivilligt bestyrelsesmedlem er du med til at drive og udvikle en forening og til at sætte dit eget præg på opgaverne i samspil med resten af bestyrelsen.

SIND tilbyder bl.a. et grundkursus i bestyrelsesarbejde og adgang til SINDs øvrige kurser for frivillige. Du bliver en del af et netværk og

fællesskab med andre frivillige, der brænder for at gøre en indsats for psykisk sundhed.

Vi mangler bestyrelsesmedlemmer i hele Danmark og vil især gerne høre fra dig, hvis du bor i Køge, Faxe, Stevns, Aabenraa eller Svendborg Kommune.

Klik ind på www.sind.dk/bliv-frivillig/bliv-besoegsven-i-sind-nettet, ring til sekretariatet på 3524 0750 eller skriv til landsforeningen@sind.dk, hvis du er interesseret.

SIND skærper indsatsen mod ensomhed

Ensomhed kan gøre dig syg, viser forskningen. Hvis du allerede er syg, følger ensomheden ofte med. Risikoen for at opleve svær ensomhed er firedoblet for mennesker, der er ramt af langvarig psykisk sygdom, sammenlignet med resten af befolkningen. Som nyt medlem af Folkebevægelsen mod Ensomhed løfter SIND nu samarbejde, aktiviteter og den politiske indsats på området

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Ensomhed kan ramme alle. Otte pct. af befolkningen oplever svær ensomhed. Blandt mennesker, der er ramt af langvarig psykisk sygdom, er problemet endnu mere udbredt. 32 pct. – fire gange så mange som gennemsnitsdanskerne – er meget ensomme. Statistikken, der stammer fra en helt ny analyse af sundhedstilstanden i fire danske regioner, viser, hvorfor indsatsen mod ensomhed har høj prioritet i SIND. Hovedbestyrelsen i SIND besluttede tidligere i år at skærpe indsats og aktiviteter via et medlemskab af Folkebevægelsen mod Ensomhed.

“SINDs målgruppe er overrepræsenteret i alle statistikker om ensomhed. Derfor er vi glade for at kunne samarbejde om aktiviteter og om at sætte ensomhed på politikernes og mediernes dagsorden,” siger Majken Lundberg, koordinator i Folkebevægelsen mod Ensomhed.

Politisk opmærksomhed

Folkebevægelsen står bag en bred vifte af aktiviteter. Mest kendt er kampagnen “Danmark spiser sammen”. Hvert år i uge 17 og 45 resulterer kampagnen i hundredevis af fællesspisingsskemaer i hele Danmark. Derudover bygger folkebevægelsen bro mellem de flere end 90 medlemmer udover SIND, som deler viden om fx aktiviteter, undersøgelser og politik. Folkebevægelsen står også bag flere konferencer, der gennem årene har vakt politikere og mediers interesse.

“Behovet for en forstærket indsats mod ensomhed er enormt. Styrken ved vores alliance – der udover en lang række organisationer fx også omfatter efterskoler, virksomheder og ca. 25 kommuner – er, at vi kan inspirere hinanden til at løfte indsatsen. Før 2014, hvor folkebevægelsen blev stiftet, var der ingen samlende platform. Sammen står vi stærkere,” fremhæver Majken Lundberg.

Store konsekvenser

Samfundsøkonomisk og sundhedsmæssigt har ensomheden omfattende konsekvenser i Danmark.

Statistisk skønnes det ifølge flere undersøgelser, at cirka 350.000 danskere over 16 år

føler sig svært ensomme. Reelt er tallet sandsynligvis endnu større. Ensomhed er et tabu i Danmark, som ramte sjældent taler højt om – heller ikke i forbindelse med spørgeskemaundersøgelser. Oveni har coronarestriktionerne forstærket ensomheden i Danmark. Dertil kommer, at der er store forskelle på, hvornår i livet, danskerne føler sig meget ensomme. Hårdest ramt er unge op til 29 år og de ældste danskere, hvis risiko for at opleve alvorlig ensomhed er væsentlig højere end for resten af befolkningen.

Symptomer

Ensomhed rammer ikke blot humør og livskvalitet. Flere undersøgelser har afdækket en række helbredsmæssige konsekvenser.

Fx dårlig søvn og øget risiko for depression, demens og hjerte/kar-sygdomme.

“Man kan blive syg af at være langvarigt ensom,” påpeger Majken Lundberg.

Hun oplyser, at samfundets samlede omkostninger i forbindelse med ensomhed – fx sygemeldinger og lægebesøg – i følge Sundhedsstyrelsen anslås til at ligge omkring otte mia. kr. om året

“Derfor er det ikke blot menneskeligt, men også samfundsøkonomisk en rigtig god ide at sætte mere ind over for ensomhed. At komme ud af ensomheden fremmer både den fysiske og den mentale sundhed.”



Foto: Folkebevægelsen mod ensomhed

Koordinator Majken Lundberg påpeger, at samfundets samlede omkostninger i forbindelse med ensomhed i nogle undersøgelser anslås til at ligge omkring otte mia. kr. årligt



Statistisk set er risikoen for at opleve alvorlig ensomhed højest blandt unge op til 29 år og de ældste danskere

Vil du være gæst eller arrangør i uge 17?

Foråret 2021 løber næste runde af "Danmark spiser sammen" af stablen. I uge 17 – den 26. april til den 2. maj – afvikles hundredevis af arrangementer, medmindre coronarestriktionerne fortsat præger Danmark.

Arrangørerne er traditionelt vidt forskellige. Foreninger, folkehøjskoler, fodboldklubber og

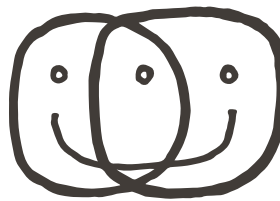
mange flere. Det optimale arrangement er et, der åbner døre til nye fællesskaber og fremmer, at nye venskaber opstår.

På Folkebevægelsen mod Ensomheds hjemmeside og på Facebook kan du læse mere om arrangementerne, som det typisk er gratis eller meget billigt at deltage i.

Alle er velkomne til at oprette arrangementer.

Se mere på www.danmarkspiserammen.dk/

og på www.facebook.com/modensomhed.



VI ER EN DEL AF
FOLKEBEVÆGELSEN
MOD ENSOMHED

Det mener SIND: Ensomhed er et stort problem

Kristian Bennedsen, 1. næstformand i SIND, har store forventninger til samarbejdet med Folkebevægelsen mod Ensomhed:

"Ensomhed har altid været et stort problem og et vigtigt indsatsområde i SIND. Oplevelsen i vores lokalafdelinger, rådgivninger og projekter med besøgsvenner – fx SIND-Nettet – er, at problemet ikke bliver mindre i

disse år. Tværtimod. Mennesker, der er ramt af sygdom, oplever oftere end andre ensomhed, og at familierelationer er brudte. Pårørende kan opleve, at favntaget med sygdom i familien har fyldt hele tilværelsen, så netværket er visnet. Og er man kommet på den anden side af et alvorligt sygdomsforløb i et behandlingsmiljø, kan det som rask være svært at finde tilbage til

almindelig small talk i en traditionel hverdag. Ensomhed rammer mange. Derfor er vi i SIND glade for at kunne indgå i flere aktiviteter, til gavn for den enkelte, og i samarbejdet med de andre organisationer i Folkebevægelsen mod Ensomhed."



Mange opsøger rådgivning før og efter jul

Guide til en god jul: I løbet af december får SINDs rådgivere ofte opkald om bekymringer for, hvordan familiesammenkomster i juledagene kommer til at gå. Rådgivernes vigtigste råd er, at man i familien afstemmer forventninger i god tid

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Julestemning handler for mange danskere ikke kun om smil, hygge, velkendte sange og nedtællingen til en dejlig aften med de nærmeste. Tværtimod. Når telefonerne tages og dørene åbnes gennem december hos SINDs forskellige rådgivninger, så henvender rigtig mange sig med bekymringer om julen.

”Julen kan være en hård tid. Vi bliver både kontaktet af mennesker, der er ramt af psykisk sygdom, og af pårørende. Inden jul er mange bekymrede for, hvordan familiesammenkomsterne kommer til at gå. Efter jul er vi flere på vagt end normalt i vores rådgivning, fordi forventningspresset og samværet i familien gennem de mange fridage kan have skabt svære følelser,” fortæller Pia Lundby Jensen.

Hun er psykolog og har gennem ni år arbejdet hos Psykologisk Rådgivning – SIND i København, der er en af SINDs lokale rådgiv-

ninger, som supplerer den landsdækkende telefonrådgivning på 7023 2750.

Plads til forskellighed

Pia og hendes kolleger oplever, at omdrejningspunktet i de fleste bekymringer er usikkerhed om forventninger til hinanden i julen.

”Meget kan forebygges ved at tale sammen i god tid om, hvordan aftenen kan arrangeres på en god måde. Der skal være plads til nærvær og plads til, at tempo og energiniveau kan være forskelligt.”

Pia anbefaler, at man sænker forventningerne til mad, pynt og traditioner, hvis der er sygdom i familien.

”Det er ligegyldigt, om sovsen ikke er kogende varm, eller om rødkålen ikke er hjemmelavet, hvis man hygger sig sammen. Ingen kan leve op til alle de perfekte billeder i medi-



Foto: SIND

”Man skal tale og lytte for at forstå den anden – ikke for at forandre,” siger psykolog Pia Lundby Jensen, Psykologisk Rådgivning – SIND i København



Tjekliste til en god jul



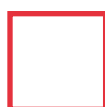
Plads til pauser? Er der et rum, hvor man uden at forklare nærmere kan tage en pause, hvis man trænger til det?



Samtaleemner? Er der noget, I ikke skal tale om? Hvis man ikke har lyst til at tale om fx sygdom, uddannelse eller hvornår man får et job eller en kæreste, kan det sagtens aftales. Der er meget andet at tale om. Fx minder, interesser, oplevelser og drømme.



Afbud uden diskussion? Før jul kan man have det godt. Men hvis man ikke har det så godt på dagen, er det så i orden at blive hjemme fra kirken eller at gå tidligt hjem fra familiesammenkomsten uden, at der bliver stillet spørgsmål?



Opgaver og indkøb? Hvem gør eller køber hvad? Det er godt at have klare aftaler i god tid. Hvis indkøbene deles op, kan meget købes i god tid. Fx slik og snacks, der er nemme at medbringe.



Transport? Hvordan kommer man hjem og hvornår? Klare aftaler giver tryghed for alle.



Digitale julehilsner? Hvis energi eller helbred ikke rækker til at komme hjemmefra, så kan videosamtaler – fx med programmer som Messenger, Skype eller Zoom – være en god nødløsning. Undersøg gerne i god tid, om en tablet eller computer hurtigt kan stilles frem, hvis det bliver aktuelt.



Modelfoto: Colourbox.com

Anbefalingen er, at der i julen skal være plads til, at tempo og energiniveau kan være forskelligt

erne. Prøv at prioritere nærvær og trivsel over alt andet," siger hun.

Ønsker det bedste

Hovedindtrykket fra Pias mange rådgivnings-samtaler gennem årene er, at både den, der er syg, og de, der er pårørende, som regel vil hinanden det bedste. Men man kan blive så optaget af enten at hjælpe og skåne eller af at vise, at man trods sygdom kan klare sig, at det skygger for nærværet.

"Prøv at bruge julen til at tale om og tænke på andet end sygdom. Det er lettere, hvis man allerede har lavet aftaler om det praktiske (se boks andetsteds på siden – red.). Julen handler om at give plads til hinanden. Man skal tale og lytte for at forstå den anden – ikke for at forandre," siger Pia.

Ensomhed eller svære tanker

SINDs telefonrådgivning på 7023 2750 og mange andre er åbne i december, hvis du mangler et godt råd.

Hvis du ikke har mod på at komme hjemmefra og skal være alene, så overvej gerne, hvordan du kan forkæle dig selv. Fx med lækker, færdiglavet mad.

Hvis du har mod på at komme hjemmefra, men ikke kan holde jul med familien, arrangeres der i mange byer julearrangementer, man kan tilmelde sig.

En mulighed er også at holde jul med venner, naboer eller kolleger. Første skridt er at fortælle dit netværk i god tid, at du leder efter nogen at holde jul med.

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 2020 kan du højest få fradrag for 16.600 kr. årligt. (16.300 kr. i 2019). Ægtefæller kan hver især fratække det nævnte beløb.



Betænk SIND i dit testamente

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



Skaf en gave

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

Der stilles en række krav for at opnå/bevare godkendelse efter ligningsloven. Bl.a. skal antallet af gavegivere overstige 100 i gennemsnit om året – og det samlede gavebeløb pr. gave skal være på mindst 200 kr.

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

Kontakt sekretariatet

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

SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed
Blekinge Boulevard 2
2630 Taastrup
Tlf.: 3524 0750
landsforeningen@sind.dk

Smil bag maskerne: Ud af ensomheden med st

Med tre gratis workshops i et professionelt køkken i København stod den på madglæde og samvær for SIND

AF KRISTIAN IB. FOTOS: MATHIAS VESTHAMMER / VESTHAMMER VISUALS



”Deltagerene kom fra flere af SIND Ungdoms afdelinger. Når man sidder og snakker over en pizza, så går snakken om, hvordan det går hos de andre. Man kommer hinanden ved på kryds og tværs, det var næsten det bedste af det hele,” siger Stine Ullum

Inddelt i makkerpar to-og-to stod en lille gruppe SIND Ungdom-medlemmer den 27. oktober i Meyers Madhus’ store fælleskøkken og æltede pizzadej på livet løs. De havde masker på, men man kunne alligevel ikke undgå at se, hvordan der blev trukket på smilebåndene. En af deltagerne var den 27-årige Mathias.

”Jeg tilmeldte mig på grund af coronasituation, der er så mange ting, som er lukket ned, så da jeg så en mulighed for at være i fællesskab med andre på en ordentlig og tryk måde, tænkte jeg, det skal jeg bare med på,” fortæller han.

Flere madlavningsaktiviteter

På workshoppen fik deltagerne tips og tricks til at anvende og arbejde med råvarer og køkkenredskaber, alt imens de nyfortolkede pizzaen.

”Hvis man kom i tvivl, var det bare at spørge sin makker eller en af instruktørerne, der stod klar med et smil og en hjælpende hånd,” siger Mathias.

Hvis responsen er positiv, er ambitionen at søge midler til flere madlavningsaktiviteter rundt om i Danmark.

Samarbejdet med Meyers er nyt, og i første omgang afholder SIND Ungdom tre workshops.

Stine Ullum, der arbejder på SIND Ungdoms sekretariat, står bag idéen med madlavningsworkshops. Flere unge havde fortalt, hvordan det at lave mad sammen kan noget helt særligt. Det fik hende til at tænke på, hvor fedt det kunne være, hvis der blev mulighed for at møde nogle professionelle kokke, lave mad og spise sammen.

Fællesmiddag

Med mundbind og rigeligt sprit var der trygge rammer for deltagerne og tid til at hygge-snakke, mens man fik nye erfaringer i køkkenet. Det hele sluttede af med fællesmiddag, hvor de hjemmelavede pizzaer kom til sin ret.

”Det var virkelig rart. Vi faldt hurtigt i hak, og madlavningen var bare god at mødes om,” fortæller Mathias, der er glad for hyggen og rummeligheden i SIND Ungdoms klubber, som han ofte besøger.

”En af de rigtig fede ting ved SIND Ungdom er, at man kan komme og tjekke ind. Man kan sige, hvis ens dag ikke lige er den bedste, og

så er det bare fedt med et fællesskab, der kan rumme det. Så plejer ens humør som regel at blive løftet af de gode snakke og det samvær, der er,” siger Mathias.

Madlavningsworkshops i SIND Ungdom

SIND Ungdom afholder foreløbig workshops hos Meyers Madhus i København. De to første er allerede afholdt, men den næste er tirsdag den 8. dec. kl. 17-21. Du kan læse mere på SIND Ungdoms facebookside, om der stadig er ledige pladser: www.facebook.com/SINDUngdom



enovn, jordskokker og grønkål

Ungdoms medlemmer i en tid, hvor det ellers er svært at samles



“Noget af det, jeg oplevede, var et ligeværd. Vi var allesammen på udebane, uanset om man var ung, frivillig eller som mig kom inde fra sekretariatet,” fortæller Stine Ullum



Deltagerne kom fra SIND Ungdoms klubber i København, Lyngby og Vestegnen

Fælles Udrykningsteam: Når sygeplejersker og politi rykker ud sammen

Politi og sygeplejersker rykker sammen ud i satspuljeprojektet Fælles Udrykningsteam (FUT), der kører i fire politikredse. Her undgår de nogle af de tilspidsede og potentielt farlige situationer, som tidligere kunne opstå, når politiet alene mødte frem til mennesker med så alvorlig og akut psykisk sygdom, at hurtig indlæggelse er afgørende. I FUT kommer deres faglighed i spil, og tiden er afgørende

AF KRISTIAN IB



Foto: Østjyllands Politi

“Vi får en opringning fra vagtcentralen. Der er en ambulant behandler, som er bekymret for, om en ung pige vil tage sit eget liv. Så vi bliver sendt afsted akut. Da vi ankommer, går vi rundt om bygningen. Hendes hoveddør er lavet af glas, og gennem persienerne kan vi se, at hun sidder med det ene ben udover altanen, har en køkkenkniv i hånden og er i klar affekt,” fortæller Martine Elmegård, der er sygeplejerske og en fast del af Østjylland Politikreds Fælles Udrykningsteam (FUT).

FUT er et satspuljeprojekt, der løber fra august 2019 til medio 2021. Her rykker sygeplejersker og politi sammen ud i en særlig patrulje til borgere, som er sårbare eller ramt af psykisk sygdom. De kører akut, laver opsøgende arbejde og har tiden til mødet med borgeren.

“Der er ikke nogen, som står med et stopur, når vi er ude med FUT. Vi er færdige, når

opgaven er løst. Politiradioen rykker os ikke videre til et alvorligt trafikuheld. Det er altafgørende for, at vi kan møde borgeren på en skånsom måde,” siger politikommissær Allan Nielsen, der er daglig leder af FUT i Østjyllands Politi.

Fagligheder supplerer hinanden

Når FUT rykker ud, er det altid to politibetjente og en sygeplejerske fra psykiatrien, der sidder i bilen. To af dem er Anne Kristine, der er politibetjent og Lene, der er sygeplejerske, begge tilknyttet Midt- og Vestjyllands politi.

De oplever, at samarbejdet giver bedre muligheder i mødet med borgerne.

“Når vi har en sygeplejerske med fra psykiatrien, kan vi have en blødere tilgang. Vi har tid til at sætte os ned og snakke. Nogle gange kan politiet opleves som en rød klud for et menneske med psykisk sygdom, andre gange kan

Fælles Udrykningsteam (FUT)

FUT er et satspuljeprojekt, der løber fra august 2019 til medio 2021.

To politibetjente og en sygeplejerske fra psykiatrien er med i bilen, når de rykker ud.

De kører i fire politikredse: Midt- og Vestjyllands Politi, Sydsjællands og Lolland-Falsters Politi, Østjyllands Politi og Fyns Politi.

I udgangspunktet er de tilgængelige i hverdage fra kl. 10-18. Det kan dog variere fra kreds til kreds.

det være sygeplejersken, afhængigt af hvad borgeren har af oplevelser i bagagen. Her kan vi vælge, hvem der taler, og hvem der trækker sig,” fortæller Anne Kristine.

Samtidig kan de supplere hinanden med hver deres faglighed.

“Det giver en stor tryghed, at politiet er vant til at kommunikere nogle klare rammer for, hvordan tingene skal være. Her er vi sygeplejersker måske lidt mere undersøgende i forhold til, hvad der er i spil for den enkelte, og hvad de oplever er svært for dem,” siger Martine Elmegård.

Det har ifølge Lene, sygeplejerske fra Midt- og Vestjyllands politi, en klar effekt.

“Jeg oplever, at potentielt voldsomme tvangsindlæggelser bliver til frivillige indlæggelser, hvilket, jeg synes, er et kæmpe skridt og til borgerens bedste, hele vejen igennem.”

Et kendskab til borgeren

Pigen på altanen råber, skriger og græder. Da hendes hoveddør er ulåst, kan Martine og



Foto: Østjyllands Politi

hendes ene politikollega åbne døren på klem og stikke hovedet ind.

“Jeg er ikke utryg ved hende, fordi jeg kender hende fra et sengeafsnit, jeg har arbejdet på. Men jeg retter mig 100 pct. efter politiets risikovurdering, de har ansvaret for min sikkerhed,” fortæller Martine.

Det er ikke et enkelttilfælde, at Martine kender den borger, de rykker ud til. I FUT, på tværs af regioner, oplever de, at der er flere borgere, der går igen. Patruljerne får altså et særligt kendskab til dem, de skal hjælpe.

“Vores patrulje ved, om der er nogle særlige ting, de skal tage hensyn til, når de tager ud til en borger, som de har været ude ved flere gange før. Det er fx vigtigt at lade sygeplejer-

sken træde frem, hvis borgeren er bange for politiet,” siger Allan Nielsen.

Sammen om at hjælpe

“I skal bare lade mig være, jeg får det aldrig bedre,” råber pigen fra altanen. Men da Martine kender hende i forvejen, kan hun trække på tidligere erfaringer.

“Det lykkedes os at tale hende til ro efter tre kvarter, fordi jeg kan fortælle hende, at vi to sammen har klaret tingene før, og at vi også kan klare det nu. Så hun lægger køkkenkniven fra sig,” fortæller Martine.

I en presset situation som denne var tre ting afgørende.

“For det første vidste jeg, at jeg ikke var i fare, fordi mine kollegaer fra politiet var med.

Dernæst supplerede vi hinanden rigtig godt i dialogen med pigen. Hvis jeg gik i stå, tog min kollega over. Og til sidst er det en kæmpe støtte, at jeg vidste, at jeg ikke var alene om opgaven.”

Da pigen lægger kniven fra sig til sidst, går de ind. Martines kollega får pigen væk fra altanen og over i en seng.

“Pigen har taget en overdosis medicin, og det er soleklart, at hun skal indlægges. Det vil hun også gerne. Jeg tror, det er fordi, der er noget inde i hende, som gerne vil have hjælp. Og jeg tror, hun kunne mærke, at vi ville hende det bedste,” siger Martine.

Det er vigtigt for Martine at pointere, at denne sag er en af de voldsomste, hun har været med til. En stor del af det arbejde, de laver i FUT, handler om det opsøgende arbejde. Hvor de rykker ud på baggrund af bekymringshenvendelser, eller til de steder hvor de kan møde sårbare borgere, der kan have brug for hjælp.

Samtidig oplever hun, at politiet også er gode til at skabe relationer, hvilket også er deres mål.

“Vi kommer ud med FUT for at tage hånd om dem, der har brug for det. Så de kan have det så godt som muligt. Vi har altså borgeren og den hjælp, vi kan give, for øje,” siger Allan Nielsen.

Det mener SIND:

Behov for en permanent løsning

“Super godt.” Sådan sammenfatter SIND-formand Knud Kristensen erfaringerne fra flere regioner med udrykningssamarbejde mellem politi og psykiatri.

“Når satspuljeprojektet udløber, er det eneste rigtige at finde en permanent løsning. Politiet er dygtige til mange ting, men de er ikke uddannede til disse situationer. At kombinere fagligheden hos politiet med fagligheden i psykiatrien er en god løsning,” siger han.

SIND anbefaler, at fælles udrykningsteams er en mulighed hele døgnet. I nogle regioner holder man lukket om aftenen og om natten.

“Men man kan jo også blive syg efter kl. 18,” påpeger Knud Kristensen.

Pårørende til skizofreniramte: Din hjælp til at skabe struktur i hverdagen kan være afgørende

Når mennesker med skizofreni efter et behandlingsforløb vender tilbage til eget hjem, er der ofte ét afgørende element, som omverdenen overser; mangel på struktur i hverdagen. Isolation i hjemmet og psykiske problematikker bliver ofte alene behandlet med justering af medicin og samtaler om fx social angst. Men på Psykiatrisk Center Ballerup har man gode erfaringer med også at rette opmærksomheden mod manglende rutiner i hverdagen. Struktur kan nemlig skabe grobund for et mere udadvendt liv. Og her kan hjælp fra pårørende gøre en stor forskel

AF HENRIETTE KIRKEGAARD



Modelfoto: Colourbox.com

Aktiviteter: Sport, job og besøg

Et vigtigt middel til at skabe håb og mening i dagligdagen er at komme ud og deltage i aktiviteter sammen med andre mennesker. Det kan være, at man "går til noget", fx sport, at være i job, jobtræning, uddannelse eller bare regelmæssigt besøger eller får besøg af en ven.

En forudsætning for at det kan lykkes, er at skabe vaner og struktur i hverdagen. En øvelse, som folk, der er hårdt ramt af skizofreni – og også af den mildere form skizotypi – ofte skal have hjælp til at komme i gang med.

"Problemet er, at manglende struktur er vanskelig for omverdenen at få øje på. Det kan være, at sygdomme er kommet snigende, og først for sent opdager patient og pårørende, at rutiner, fællesskab og struktur i dagligdagen er væk. Det kan være, at fokus er et helt andet sted, i månederne og årene efter at man har fået diagnosen eller har oplevet de første psykotiske episoder," fortæller Jens Jensen.

Struktur er vejen til den rette behandling

Oftentimes kommer de iøjnefaldende symptomer som fx hallucinationer, overtænkning og vrangforestillinger hurtigt i fokus i behandlingen. Det kan også være særdeles nødvendigt. Men fraværet af struktur i hjemmet og isolation er vanskeligere at få øje på, men ikke mindre vigtige af den grund, fortæller Jens Jensen.

"Skizofreni har så mange potentielle symptomer og mulige udtryk, at man ender med ikke at kunne se skoven for bare træer. Uden faste rutiner, struktur og deltagelse i noget med nogen, bliver det særdeles vanskeligt at håndtere alle de andre symptomer, som også kan følge med lidelsen."

Han fortæller, at skizofreni bl.a. kan vise sig ved hallucinationer, paranoia og vrangforestillinger eller grublerier over hverdagsting, som vi andre tager for givet. Men der kan også være

At leve en isoleret tilværelse i eget hjem foran computerskærmen kan virke invaliderende

"Nogle personer, der rammes af skizofreni, kan vende tilbage til en tilværelse med arbejde eller uddannelse og et håb for fremtiden. Andre bruger al deres vågne tid foran en computerskærm, får ikke gjort rent. De lever en isoleret tilværelse i eget hjem, og det kan være invaliderende og føre til håbløshed." Det fortæller Jens Jensen, afsnitsledende psykolog på Døgnsafsnit 10 for Rehabilitering og Døve på Psykiatrisk Center Ballerup:

Ifølge ham viser studier forskellige tal, men hovedtendensen er, at mellem 20 og 30 pct. af patienterne synes at komme sig fra sygdommen, mens de resterende omkring 70 pct. ofte må arbejde med måder at leve med sygdommen på. Han understreger dog, at man ikke kan tale om skizofreni som én bestemt sygdom. Den har mange forskellige udtryk, og

et sygdomsforløb kan være aldeles forskelligt fra et andet.

Jens Jensen påpeger, at håb om en bedre fremtid er afgørende. Uden håb er bedring svær at nå.

"Skizofreni er en potentielt yderst invaliderende lidelse, så også for pårørende kan det være svært at bevare et håb, når fx forældre står på sidelinjen og ser deres søn eller datter synke ind i sig selv og isolere sig. Jeg kalder det en slags strukturløs isolation. Og uden et håb, der kan føre til handling, risikerer den ramte at tilbringe resten af sit liv siddende i sin lejlighed i strukturløs isolation. Så er det vigtigt, at patient og pårørende kan holde fast i håbet, og her spiller struktur i dagligdagen og deltagelse en vigtig rolle."



Foto: Nina Flindt Temte

Jens Jensen

symptomer som fx sænket koncentrations-evne, dårlig hukommelse og vanskeligheder ved at overskue, planlægge og udføre mere komplekse opgaver. Og det bidrager til en manglende evne til at skabe og følge rutiner.

Ugeskema og opfølgning

“Mange familier kender det at have en tavle, et ugeskema eller en kalender, hvor aktiviteter og rutineopgaver planlægges og koordineres. Hvis man lider af skizofreni eller skizotypi, kan det være absolut nødvendigt at have hjælp fra tavler med mere, når det at følge struktur og rutiner ikke længere sker naturligt. Og her kan hjælpen udefra også være nødvendig eller en kæmpe støtte. Det kan være små ting, som at en i familien eller en ven ringer og spørger, om man er kommet op og i gang,” siger Jens Jensen.

Han tilføjer, at man som pårørende også kan hjælpe til med at fjerne overflødige møbler og ting fra lejligheden, så oprydning og rengøring bliver mere overskuelig.

“Rutiner giver overskud. Uden struktur kan et bad eller en opvask kræve mental viljekraft, men når vi laver ting på rutine, tænker vi ikke over det,” forklarer Jens Jensen.

“Vores erfaring på afdelingen er, at det tager tid og vedholdenhed at få etableret sunde rutiner, og hvis det er svært for patienten med skizofreni at skabe struktur alene, er kontinuerlig dialog med ens familie eller en støtte-kontaktperson fra kommunen nødvendigt.”

Samtalen bliver lettere

“Hvis man har siddet i fem år i sin lejlighed og kigget ind en computerskærm og har fået vendt op og ned på dag og nat, kan det være svært at sætte ord på, hvad der fx forhindrer én i at komme ud og se andre mennesker. At få struktur ind i hverdagen gør en verden til forskel. Det er lettere at få talt om, hvorfor det kan være svært at møde andre mennesker, når der er et konkret arrangement at forholde sig til.

Man får et sprog for sin sygdom, og så kan man dele oplevelser med sine nærmeste,” siger Jens Jensen.

Han understreger, at det er vigtigt, at uddannelse, arbejde eller aktiviteter ikke er et pres fra omgivelserne. Omverdenen skal hjælpe med at skabe betingelserne for at skabe meningsfuldhed gennem kontakt med andre.



Modelfoto: Colourbox.com

Oprydning kan være en stor hjælp

Gode råd til pårørende til mennesker med skizofreni

- Hvis vedkommende har det skidt og ikke har rutiner i hverdagen, så overvej om indførelse af struktur og rutiner kan være en del af løsningen.
- Fremlæg fordelene ved en bedre struktur, som et forslag, så vedkommende føler selvbestemmelse.
- Tilbyd hjælp til sammen at finde nogle aktiviteter med andre mennesker, som personen har lyst til at deltage i.
- Sørg for at lave en meget konkret plan, evt. et detaljeret ugeskema. Kan oprydning og rengøring blive mere overskuelig ved at fjerne nogle ting fra hjemmet? Vil det hjælpe, hvis en pårørende eller ven

ringer om morgenen og spørger, om vedkommende er kommet op og i gang?

- Hjælp med at gøre hverdagsting såsom bad og opvask til en rutine, så vedkommende ikke skal bruge mental energi på at skulle tage sig sammen.
- Det er vigtigt ofte at følge op på den nye hverdag. Hvad er gået godt, og hvad er gået skidt?
- Hav tålmodighed! Det kan tage lang tid at opbygge en struktur.

Tegn på at en person med skizofreni mangler struktur i hverdagen:

- Vedkommende isolerer sig i hjemmet. Går ikke i bad eller gør rent.
- Har vendt om på dag og nat.
- Sidder foran en skærm hele dagen.

Hvis personens tilstand forværres, kan der udover medicin og samtale være brug for struktur.

Presseanalyse: Organisationerne er blevet mere synlige

Medierne omtaler oftere organisationer – især SIND. Det viser en analyse fra medieovervågningsvirksomheden Infomedia og Landsindsatsen EN AF OS af 5.273 webartikler om sindslidelser og psykiatri, hvor kriminalitet ofte trak mange og store overskrifter

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Sidste år blev SIND den mest citerede organisation for brugere og pårørende, og angst den mest omtalte diagnose i mediernes omtale af sindslidelser og psykiatri. Det viser en medieanalyse af 5.273 webartikler fra 2019 fra medieovervågningsvirksomheden Infomedia og landsindsatsen EN AF OS.

I en tilsvarende medieanalyse i 2016 var SIND også den mest citerede organisation for brugere og pårørende. På top20-listen med samtlige kilder i 2019 er SIND nummer fire. Kommuner og Kommunernes Landsforening (KL) samt regionerne og Danske Regioner omtales mere end SIND. Derimod kommer myndighederne længere nede på listen. Fx er Sundhedsstyrelsen, Sundhedsministeriet og Socialstyrelsen henholdsvis nummer syv, 15 og 16. Samlet har SIND således en central placering mellem psykiatri/sundhedsvæsen og myndigheder, når medierne vælger kilder. Udover SIND er Bedre Psykiatri, Landsindsatsen EN AF OS og Psykiatrifonden også med på listens øverste ti pladser.

Kriminalitet

“De forskellige organisationer og myndigheder er blevet mere synlige. På tre år har væksten været fra 39 pct. til 49 pct. af artiklerne, hvor SIND fortsat slår meget igennem. Det særlige ved SIND er, at organisationen også går ind i de negative historier og kommenterer dem. Fx ved kriminalitet,” siger medieanalytiker hos Infomedia, Kristina Jørgensen, der har været med til at lave undersøgelsen.

Kriminalitet er det mest udbredte emne blandt de 5.273 artikler, hvilket matcher andre analyser gennem årene. Også konflikter hæfter medierne sig ofte ved. Undersøgelsen viser, at nyhederne ofte bliver mere nuancerede og mindre negative, når SIND og andre organisationer citeres.

34 pct. af nyhederne var vinklet og formuleret, så de kan virke stigmatiserende i forhold til mennesker, der er ramt af psykisk sygdom. Undersøgelsen afdækker mange eksempler på, at medierne for ofte sammenkæder kriminalitet og psykisk sygdom eller anvender stigmatiserende udtryk som fx sindssyg.

Hver tiende artikel omtalte selvmord. Her er det vigtigt over for alle læsere og særligt læsere, der kan gå med selvmordstanker, at mediet gør opmærksom på muligheden for at få hjælp. Det skete blot i syv procent af artiklerne om selvmord.

Top3 for diagnoser

Sammenlignet med 2016 er omtalen af angst næsten firedoblet. Blandt de artikler, der i 2019 nævnte diagnoser, er angst med i 37 pct. Det er væsentligt flere end nummer to og tre i top3 for diagnoser, skizofreni (17 pct.) og depression (12 pct.). Rækkefølgen svarer til, hvor udbredte diagnoserne er i befolkningen. Men angst får forholdsmæssigt langt mere opmærksomhed end de øvrige diagnoser.

“Omtalen varierer fra år til år. Enten fordi særlige temaer kommer i fokus, eller fordi enkeltpersoner fylder meget. Ser vi alene på artiklerne, der handlede om politik op til folketingsvalget i 2019, så fyldte depression mere end angst, hvilket sandsynligvis skyldtes, at den kendte politiker Henrik Sass Larsen blev ramt af depression,” siger Kristina Jørgensen.

Hele undersøgelsen kan downloades fra www.en-af-os.dk, menupunktet “råd og viden.”



Foto: SIND

SIND-formand Knud Kristensen er ofte i dialog med medierne. I 2019 var SIND den mest citerede organisation for brugere og pårørende

Top 3 i medierne

- Mest omtalte diagnoser: Angst, depression og skizofreni.
- Mest omtalte organisationer for brugere og pårørende: SIND, Bedre Psykiatri og Landsindsatsen EN AF OS.
- Regioner med mest omtale: Syddanmark, Midtjylland og Sjælland.

Kilde: www.en-af-os.dk



Kristina Jørgensen

Pressefoto: Infomedia

6 På tre år er omtalen af organisationer steget fra 39 pct. til 49 pct. af artiklerne, oplyser medieanalytiker hos Infomedia, Kristina Jørgensen

Sproglige anbefalinger på www.sind.dk

Når medierne, du selv og andre skriver om sindslidelser, er det vigtigt, at sproget møder andre mennesker i øjenhøjde. Forkert valgte udtryk kan virke stigmatiserende.

På SINDs hjemmeside ligger landsforeningens sprogguide til inspirationsbrug for alle interesserede. De vigtigste principper i sprogguiden er:

- **Undgå at kalde alvorlig sygdom sårbarhed.** Udtrykket "psykisk sårbar" bør undgås i forbindelse med alvorlig sygdom. Så er man ramt af sygdom og ikke blot sårbar.
- **Undgå at lade sygdom definere et helt menneske.** Man er ikke sin sygdom: Ikke "den skizofrene", men fx "et menneske, ramt af skizofreni."
- **Undgå at bruge sygdomsbetegnelser som synonym for andet.** Ord, der betegner psykiske sygdomme, bør ikke bruges til andet, fordi det negligerer alvoren i

de udfordringer, de oplever, og bidrager til at fastholde et for-simpelt billede af

psykisk sygdom. Ikke "vejret er skizofrent". Derimod fx "vejret er omskifteligt".

- **Husk at nævne mulighed for hjælp:** Ved omtale af alvorlig sygdom eller risiko for selvmord skal det i udgivelsen nævnes, hvor man kan opsøge hjælp og rådgivning. Selvmord skal omtales med omtanke og aldrig, så metoder eller motivation kan virke inspirerende for sygdomsramte læsere.

Du kan se hele sprogguiden på www.sind.dk/bladet

Ny forskning: Når psykisk syge slår ihjel er ofret i hovedreglen et familiemedlem

Det går oftest ud over familieberøret, når mennesker med psykisk sygdom begår drab, viser ny forskning. Samtidig er antallet af drab begået af psykisk syge i stigning. Det handler om mangelfuld psykiatrisk behandling, lyder det fra både respektive og forskningsnetværket SIND.

Sindssyg øksemand domt til anbringelse efter angreb på tank

PKT kendte til oktoberens mande mistænkte skotske bakkedribler. Nu er han domt til anbringelse.

Kriminalitet og konflikter er det mest udbredte emne blandt de 5.273 artikler



Ny formand for SIND Nordjylland klar til at tage fat



Der er masser at tage fat på for den nyvalgte regionskredsformand for SIND Nordjylland Niels Christian Aagaard: At nå ud til brugerne i en region med store afstande og på den måde samle regionen endnu mere er bare nogle af udfordringerne – og Niels Christian er klar til at trække i arbejdstøjet

AF JOURNALIST RASMUS DAMKJÆR



Foto: SIND

”SIND kan give rigtig meget til folk, der normalt ikke har det store overskud i hverdagen,” siger regionsformand Niels Christian Aagaard

Det var egentlig tilfældigt, at Niels Christian Aagaard blev aktiv i SIND. Oprindeligt var han frivillig i det kommunale tilbud ”Det Blå Hus” i Brønderslev – men blev opfordret af sin daværende leder til at søge ind i SIND.

”Jeg greb bolden og kom hurtigt med i en arbejdsgruppe, der skulle få lokalafdelingen i Brønderslev op og køre. Senere stillede jeg op til formandsposten for SIND i hele Region Nordjylland og blev valgt her i begyndelsen af september. Så jeg har stort set lige sat mig i stolen og glæder mig til for alvor at komme i gang med arbejdet,” fortæller Niels Christian Aagaard.

Oprindeligt er han uddannet landmand og har derudover mere end 30 års erfaring i foreningsverdenen – både lokalt, regionalt og på landsplan. Endelig sidder han på nuværende tidspunkt i 15 bestyrelser og udvalg.

En samlet region gavner psykisk sårbare

Netop erfaringerne fra de forskellige bestyrelser vil Niels Christian bruge, når han som noget af det første vil arbejde for en mere samlet Region Nordjylland i SIND-sammenhæng.

“Jeg tror ikke, at livet bliver det samme som før coronakrisen

”Jeg tror, at et større samarbejde mellem SINDs lokalafdelinger i Region Nordjylland vil gavne vores indsats: Så kan vi nemlig trække på viden og ressourcer på tværs af regionen og på den måde arbejde sammen om at give de bedst mulige tilbud til brugerne – og det er jeg helt sikker på, vil have en stor betydning. Derfor er det også min ambition at få en stor kontakflade her i Region Nordjylland: Jeg vil prioritere at komme rundt i kredsen og i det hele taget være synlig,” siger Niels Christian Aagaard.

Og han er faktisk allerede kommet godt i gang med det projekt.

“Jeg har været med til at formulere et åbent brev til Region Nordjylland, hvor vi lægger op til et øget samarbejde. Det er blevet godt modtaget, så det tegner bestemt godt.”

Bruger teknologien

En anden udfordring, som den nyvalgte regionskredsformand står overfor, er de store afstande i Region Nordjylland. For det er sin sag at skabe et fysisk tilbud til brugerne, når mange må bruge flere timer på at komme frem til et SIND-hus, flere er måske bange for større forsamlinger – og så har coronakrisen ikke gjort det nemmere. Men Niels Christian har en meget moderne løsning på den udfordring:

“Vi har indkøbt udstyr, så vi kan etablere nogle stabile Skype-forbindelser. Foreløbig har vi prøvet det af på bestyrelsesmøder, og det har fungeret rigtig fint. Teknologien giver os mulighed for at nå ud til mange flere, end vi ellers kunne, og det er jo også noget af det, der kan være med til at binde regionen endnu mere sammen,” siger han.

Men teknologien skal bruges til mere end online bestyrelsesmøder. Niels Christian Aagaard forklarer:

“Vi er i øjeblikket i gang med at lave en Facebook-gruppe, hvor det er planen bl.a. at live-stream fx foredrag og kulturelle arrangementer som Kulturmødet Mors.”

Ny måde at gøre tingene på

Der er altså mange nye tiltag på vej i SIND Nordjylland med Niels Christian Aagaard ved roret. Blandt andet bliver der med stor sandsynlighed færre fysiske tilbud til brugerne, og det er der flere forklaringer på.

Online tilbud bliver et stort fokusområde for os i fremtiden

SIND Nordjylland

- Lokalfdelinger i Aalborg, Brønderslev, Frederikshavn, Hjørring, Thy og på Mors.
- Lokale rådgivninger i Hjørring og Aalborg, sidstnævnte for pårørende.
- Besøgsvenordningen SIND-Nettet i Aalborg, Frederikshavn og på Læsø.
- BenzoRådgivning i Aalborg og Frederikshavn
- Lille-Skole for voksne i Frederikshavn og SIND Skolerne i Aalborg.
- SIND-Hus på Mors og i Thisted samt flere klubber i Aalborg.

Se mere på www.sind.dk/find-sind



“Jeg tror ikke, at livet bliver det samme som før coronakrisen. Da vi samtidig som bekendt har store afstande her i regionen, har vi været nødt til at tænke ud af boksen – derfor bliver de online tilbud et stort fokus for os i fremtiden.”

De enkelte lokalfdelinger har dog stadig fysiske tilbud – blandt andet er der efter planen banko i begyndelsen af december i Brønderslev.

“Pga. coronakrisen har vi desværre været nødt til at aflyse flere arrangementer – men vi planlægger altid ud fra at kunne gennemføre dem. Så vi håber og satser på at kunne gennemføre det årlige banko – så må vi jo se situationen an i december,” siger Niels Christian Aagaard.

Frivillige får et netværk i SIND

Uanset hvordan tingene bliver gjort i SIND Nordjylland, er der altid brug for frivillige hænder – og for Niels Christian Aagaard er det frivillige arbejde noget, der både gavner den frivillige og SIND.

“Nogle af vores brugere står uden for arbejdsmarkedet – og der kan det at være frivillig give et værdifuldt netværk. Udover at være frivillig i bestyrelser har man også mulighed for at melde sig som frivillig til en

konkret opgave – fx at bage kage til banko eller generalforsamlingen. På den måde behøver man som frivillig ikke forpligte sig til mere end få opgaver ad gangen, hvor man kan gøre det, man er god til. Endelig er der rig mulighed for at uddanne sig til fx bisidder eller andet, der kan give nogle flere kompetencer. Her kan SIND altså give rigtig meget til folk, der normalt ikke har det store overskud i hverdagen,” siger han.

Set i www.sind.dk/ webshop

Pins med logo



Pins med logo, gylden kr. 7,-
Pins med logo, hvid kr. 15,-

Bestilles på

www.sind.dk/webshop

Krumtappen i SINDs arbejde er vores mange hundrede frivillige

Der er mange muligheder for at fungere som frivillig i SIND. I landsforeningen, regions- og lokalfdelingerne 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.





SINDs Sommerhøjskole 2021

Fra søndag den 20. juni til 26. juni 2021 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, fri-luftsliv 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/sommerhoejskole 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, rollator 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. Vi følger selvfølgelig nøje med i myndighedernes coronaanbefalinger.

Kontakt

For yderligere oplysninger om kursets indhold, så kontakt venligst SINDs repræsentanter Birgithe Veistrup-Petersen, 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 2021

Brenderup Højskole, Stationsvej 54, 5464 Brenderup

Tlf: 6444 2414 – kontor@brenderuphojskole.dk

Højskoleophold fra søndag den 20. juni til 26. juni 2021

Navn _____

Adresse _____

Postnummer og by _____

Telefon _____

E-mail _____

Forplejning Diabeteskost Vegetar Andet

Betales med Girokort Netbank

Medlem af SIND Nej Ja

CPR-nr.: _____

Medlemsnr.: _____



Foto: SIND

Debut: Favntag med sygdom flot formidlet i ny fotokunsthøg

For Tina Kragh, der siden 2004 har været på førtidspension, er fotografi en god måde at finde ro. Hun har selv udgivet en fotokunsthøg om en svær psykisk nedtur. Både reaktionerne og salgstillene har været positive. En del af overskuddet har Tina doneret til SIND

AF KRISTIAN IB. FOTOS: TINA KRAGH

Tina Kraghs billedunivers arbejder hun med at give et indblik i psykisk sårbarhed. Trods optimismen i billederne er det vigtigt, at de også viser de knubs, livet kan byde på.

“Livet rummer begge dele, både det lyse og det mørke, det har jeg virkelig også følt i mit liv. Selvom jeg indvendigt kan bruse af lykke nogle dage, kan jeg også rammes hårdt af nedture. Det er den svingende del af min måde at være på,” fortæller Tina Kragh.

Med “Lykken er lunefuld – fotokunsthøg om en svær psykisk nedtur”, ønsker hun at nedbryde tabuer.

Det kræver mod

Startskuddet til fotobogen kom, da hun blev kontaktet af Aarhus Fotografiske Amatørklub om at holde et foredrag. Tina Kragh tog mod til sig og tog turen til Aarhus.

“Selvfølgelig var jeg nervøs. Men en af dem, jeg talte til, var lige ved at græde, fordi han kunne spejle sig i min fortælling. Det påvirkede mere, end jeg lige havde regnet med. Så spurgte de mig, hvorfor laver du det ikke til en bog og skriver din fortælling?” siger Tina Kragh.

Åbenhed om psykiske udfordringer

“Det vigtige for mig er at vise mine billeder og fortælle min historie, om at man kan komme ud på den anden side, trods psykiske udfordringer.”

Selvom det var en udfordring at lukke offentligheden ind i hendes egen fortælling, har fotokunsthøg kun givet positiv opmærksomhed, også helt på lokalt plan.

“Jeg oplever, at mennesker i mit lokalsamfund betror sig til mig nu, at de åbner op for deres egne udfordringer,” fortæller Tina Kragh.

“Jeg vil være med til at skabe åbenhed om psykisk sårbarhed.



Foto: Tina Kragh



Foto: Tina Kragh

Ambitionen med bogen er at vise, at man kan komme ud på den anden side efter psykiske udfordringer

Det er ikke fordi, jeg vil glide rundt i min sygdom. Nej, jeg søger ikke medlidenhed, for sådan er jeg åbenbart skruet sammen,” siger Tina Kragh.

Overskuddet går til SIND

Tina vidste, at hun ville donere halvdelen af overskuddet til et godgørende formål, og da det kom til at tage den endelige beslutning, om hvem der skulle have pengene, var hun ikke i tvivl.

“Jeg synes, at SIND gør så utrolig meget for alle med psykisk sårbarhed og de pårørende. Derfor var det SIND, der skulle have overskuddet, og når SIND-formand Knud Kristensen har lavet så flot et forord, bliver jeg stolt,” fortæller Tina Kragh.

Du kan se mere af Tinas arbejde og fotoprojekter på hendes hjemmeside:

www.tinakragh.dk

Bogen “Lykken er Lunefuld...” kan bestilles hos boghandleren eller købes på www.bod.dk. ISBN: 9788743016229. Fotokunsthøg koster 160 kr. og halvdelen af overskuddet donerer Tina Kragh til SIND.

Tina Kragh

49 år, fra Toftlund i Sønderjylland. Tidligere folkeskolelærer – nu førtidspensionist, selv-lært fotograf, foredragsholder og forfatter. I forbindelse med udgivelsen af bogen har flere medier skrevet om Tina Kragh. Bl.a. Jyske Vestkysten, Ude og Hjemme og Ugeavisen.



Tina Kragh
Lykken er lunefuld...
84 sider, 160 kr.
ISBN:
9788743016229
Forlag: Books on Demand



Forfatter: Tal om amygdala, i stedet for angst

En forståelse af hjernens spilleregler og livets forskellige faser kan give et nyt billede på angst. Forfatter og sociolog Anette Prehn mener, at vi skal ændre den måde, vi taler om angsten

AF KRISTIAN IB

Juleferien nærmer sig, hvor mange forældre får tid til læsning og ny inspiration. *Foreningen for børn med angst* formidler på hjemmesiden og på Facebook løbende inspiration til læsestof. Fx sociolog Anette Prehns HJERNESMART-trilogi og HJERNEVENNER-serie.

Hun søger at give et indblik i, hvad hun kalder "hjernens spilleregler" med bøger, der kan læses af børn ned til 10 år.

Anette Prehn har selv mærket nogle af de udfordringer, hun beskæftiger sig med, på egen krop: "Jeg har haft hjernen som modspiller, og da det var værst, var jeg i behandling for social angst. I den forbindelse gik det op for mig, at jeg ikke er min hjerne, men jeg har

en hjerne, og den kan reguleres," siger Anette Prehn.

Det er gennemgående for Anette Prehns arbejde, at hun vil flytte fokus over på den måde, hjernen reagerer på. Her taler hun særligt om amygdala, der er to mandelformede strukturer i hjernen, som hun kalder hjernens alarmklokke og trusselrespons.

Hjernebaner og amygdala

"Hvis man ikke forstår, hvad der foregår i hjernen, så tror man, at angsten er en selv. At man er sin reaktion, at man er panikken. Ved at bruge ordet amygdala kan man holde reaktionen ud i strakt arm, hvilket gør det nemmere at regulere den," siger Anette Prehn.

"Grunden, til at det er vigtigt at tage sort bælte i amygdala, er, at den del af hjernen er kodet til at huske, hvad den skal reagere på. Den lagrer alle vores følelsesmæssige oplevelser, men i lav opløsning som et sløret fotografi," fortæller Anette Prehn.

Hun arbejder ud fra en tankegang om, at man ved at tale om amygdala, frem for fx

angst, kan give barnet en forståelse af, at det er noget alment menneskeligt, midlertidigt og foranderligt.

Midlertidighedens sprog

"Når ens barn har angst, siger man måske: Det er ikke farligt, du skal ikke være bange. Men hjernen ignorerer ordet 'ikke' og tilbydes intet alternativ til 'farligt' og 'bange'. Der er også stor forskel på, om man føler sig placeret på diagnosehylden 'angst' eller forstår det som høj amygdalaaktivitet, som kan beroliges," fortæller Anette Prehn.

Derfor bruger hun, hvad hun kalder 'midlertidighedens sprog', der i udgangspunktet handler om, at gøre det klart for barnet, at tankerne ikke altid behøver at være sådan, som de er lige nu. Det handler om tillid til barnets udvikling, fortæller hun.

"I stedet for at problematisere, at et fem-årigt barn er bange for noget, kan der etableres en tryghed og en tillid til barnets udvikling ved at sige: Når du bliver seks eller syv år, vil situationen være mere tryk for dig, end den er i dag. Det er okay," siger Anette Prehn.



Foto: Privat

Anette Prehn er uddannet sociolog og har siden 2008 arbejdet med at formidle socialpsykologi, og det hun kalder "hjernens spilleregler".

Hun er forfatter og foredragsholder og har siden 2005 haft egen virksomhed.

Du kan finde mere om Anette Prehn på hendes hjemmeside www.hjernesmart.dk. Hun er også aktiv på [facebook.com/anetteprehn](https://www.facebook.com/anetteprehn) og på Instagram: [anette_prehn](https://www.instagram.com/anette_prehn)



SIND Pårørenderådgivning



Nye undervisningsforløb for voksne pårørende i Region Midt. SIND Pårørenderådgivning vil hjælpe pårørende med viden, netværk og muligheden for at kigge indad

AF KRISTIAN IB



Foto: Axel Schütt

Anne Margrethe Gad Jørgensen



Modelfoto: Colourbox.com

Når man er pårørende, har man ofte travlt med at tage sig af den, der er syg. Med det nye undervisningsforløb sættes der fokus på den pårørende

I samarbejde med Region Midt tilbyder SIND Pårørenderådgivning et nyt gratis gruppetilbud til at håndtere pårørenderollen. Et forløb består af seks undervisningsgange, hvor hver gang har udgangspunkt i et særligt tema og oplæg fra fagpersoner, som drøftes med og blandt deltagerne.

Behovet er der

Anne Margrethe Gad Jørgensen, der er daglig leder af SIND Pårørenderådgivning, glæder sig over, at det nye tiltag er kommet igennem.

“Vi har oplevet, at der har været et stort behov, siden vores egne gruppeforløb forsvandt, fordi der ikke var penge til dem. Vi er ofte blevet ringet op i pårørenderådgivningen, hvor folk har efterspurgt både undervisning og tilbud til pårørende,” fortæller hun.

Med det nye undervisningsforløb sættes der netop fokus på den pårørende. Der tages højde for de individuelle behov, som gruppe-medlemmerne kan have, og der vil være mulighed for at komme omkring pårørenderollen, både når det gælder jura eller recovery.

“Her kan man få viden og måske skabe sig et netværk af andre pårørende, som

kender til de udfordringer, man kan stå med. Når man er pårørende, har man ofte travlt med at tage sig af den, der er syg. Her får man mulighed for at kigge indad,” fortæller Anne Margrethe Gad Jørgensen.

Undervisningsforløb

SIND Pårørenderådgivning vil afholde flere kurser hvert halvår og dækker på skift de fem

psykiatriklynger i Region Midtjylland. I foråret 2021 er der fastlagt kurser i Holstebro, Horsens, Aarhus, Grenå og Skive.

Du er velkommen til at kontakte SIND Pårørenderådgivning, hvis du ønsker mere information om undervisningsrækken eller er i tvivl om et undervisningsforløb er det rigtige for dig.

Hvis du vil deltage i et forløb

Hvis du ønsker at komme på venteliste og blive kontaktet, når SIND Pårørenderådgivning afholder et forløb i Region Midt, kan du kontakte Filip Ingesman Hansen på fi@sindspaa.dk eller telefon 4250 8225.

- Her du skriver, så oplys gerne:
- Navn, telefonnummer og e-mailadresse.
 - By/områder, hvor du ønsker at deltage.

- Din relation til din nærtstående med psykisk sårbarhed/sygdom (fx. “partner” eller “voksnet barn”) og vedkommendes alder og evt. diagnose.

Oplysningerne behandles fortroligt og anvendes kun i forbindelse med afholdelse af kurset.

BenzoRådgivningen: Nyt navn og flere digitale aktiviteter

Med online støttegrupper når BenzoRådgivningen nu ud til mange af de mennesker, som før coronakrisen fravalgte af tage hjemmefra til møder og samtaler

AF KRISTIAN IB

BenzoRådgivningen, der er en af SINDs landsdækkende aktiviteter, som bl.a. støtter mennesker med medicinafhængighed, har tænkt nyt under coronakrisen.

”Grundet Corona har vi lavet online støttegrupper – det er en kæmpe succes. Vi har altid været udfordret af, at mange af vores brugere har haft svært ved at komme hjemmefra. Nu kan vi hjælpe dem derhjemme, det er bare at tænde for computeren. Pludselig kan vi dække hele Danmark og har endda mennesker med fra Spanien. Det har vist sig at være en virkelig meningsfuld måde at lave støttegrupper på, noget BenzoRådgivningen også vil fortsætte med, når coronare-

striktionerne er ophævet,” fortæller Karine Lindgaard, som er ny leder af BenzoRådgivningen.

Vil dække bredere

BenzoRådgivningen er de seneste år blevet bredere, ikke kun geografisk. Det gælder også for de medicintyper, som de tilbyder hjælp til at leve eller komme af med. Siden 2018 har de fx også rådgivet om nedtrapning af antidepressiv medicin. Derfor forbereder rådgivningen nu et navneskifte.

”Med et nyt navn vil vi blandt andet signalere, at det ikke kun er brugen af benzodiazepiner, vi kan hjælpe med,” siger Karine Lindgaard.



Karine Lindgaard

Foto: Privat

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



Du kan ringe til BenzoRådgivningens landsdækkende telefonrådgivning på 7026 2510 fra mandag til torsdag kl. 18-20 samt onsdag kl. 9-11. Du kan også skrive på mail: benzo@sind.dk

Du kan følge med i BenzoRådgivningens online aktiviteter på deres facebookside: www.facebook.com/BenzoRaadgivningen.

Har du lyst til at blive frivillig i SIND Ungdom?

Har du lyst til at hjælpe unge, som har prøvet at have det svært – så er SIND Ungdom måske noget for dig. Vi søger frivillige, som har lyst og evnerne til at være der for andre.

Du skal kunne svare "ja" til følgende:

- Jeg er mellem 21-35 år.
 - Jeg har lyst til at gøre en forskel for unge, der er psykisk sårbare.
 - Jeg vil deltage i frivilligmøder, supervision og kurser.
 - Jeg er ikke bange for at tage den både nære og svære samtale.
 - Jeg kan arbejde frivilligt i minimum 6 måneder.
 - Jeg vil støtte SIND Ungdom med mit medlemskab, der koster 75 kr. årligt.
- På www.sindungdom.dk/frivillig kan du læse mere om, hvordan du som frivillig kan blive tilknyttet en af vores klubber for unge.



Bliv aktiv i Skizofreniforeningen

Skizofreniforeningen, der siden 2015 har været en del af SIND, er åben for alle. Både dem, der har interesse i at deltage i frivilligt arbejde i foreningen, og dem der blot ønsker at være støttemedlem. Jo mere aktivitet og opmærksomhed, vi kan skabe om skizofreni – både hos almindelige medborgere, de politiske beslutningstagere, behandlingssystemet, forvaltningerne og pressen – jo større er chancen for at opnå foreningens mål: Et bedre liv for skizofreniramte.

På www.skizofreniforeningen.dk finder du information om skizofreni, om de arrangementer, vi afholder, og om foreningen.



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
- Psykiatrhåndbogen, 770 sider, 5. udgave* 100,-

ANDET

- Logoclip, pose med 20 stk. 25,-

- Regnponcho til engangsbrug 10,-
- Lykønskningskort og specialkuvert, A7-format 10,-
- Lykønskningskort, A6-format 10,-
- Taske med SIND-logo og plads til ringbind 25,-
- Sort T-shirt med SIND-logo. Str: S-7XL 100,-
- Plasticposer med SIND-Logo (295 × 390 mm) Gratis
- Rollup stander (ikke på lager, men kan leveres). Ved levering kan tekst m.m. "skræddersys." Kontakt SINDs sekretariat for pris
- Pins 7,-
- Pins, gylden 15,-
- Rygpose, sort med rødt logo 22,-
- Nøglering m. møntholder 10,-
- Hvid kuglepen 7,50
- Visitkort om SINDs landsdækkende telefonrådgivning Gratis
- Bogmærker Gratis
- Kaffekop med SIND logo 40,-
- Balloner, hvide 10 stk. 12,-
- SIND-blokke, A5, 20 sider. 5 stk. 50,-
- Antistressbold 15,-
- Sort A4-mappe med SIND logo 20,-
- SIND bolcher, 500 gr. 100,-

SINDblade til uddeling ved arrangementer.

Kontakt SINDs sekretariat.

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

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



HAR DU BRUG FOR EN SIND-BISIDDER?

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

Kontakt SINDs landsdækkende telefonrådgivning på 7023 2750, 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, mennesker der er psykisk syge, pårørende og de professionelle i psykiatrien.

Se foredrag, udflugter og aktiviteter på www.sind.dk

Den usikre situation med coronarestriktioner og forsamlingsforbud betyder, at vi i dette blad kun bringer foromtale af planlagte generalforsamlinger. På SINDs hjemmeside, aktivitetskalenderen, kan du se en opdateret oversigt over vores aktiviteter, du kan deltage i.

Planlagte SIND-generalforsamlinger

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

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

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

SIND Midtjylland

SIND Silkeborg: Generalforsamling afholdes onsdag d. 24. februar 2021 kl. 19.00 i lokale 1, Medborgerhuset, Bindslevs Plads, Silkeborg. Aftenen indledes med oplæg af funktionsleder Glennie Bæk, Mødestedet, om sin baggrund og engagement ved værestedet Mødestedet. Glennie er ny leder af Mødestedet. Muligvis medvirker Themis leder ved oplægget. Efter oplægget er der generalforsamling med valg efter lovene. Dagsorden, vedtægter og regnskab fremlægges 14 dage inden hos formanden Susan Steen, tlf. 2329 0434, mail: susanlethsteen@gmail.com. Alle coronaregler overholdes. Let servering ved mødet. Alle er velkomne, kom og tag del i debatten og giv gode ideer til foreningen! Året har været usædvanligt, men der har været lyspunkter! Vel mødt! Susan Steen, SIND Silkeborg

SIND Skive: Generalforsamling afholdes onsdag d. 3 marts 2021 kl. 19.00 Mødestedet, Resenvej 17, 7800 Skive. Dagsorden ifølge vedtægterne og kan ses på Mødestedet fra 22.2.2021. Der er gratis kaffebord. Bestyrelsen SIND Skive.

SIND Horsens-Hedensted: Vi holder ordinær generalforsamling kl. 19.00 tirsdag d. 2 marts 2021 i Varmestuens lokaler, Borgergade 8, 8700 Horsens. Dagsorden iflg. vedtægterne. På bestyrelsens vegne, Henning Højberg 2748 3169.

SIND Viborg: Der afholdes generalforsamling i lokalforeningen SIND Viborg, onsdag d. 24. februar 2021, kl. 19.00 i Sind-Klubben Fristedet, Fælledvej 9, 8800 Viborg. Generalforsamlingen afholdes efter gældende vedtægter. Dagsorden offentliggøres senere. Efter generalforsamlingen er der kaffe og lagkage. Vil du gerne være med til at gøre en aktiv indsats i SIND, så mød op og overvej at opstille til bestyrelsen.

SIND Syddanmark

SIND Haderslev: Generalforsamling afholdes lørdag d. 27. februar 2021 kl. 10.00-13.00 i Brugerhuset, Sundhedscenter Haderslev, Clausensvej

25, 6100 Haderslev. I år kommer der i den forbindelse en EnAfoS-ambassadør og fortæller sin helt egen historie om livet med psykisk sygdom. Dagsorden ifølge vedtægterne. Indkomne forslag sendes til formanden på mail: perskatsvendesen@gmail.com senest d. 19. februar 2021. Der tages forbehold for Covid-19.

SIND Syd-Vest: SIND Syd-Vest indkalder til ordinær generalforsamling. Generalforsamlingen finder sted tirsdag d. 23. februar 2021 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 (nch.petersen@gmail.com) i hænde senest d. 15. februar 2021.

SIND Sønderborg: Generalforsamlingen vil foregå onsdag d. 24. februar 2021, kl. 19.00 på Skovvej 4, 6400 Sønderborg (Blæksprutternes Hus). Dagsorden ifølge vedtægterne. Indkaldelse vil blive udsendt pr. mail. Der vil komme mere data i indkaldelsen i forhold til Covid-19. Ved aflysning/fremrykning af generalforsamling vil dette kun ske på nettet og pr. mail. Vi glæder os til at se så mange som muligt.

SIND Tønder: Generalforsamling onsdag d. 17. februar 2021 kl. 19.00 i SIND-Huset, Østergade 40, 6270 Tønder. Dagsorden ifølge vedtægterne. Efterfølgende snitter m. drikkevarer samt kaffe. Forslag til generalforsamlingen skal være formanden, Anne Hvidberg Jørgensen (annehvidberg@mail.dk), i hænde senest den 10. februar 2021. På bestyrelsens vegne, Anne Hvidberg Jørgensen.

SIND Sjælland

SIND Holbæk-Odsherred-Kalundborg: Generalforsamling afholdes tirsdag d. 23. februar 2021, kl. 19.00. Mødested oplyses senere.

SIND Hovedstaden

SIND HOVEDSTADEN: Generalforsamling afholdes lørdag d. 13. marts 2021 i Handicaporganisationernes Hus, Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup.

Kaffe og morgenbrød står klar kl. 10.00. Generalforsamlingen og møde med SINDs Daglige Ledelse kommer til at ske i tidsrummet fra kl. 10.30-14.00 og er offentlig. Alle SIND-medlemmer i SIND Hovedstadens regionskreds er velkomne. Også de, som ikke har stemmeret. Kontakt din lokalafdeling eller regionsformanden, hvis du vil være delegeret med stemmeret eller ønsker at stille op til regionsbestyrelsen eller være delegeret til SINDs landsmøde i 2021. Forslag til behandling på generalforsamlingen skal være formanden i hænde i god tid i forvejen. Dagsorden ifølge vedtægterne. Se regionskredsens vedtægter på www.sind.dk/region-hovedstaden for nærmere information om dette mm.

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

SIND Frederiksberg: Generalforsamling i SIND Frederiksberg Lokalafdeling på L.I. Brandes Alle 1 st., 1956 Frederiksberg C, lørdag d. 6. marts 2021 kl. 12.00. Generalforsamlingen afvikles, hvis vi kan matche de betingelser, der måtte være i marts 2021 ang. forsamlings. Dagsorden ifølge vedtægterne.

SIND Frederikssund-Egedal: Der indkaldes hermed til ordinær generalforsamling i Lokalafdelingen SIND Frederikssund og Egedal Kommuner. Ordinær generalforsamling afholdes mandag d. 8. februar 2021 kl. 19.00 i medborgerhuset "Langes Magasin", det store mødelokale, Østergade 3.B. 3600 Frederikssund. (Adressen er en anden end tidligere omtalt i nyhedsbrevet). Vi gør status over det forløbne år. Dagsorden ifølge vedtægterne. Bemærk: Indkomne forslag skal være formanden i hænde senest otte dage før. Vi ses! Venligst! Formand for Lokalafdelingen SIND, Thomas Wester. Der vil være Smørrebrød, øl/vand, kaffe/te, kage. Arrangementet er gratis, men kun for medlemmer af SIND. Tilmelding senest d. 1. februar 2021 hos Else Marie: 4717 5569 eller 4197 5569.

SIND Halsnæs: SIND Halsnæs afholder ordinær generalforsamling tirsdag d. 2. februar 2021, kl. 17.00-20.00. Frivilligcenter Halsnæs Skjoldborg Valseværksstræde 5, 3300 Frederiksværk. Dagsorden ifølge vedtægterne. Ønsker du som medlem at deltage i spisning efter generalforsamlingen, er tilmelding nødvendig. Tilmeldingen senest d. 26. januar 2021 til formanden Linda Hansen, tlf. 21 64 8868. Vel mødt, bestyrelsen SIND Halsnæs.

SIND Helsingør: Generalforsamling kun for medlemmer. Torsdag d. 18. februar 2021 i Foreningshuset, Svingelport 8A, 3000 Helsingør. Kl. 12.00: spisning, tilmelding nødvendig til Doris Hansen 2251 2919. Generalforsamlingen starter kl. 13.00. Dagsorden i henhold til foreningens vedtægter. Forslag til dagsordenen fremsendes til formanden iflg. foreningens vedtægter. Mail: hannelssondragoe@gmail.com.

Coronamidler til flere rådgivningsaktiviteter

Siden august i år har en lang række telefonrådgivninger kunnet udvide åbningstiden. Samtidig har det været muligt for flere rådgivninger i landet at tilbyde ekstra samtaler og gruppeforløb for børn og unge samt for personer med psykisk sårbarhed og deres pårørende. Det skyldes, at SIND har modtaget 500.000 kr. fra Sundheds- og Ældreministeriet og 1.500.000 kr. fra Socialstyrelsen, som skal sikre, at flere kan få hjælp i coronatiden. Støtten har gjort det muligt at styrke en bred vifte af SINDs lokale rådgivningsaktiviteter, der supplerer SINDs landsdækkende telefonrådgivning.

Coronamidlerne er blandt andet gået til

Benzorådgivningen

- Webinar om medicinafhængighed

SINDs pårønderrådgivning i Aarhus

- Gruppeforløb og individuelle samtaler for børn og unge som pårørende

SIND-Skolerne i Aalborg

- Gruppeforløb for børn og unge som pårørende

SIND i Randers, Viborg, Silkeborg og Odder

- Opgradering af de frivilliges rådgivningskompetencer
- Ekstra samtaler til personer påvirket af covid-19

Stoppestedet i Odense

- Gruppeforløb for børn og unge
- Peer to peer-uddannelse

SIND Holbæk-Odsherred-Kalundborg

- Netværksgrupper
- Udvidet rådgivning

SIND København

- Udvidet telefonrådgivning

Netværkscafeen i Thisted

- Udvidet rådgivning
- Øget antal hjemmebesøg
- Sociale aktiviteter

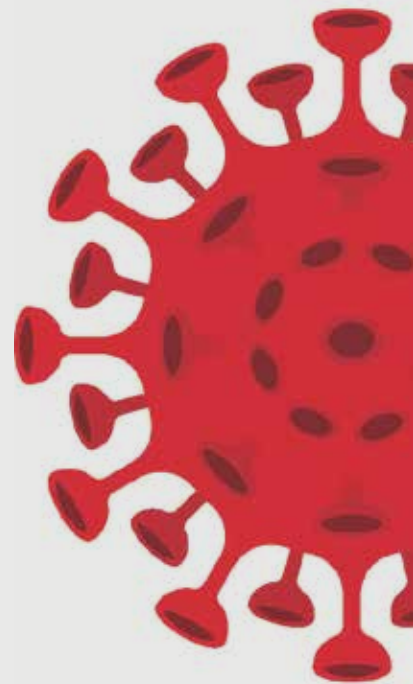
SIND-Huset i Hillerød

- Gruppeforløb
- Individuelle samtaler

SIND Hjørring

- Podcast om at bryde isolationen

På www.sind.dk/faa-hjaelp/lokale-raadgivning og på www.sind.dk/find-sind kan du se mere om rådgivninger og andre aktiviteter nær dig.





REGIONSFORMAND:

Kim Kjølgaard
9282 2376
hovedstaden@sind.dk

Ballerup-Furesø-Herlev

Randi Angelica Kristensen
2672 3102
bfh@sind.dk

SIND Bornholm

Bente Helms
6122 3606
bornholm@sind.dk

SIND Fredensborg-Hørsholm

Kim Wentzel Oxenlund
4095 2320
fredensborghoersholm@sind.dk

SIND Frederiksberg

sindfrederiksberg@frbsind.dk
Sven Heinemeier Rasmussen
2055 8526
svras1949@gmail.com

SIND Frederikssund-Egedal

Thomas Ulrik Wester
4731 4030
2814 4031
thulwes@live.dk

SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby

Rikke Bøhling
2235 0515
stenbuk66@msn.com

SIND Gribskov
gribskov@sind.dk
Kontaktperson:
Kristina Vogelius Kreiner

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

SIND Helsingør
helsingoer@sind.dk
Hanne Olsson-Drage
2250 0332
hanneolssondragoe@gmail.com

SIND Hillerød-Allerød
Hanne Gravgaard
hgrdk@yahoo.dk
2138 3880

SIND København
Arnfinn Thorsteinsson
2835 4381
arnfinnthorsteinsson@gmail.com

SIND Rudersdal
Merete Elleboe
3060 0530
rudersdal@sind.dk

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

SIND Vestegnen
landsforeningen@sind.dk



REGIONSFORMAND:

Per Harvøe
4636 1339
perharvøe@webspeed.dk

SIND Holbæk-Odsherred-Kalundborg

Birte Bonde Bendixen
2033 2259
birte@bondebendixen.dk

SIND Køge Bugt
Mette Sloth Larsen
metteslothlarsen72@gmail.com

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

SIND Ringsted-Sorø
Henrik Darling Larsen
2148 0901
henrikdarling@hotmail.com

SIND Roskilde-Lejre
Leni Grundtvig Nielsen
4241 0034
lenigrund10b@gmail.com

SIND Slagelse
slagelse@sind.dk
Heidi Gran Hansen
2273 6303
heidigran2003@yahoo.dk

SIND Storstrøm
Mogens Nielsen
2257 3785
bimoni@mail.dk



REGIONSFORMAND:

Niels Christian Aagaard
6061 3581
nordjylland@sind.dk

SIND Brønderslev
broenderslev@sind.dk
John Ravn Johnsen
4025 6556
teamjohn@live.dk

SIND Frederikshavn
Erik Holm Sørensen
6136 8821
ehs.holm@hotmail.com

SIND Hjørring
Erik Christoffersen
2926 2053
erikchristof@has.dk

SIND Morsø
morsoe@sind.dk

SIND Thy
Linda Hvass Gravesen
4012 6681
thy@sind.dk

SIND Aalborg
landsforeningen@sind.dk



REGIONSFORMAND:

Leif Gjørtz Christensen
2096 0339
leifgjoertz@yahoo.dk

SIND Favrskov
favrskov@sind.dk
Søren Boelskifte
2178 2942
sb@boelplan.dk

SIND Herning-Ikast-Brande
Klaus Mejner Nielsen
2173 8519
tammelmask@hotmail.com

SIND Horsens-Hedensted
Henning Busch Højberg
2748 3169
henning.hojberg@gmail.com

SIND Nord- og Syddjurs
Winnie Joan Åkesson
3160 2441
winijo@me.com

SIND Odder
Leif Gjørtz Christensen
2096 0339
leifgjoertz@yahoo.dk

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

SIND Ringkøbing-Skjern
ringkoebingskjern@sind.dk

SINDS UDVALGSFORMÆND

FORMAND, BRUGERUDVALGET

Kristian Bennedsen
3171 6011
kb@sind.dk

FORMAND, PR-UDVALG

Ingelise Svendsen
2299 8956
issv42@gmail.com

FORMAND, PÅRØRENDEUDVALG

Anne Margrethe Gad Jørgensen
2121 7962
amgj@sindspaa.dk

FORMAND, UDDANNELSES- OG FRIVILLIGUDVALG

Kim Kjølgaard
5162 8573 / 9282 2376
hovedstaden@sind.dk

SIND-NETTETS KOORDINATORER

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

ALBERTSLUND-BALLERUP-FREDERIKSBERG

Julie Bock Andersen
5360 2200
sindnettet@gmail.com

SKANDERBORG

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

SILKEBORG

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

AARHUS-SAMSØ

Sofie Andersen
soand@sind.dk

FREDERIKSHAVN-LÆSØ

Carina Frydkjær Holm Sielemann
5124 4488
sindnett9900@sind.dk

AALBORG

Louise Drejer
besoegsven-aalborg@sind.dk

SVENDBORG

Torben Haagerup Hansen
6473 2812
tohhgh@gmail.com

SIND Silkeborg
silkeborg@sind.dk
Susan Steen
8681 0434 / 2329 0434
susanlethsteen@gmail.com

SIND Viborg
viborg@sind.dk
Orla Annexgård
2178 9864
familien.annexgaard@mail.dk

SIND Fredericia
fredericia@sind.dk
Bjørn Medom Nielsen
medom@medom.dk
2684 4703

SIND Sønderborg
Jens Christian Jensen
Kristensen
2221 2449
Sind_Sonderborg@outlook.dk

SIND Skanderborg
skanderborg@sind.dk
Ellen Odgaard
2876 7262
ellenodgaard@hotmail.com

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

SIND Fyn
Bjarne Christensen
2440 0411
fyn@sind.dk

SIND Tønder
toender@sind.dk
Anne Hvidberg Jørgensen
2461 2009
annehvidberg@mail.dk

SIND Skive
skive@sind.dk
Niels Odgaard
4054 8009
niels.odgaard@webspeed.dk

**REGIONSFORMAND:**

Anne Hvidberg Jørgensen
2461 2009
annehvidberg@mail.dk

SIND Holstebro-Struer-Lemvig
Jeanette Juul Quaade
5051 7224
jjq@lillysminde.dk

SIND Billund
Preben Valdemar Hansen
7534 8398
preben.hansen4@mvpb.net

SIND Haderslev
haderslev@sind.dk
Per Vandsø Svendsen
3134 5749
perskatsvendsen@gmail.com

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

SIND Kolding
kolding@sind.dk
Lisbeth Bennedsen
3162 4209
lisbeth@bennedsen.dk

SIND Aabenraa
Kontakt SINDs sekretariat
landsforeningen@sind.dk

SIND Syd-Vest
Niels Christian Petersen
3124 5401
nch.petersen@gmail.com

**LANDSDÆKKENDE
AKTIVITETER****FORENINGEN FOR BØRN
MED ANGST**

mail@boernmedangst.dk
Mia Kristina Hansen
3089 5804
miakh@live.dk
www.boernmedangst.dk

SKIZOFRENIFORENINGEN

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

SIND UNGDOM

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

BENZORÅDGIVNINGEN

benzo@sind.dk
7026 2510

SINDS LANDSDÆKKENDE RÅDGIVNING OG BISIDDERE**RING 7023 2750**

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

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

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 RÅDGIVNINGER

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

Information om SINDs næsten 30 lokale rådgivningsaktiviteter ligger nu på vores hjemmeside. Hvis du ikke har adgang til en computer, er du velkommen til at ringe til vores landsdækkende telefonrådgivning på 7023 2750. På www.sind.dk/faa-hjaelp kan du også læse mere om vores andre tilbud om dialog og information. Fx guider menupunktet "SINDs tilbud" dig videre til flere end 80 SIND huse, skoler, caféer, netværksgrupper, klub-fællesskaber og meget mere.

Den Landsdækkende
Telefonrådgivning

Lokale rådgivninger

For pårørende

BenzoRådgivningen

Få en besøgsven fra
SIND-nettet

Få en SIND-bisidder

Foreningen for
børn med angst

Skizofreniforeningen

Fakta om sinds-
lidelser og psykiske
diagnoser

Webshop med
brochurer

Peer-støtte

Tilbud

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

Vil du bakke op om SINDs arbejde til gavn for mennesker med psykisk sygdom og deres pårørende? Som medlem af SIND støtter du bl.a. indsatsen for oplysning om psykisk sundhed og forebyggelse af psykiske sygdomme. Oveni får du fremover SINDbladet med posten hver anden måned.

Fra 1. oktober til og med 31. december 2020 kan du blive medlem af **SIND** for kun 100

kr. for resten af året og hele 2021. Det er halv pris. Du kan melde dig ind via www.sind.dk. På hjemmesiden kan du både betale med kreditkort, netbank og MobilePay.

(Tilbuddet forudsætter, at du ikke tidligere har været medlem af SIND)



Betalingskort

- Hvis du ønsker at betale med kreditkort, behøver du bare klikke ind på www.sind.dk/medlem og følge anvisningerne på siden.



MobilePay

- Hvis du ønsker at betale med MobilePay, så er det også muligt på www.sind.dk/medlem.



Netbank

- Hvis du ønsker at betale via indbetalingskort eller netbank, kan du også bruge hjemmesiden.

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

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

Sådan bliver du
SIND-medlem
for kun 100 kr.

Klik ind på www.sind.dk.

