



# SINDblad<sup>et</sup>

Nr. 1 | Februar 2021 | SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed

**Duoen ME AND MARIA  
skaber smil i  
psykiatrien**

**Guide: Så nemt er det at lave podcasts**

**SIND-bisidder | Landsmøde 2021 | Læserne fortæller**

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

# 2021 – et udfordrende år



Foto: Niels Åge Skovbo

AF KNUD KRISTENSEN, LANDSFORMAND

**G**odt nytår til alle i og omkring SIND. Til medlemmer, til frivillige og til brugere af vores mange tilbud.

2020 var – tror jeg, vi hurtigt kan blive enige om – et rigtigt skidt år. Lad os ikke spilde mere tid eller flere ord på det. Det har vi lagt bag os.

2021 bliver et spændende og udfordrende år for os alle.

## Corona/COVID-19

Først og fremmest håber vi nok alle, at vi så hurtigt som muligt kan få bugt med Corona/COVID-19-pandemien.

Vi har i den grad brug for at komme ud af isolationen og få genoptaget de sociale relationer, vi har – uanset om vores netværk er stort eller lille.

De, der har været tvunget i ufrivillig isolation, længes efter, at vi igen kan ses. At de igen kan få besøg af deres bostøtte. At de igen kan komme frit på værestedet, klubben eller hvor de nu hver især har haft deres hverdag.

Isolationen har tæret på os alle, og vi trænger i den grad til at vende tilbage til den hverdag, vi havde, før pandemien vendte op og ned på det hele.

Regeringen og Folketinget har heldigvis her under coronanedlukningen fået øje på SIND og alle de ting, vi gør for og med vores medlemmer og andre, der er ramt af psykiske problemer.

Vi har fået flere store ekstrabevillinger, så vi har kunnet gøre endnu mere for endnu flere.

Senest har vi fået en ekstrabevilling på en million kroner, som skal bruges til at sikre kulturelle aktiviteter. Det bliver i form af en-til-en partnerskaber eller fællesskaber, der sammen skaber kulturelle tilbud og muligheder.

Jeg synes, at vi i SIND kan være stolte af, at vi under nedlukningen har været i stand til at holde fanen så højt, som vi har.

En stor tak skal lyde til vores mange frivillige. Uden jer var det slet ikke gået.

## Samfundet/politik

2021 byder på flere store politiske udfordringer, som vi i SIND skal forholde os til.

Størst af dem alle er naturligvis arbejdet med den bebudede tiårsplan for psykiatrien.

Regeringen og støttepartierne har lovet et markant løft af psykiatrien. Behovet blev understreget den 30. december, hvor vi igen oplevede et tragisk drab på et bosted. SIND er heldigvis inviteret med ind i maskinrummet, hvor tiårsplanen designes og forhandles.

Det er dog langtfra sikkert, at tiårsplanen bliver, som vi gerne ser den. Men vi knokler og gør alt, hvad vi kan, for at trække udviklingen i den rigtige retning.

Vores hovedfokus er, at vi skal sikre, at det nu endelig bliver muligt at arbejde sammen på tværs af sektorerne, så borgerne ikke skal løbe

spidsrod mellem de kommunale og regionale instanser.

Vi kæmper også for at sikre, at de pårørende bliver anerkendt som en del af løsningen – sammen med de ramte og de professionelle.

## 2021 i SIND

Internt i SIND står vi også overfor et spændende år.

Der er så mange arrangementer fra 2020, der er blevet udskudt, og nu skal forsøges afholdt i 2021.

Der er lokale og regionale generalforsamlinger, der skal afholdes i løbet af foråret, hvor vi må forudse udfordringer med fortsatte coronarestriktioner. Det bliver ikke nemt.

Så er 2021 også et landsmødeår i SIND.

Den 25.-26. september mødes de delegerede til landsmøde i Horsens.

Her skal de politiske milepæle for de kommende tre år sættes, og vi skal have prioriteret vores ønsker.

Der skal også vælges en ledelse (hovedbestyrelse og daglig ledelse).

Sidst men ikke mindst skal der i 2021 være valg til regionsråd og kommunalbestyrelser.

SIND vil igen i år være på pletten og gøre, hvad vi kan, for at sætte psykiatrien på dagsordenen i valgkampen.

Der er nok at se til. Så til sidst igen et godt nytår til alle i SIND fra mig.



**SINDbladet**  
50. 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,  
Pia Konstantin Berg,  
Kristian Knudsen Ib,  
Henriette Kirkegaard og  
Rasmus Damkjær.

Indhold fra SINDbladet må gerne citeres med kildeangivelse, jf. oplysningslovens bestemmelser om citatret. 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 annoncepolicy på  
www.sind.dk/bladet.

**Forsidefoto**  
Kristian Ib

### SINDs ambassadører



Poul Nyrup Rasmussen



Diana Benneweis



Mathilde Falch

### Materiale til bladet

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

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

**Abonnement**  
Kr. 280 årligt.

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

**Tryk**  
KLS Pure Print

**Layout:** SIND/blia

**Oplag**  
10.000.

**Bankforbindelse**  
Danske Bank, konto:  
9541-0005403944

### SINDs pressetalsmand

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

### Protektor

Hendes Kongelige Højhed  
Kronprinsesse Mary er protektor  
for SIND.



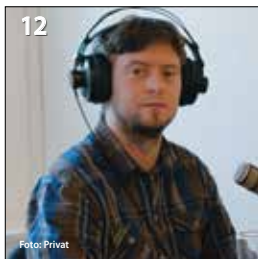
Foto: Franne Voigt

SIND arbejder for sundhedsfremme gennem tryk, forebyggelse og recovery.



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





## I DETTE NUMMER

- /7 En halv million danskere fulgte Søren, personalet og patienterne**  
Responser var særdeles positiv, da to DR-dokumentarer – "Lys på den lukkede" – i januar gav tusinder af seere indblik i projekt "Frirum i psykiatrien" på Rigshospitalets lukkede psykiatriske afdelinger. Projektleder Søren Magnussen har tidligere modtaget SINDs Samfundspris.
- /8 Lyset bag sygdommen**  
Duoen ME AND MARIA er et af de cirka 70 bands og solister, der har optrådt på de lukkede psykiatriske afsnit på Rigshospitalet og i Gentofte i forbindelse med projekt "Frirum i psykiatrien".
- /10 Det svære bliver lidt nemmere med en bisidder**  
Det er en fordel med et ekstra sæt øjne og ører til mødet med kommunen. Det kan Niels Christian Petersen snakke med om: Han er godt i gang med sit første forløb som frivillig bisidder for SIND.
- /12 At skabe podcast giver Bjarke mere energi**  
Mange 25-årige danskere har prøvet at være patienter i psykiatrien. Meget få har som Bjarke Juulsgaard Blach prøvet at formidle følelser, fakta og fremtidsdrømme efter forløbet via egne podcasts.
- /13 Guide: Så nemt er det at lave podcasts**  
Bjarke Juulsgaard Blach, der står bag podcastserien "Kompleks", guider her om, hvordan du kan tage de første skridt med podcast.
- /14 Læser: Lige meget hvor slemt det ser ud, kan det blive bedre i fremtiden**  
Vil du give et håb videre? Gennem flere år har SINDbladets læsere delt erfaringer om at komme sig efter psykisk sygdom via et

spørgeskema på vores hjemmeside. Her er nogle af de nyeste bidrag. Du kan se flere og bidrage med din egen historie på [www.sind.dk/recovery](http://www.sind.dk/recovery).

- /16 Et tilbud på tværs af regionspsykiatri og kommuner**  
I Bakkehuset i Roskilde søger de at skabe sammenhæng i forløb, binde regionspsykiatri og kommuner sammen og forebygge akutte indlæggelser hos børn og unge med psykiske vanskeligheder. På SINDs hjemmeside kan du se en video om Bakkehuset.
- /17 SINDs landsmøde 2021**  
Indkaldelse og information om SIND landsmøde d. 25-26. september 2021
- /21 SINDs Sommerhøjskole 2021**  
20. juni til 26. juni 2021 på Brenderup Højskole.
- /22 Depression er ikke kun én sygdom**  
Professor Poul Videbech, der har skrevet bogen 'Hvad er depression?', arbejder med undersøgelser og videreudvikling af nye behandlingsformer, som han håber vil kunne skabe bedre muligheder for behandling af depressionsramte.
- /24 Midtjylland: Borgeren i centrum med Leif ved roret**  
Leif Gjørtz Christensen har siden 2016 været regionskredsformand for SIND Midtjylland.

## FASTE RUBRIKKER

- /02 Leder**
- /02 Kolofon**
- /04 SIND i medierne**
- /26 Foreningen for børn med angst**
- /27 SIND pårørende-rådgivning**
- /28 Skizofreni-forening**
- /29 SIND Ungdom**
- /29 SINDs Medicin-Rådgivning**
- /30 Webshop**
- /31 Lokalnyt**
- /34 Regions- og lokalformænd**
- /34 SINDs udvalgsformænd**
- /34 SIND-nettets koordinatører**
- /35 SINDs rådgivninger**
- /36 Meld dig ind i SIND**

Se aktiviteter på  
[www.sind.dk](http://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.

# HUSK at betale SIND-kontingentet

[www.sind.dk/kontingent](http://www.sind.dk/kontingent)

## SIND i medierne: Cavlingprisen for indblik i psykiatrien

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.

Ofte handler nyheder om psykiatri og sindslidelser om konflikter, fx det tragiske drab på en medarbejder på et bosted i Fårevejle den 30. december. Men der er også sjældne undtagelser, hvor medierne tålmodigt prioriterer tid til at fortælle nuanceret om mennesker, der er ramt af sygdom.

Politiken-journalisten Anders Legarth Schmidt skrev sidste år otte bevægende kapitler efter samtaler med patienter på den ungdomspsykiatriske afdeling B 204 i Glostrup. Artikelserien medførte, at han den 8. januar modtog årets Cavlingpris.

Rosen var stor fra SIND i samme avis. SIND-formand Knud Kristensen fremhævede både artikelserien og Anders Legarth Schmidts årelange engagement i grundig journalistik om psykiatrien:

”Pressen har pligt til at påpege, når der er dårlige historier, men det er rart, når der også er nogle af de gode og nuancerede historier, der får opmærksomhed.”



Foto: www.colourbox.com

## Herning Folkeblad: Julekoncert på psykiatrisk afdeling

(9. december) I en tid, hvor det ellers er svært at samles, skaber SIND Herning-Ikast-Brandes julekoncert for patienter og deres pårørende på den psykiatriske afdeling glæde. Koncerten er arrangeret i samarbejde med MidtVest Pigekor og den psykiatriske afdeling.

Da pigekorets dirigent, Dorte Bille, henvendte sig til SIND Herning-Ikast-Brande var lokalformand Klaus Mejner Nielsen ikke i tvivl.

”Det ville vi gerne bevilge penge til. Vi går meget op i, at det, de tilbyder psykisk sårbare, er af høj kvalitet, og det får man hos Den Jyske Sangskole,” sagde han til Herning Folkeblad.

Noget, de var glade for hos pigekoret: ”Det ligger i pigekorets DNA, at vi gerne vil give noget tilbage og synge for dem, der ikke har mulighed for at komme til os. Vi gør det, når vi er ude at rejse med koret, så hvorfor ikke også gøre det i nærområdet,” sagde Dorte Bille til Herning Folkeblad.

/kki

## Ritzau: Ny forskning i København, Fredericia og Helsingør

(7. december) Peer Partnerskabet, der er et samarbejde mellem Det Sociale Netværk og SIND, har igangsat et forsøg i København, Fredericia og Helsingør, der for første gang i Danmark skal belyse effekten af en forebyggende indsats for mennesker, der er psykisk sårbare, hvor frivillige, som selv har erfaring med psykisk sårbarhed, er omdrejningspunktet.

Støtten, der kaldes peer-støtte, har efterhånden bredt sig til hele landet. Med forskningsprojektet, der strækker sig over 13 måneder, er det første gang, der forskningsmæssigt måles på effekten af en sådan indsats.

/kki

## Jydske Vestkysten, Fyens, Fredericia Dagblad & Vejle Amts Folkeblad: SIND Vejle fylder 10 år

(25. november) SIND Vejle runder en milepæl. I 10 år har lokalafdelingen kæmpet for at skabe forståelse og tolerance for mennesker med psykisk sygdom. Samtidig har de oprettet SIND Klub Vejle, hvis formål er at tilbyde et sted at være i weekenderne, når andre tilbud for mennesker, der er sindslidende, er lukkede. Klubben har haft åben den sidste lørdag hver måned i 10 år, indtil covid-19 medførte nedlukning i foråret.

Vejle Kommune har oprettet en ekstraordinær aktivitetspulje til frivilligt socialt arbejde på voksenområdet. Her har lokalafdelingen fået midler.

”Den pulje har vi søgt og fået tildelt midler til at holde to særlige arrangementer som plaser på såret for vores brugere. Vi har haft musik besøg af De Lystige Søsmænd og kan nu desuden fejre vores 10-års fødselsdag på behørig vis om 10 år,” sagde lokalformand Flemming Leer Jakobsen til Jydske Vestkysten.

(Også før år 2000 var der SIND-aktiviteter i Vejle, som var en del af en SIND-kreds med flere kommuner. I år 2000 stiftedes en SIND-lokalafdeling, der alene omfattede Vejle Kommune).

/kki

## Kristeligt Dagblad: Tidligere patienter skal skabe håb hos mennesker med psykisk sygdom

(30. november) I Region Hovedstaden skal 50 tidligere brugere af psykiatrien nu ansættes for at støtte mennesker, som er ramt af psykisk sygdom. Med 10,9 mio. kr. afsat i Region Hovedstadens budgetaftale for 2021 er bevillingen på plads for de 50 nye recovery-mentorer.

Klavs Serup Rasmussen, der er chefkonsulent fra Peer Partnerskabet, et samarbejde mellem Det Sociale Netværk og SIND, fortæller, at det også handler om en særlig tankegang.

”I Danmark er (red.) mentorerne ansat i et system, hvor tankegangen om, at psykiatriske patienter kan komme sig, stadig er fremmed. Et af problemerne er, at vi har et psykiatrisk system, der er gearret til at se borgers sygdom og ikke det, borgeren kan. Det er fint, at systemet lægger op til, at man kan komme sig. Men spørgsmålet er, om lægerne for alvor lytter til de erfaringer, som mentorerne kommer med,” sagde Klavs Serup Rasmussen til Kristeligt Dagblad.

/kki

## A4 Arbejdsliv: Opråb til politikerne efter drab på bosted

(2. januar) Drabet på den 29-årig ansatte fra bostedet Ørbækskilde, dagen før 2020 sluttede, skriver sig ind i en sørgelig statistik. Det er det sjette drab på en ansat fra et psykiatrisk bosted.

“Det er så frygtelig tragisk, og intet kan i mine øjne retfærdiggøre, at han blev slået ihjel, mens han passede sit arbejde i socialpsykiatrien. Dette drab, drabet på Vivi og de fire andre ansatte, de må ikke glemmes. Min bøn til politikerne og embedsmændene, som sidder i regeringen, regionerne og kommunerne: Hjælp psykiatrien nu!” skrev Mia Kristina Hansen, der også er 2. næstformand i SIND, i sin blog hos A4 Arbejdsliv.

/hj

## Politiken: Coronanedlukningen ramte de psykisk sårbare

(21. december) Under coronanedlukningen, der startede i marts, udeblev hjembesøgene for borgere med psykisk sygdom.

“Ændringen i bostøtten har medført, at mange af borgernes behov for støtte ikke blev opfyldt. I stedet hobede pligterne sig op, personlig hygiejne udeblev, og borgerne fik det psykisk dårligere. Nogle har udøvet selvskade eller fået selvmordstanker,” skrev Politiken.

“Nogle kommuner har ikke været hurtige nok, og de har ikke været grundige nok til at foretage en individuel vurdering og justere, når de kunne se, at den ændrede støtte ikke fungerede godt til borgeren,” sagde SIND-formand Knud Kristensen til Politiken.

/hhj

## Aabenraa Ugeavis & Flensborg Avis: SIND Syddanmark vil genåbne afdeling i Aabenraa

(2. december) For to år siden manglede lokalafdelingen i Aabenraa medlemmer til bestyrelsen, så afdelingen måtte lukke. Nu tror og håber Anne Hvidberg Jørgensen, der er regionkredsformand for SIND Syddanmark, på, at der kan findes engagerede frivillige til lokalafdelingen.

“Vi har stadig en stor mængde psykisk sårbare i Aabenraaområdet, og de trænger til at få hjælp og til at have et sted at gå hen. Dét vil vi gerne give dem igen,” fortalte Anne Hvidberg Jørgensen til Aabenraa Ugeavis.

Derfor er der blevet sendt breve ud til de 55 personer, som stadig er medlem af foreningen i Aabenraa. Her handler det om dialog.

“Det er vigtigt for os, at de lokale medlemmer skal være med til at bestemme, hvordan afdelingen skal åbne igen, og hvad der skal ske. Det nytter jo ikke noget, at vi presser noget ned over hovedet på dem,” sagde Anne Hvidberg Jørgensen til Aabenraa Ugeavis.

/kki

## Frederiksborg Amtsavis m.fl.: SIND-ambassadør sparker nyt samarbejde om unges trivsel i gang

(28. december) Frivilligcenter Rudersdal har sammen med Social- og Sundhed i Rudersdal Kommune og Lyngby-Taarbæk Kommune lavet et nyt samarbejde om unges trivsel. Her var startskuddet et debatmøde, hvor såvel unge som voksne deltog. SIND-ambassadør Mathilde Falch gav efter en fortællekoncert bolden op til debat. Her fortalte hun bl.a. om sit eget forløb:

“Jeg lå i en seng på lukket afdeling og ville bare give op. Men jeg fandt gnisten. Jeg udskrev mig selv, og jeg brugte timer på at spille på min guitar og skrive sange om alt det, der var svært. Det hjalp. Jeg bestemte jo selv, hvad jeg skrev om, og på den måde fik jeg også kontrol over min livssituation,” sagde hun og fortalte, at hun ikke kunne klare det uden hjælp og støtte.

/hj



Pressefoto: M AM

## Nordjyske: Handicappris til engageret næstformand

(4. december) Jane Larsen, der er næstformand i SIND Hjørring, blev årets lokale modtager af Handicapprisen 2020. Bag prisen står Danske Handicaporganisationer (DH) i Hjørring, Handicaprådet og Hjørring Kommune. Prisen blev offentliggjort på den internationale handicapdag, 3. december.

Chelina Bagger, der bl.a. er formand for Handicaprådet, fremhævede Janes engagement og indsats.

Jane Larsen er særdeles tilgængelig på telefonen, hvis man har svære tanker, og vejleder mange. Hun er også involveret i en række aktiviteter, fx gåture i naturen.

/hj

## Herning Folkeblad: SIND Herning-Ikast-Brande gav ekstra julegave

(23. december) Juletiden kan være særligt vanskelig, hvis man er psykisk sårbar. Det er bl.a. derfor, at SIND Herning-Ikast-Brande har besluttet at give gavekort til de ca. 200 personer, der får bostøtte i Herning Kommune.

Med gavekortet kan man sammen med en ven få en tre-retters menu i kantinen på det socialpsykiatriske bosted Skovlyset i Herning.

“Tanken er at undgå, at de sidder alene derhjemme. Det handler om at bekæmpe ensomheden og give noget til nogen, der kun har lidt,” sagde Klaus Mejner Nielsen, formand for SIND Herning-Ikast-Brande til Herning Folkeblad. Han tilføjede, at det kommer til at foregå under meget coronavenlige rammer i Skovlysets kantine.

/hj

Også i Aarhus er ensomhed et udbredt problem, der ikke er blevet mindre efter coronapandemien brød ud. Derfor ønsker mange en telefonven eller besøgsven. SIND Aarhus-Samsø, der akut mangler frivillige til indsatsen, har derfor tænkt utraditionelt og fået placeret efterlysningen bag på nogle af byens busser.



Har du lyst til at blive frivillig, så klik ind på [www.sind.dk/aarhus](http://www.sind.dk/aarhus)

## Bliv fritaget for mundbind

Nogle mennesker kan ikke bruge mundbind, og grunden til det er ikke altid synlig. SIND er en af de organisationer, der har givet Sundhedsstyrelsen input om de nye badges, der viser, at man er fritaget for mundbind eller visir for at forebygge smitte med coronavirus. Årsagen kan fx være astma, angst og klaustrofobi. I dialogen med Sundhedsstyrelsen lagde SIND bl.a. vægt på, at initiativet er vigtigt, fordi de berørte mennesker ellers helt kan miste lysten til at komme hjemmefra.

Det nye badge, der blev præsenteret d. 7. januar, kan bestilles i en række kommunale institutioner og hos flere patientorganisationer. Også SIND. I SIND har vi købt et mindre antal badges. Hvis du gerne vil have et badge, kan du som SIND-medlem kontakte sekretariatet på [landsforeningen@sind.dk](mailto:landsforeningen@sind.dk) eller tlf. 3524 0750, så sender vi det gratis til dig.



## Flere SIND-besøgsvenner

Besøgsvennsordningen SIND-Nettet er et gratis tilbud i de kommuner, som SIND har en samarbejdsaftale med. Ordningen er nu udvidet til Vejle. SIND Vejle har fået økonomiske midler fra Vejle Kommune og indgået en samarbejdsaftale med Region Syddanmark, Psykiatrisk Afdeling Vejle om matchning af indlagte og ambulante patienter. Se mere bagerst i bladet eller på

[www.sind.dk/faa-hjaelp](http://www.sind.dk/faa-hjaelp)

## Vagtskifte i SIND-rådgivninger

Både Psykologisk Rådgivning - SIND København og SIND Pårørenderådgivning i Aarhus har ved årsskiftet fået nye ledere. I næste blad kan du læse mere om skiftet. Tina Louv har afløst Kim Bonnesen i København, og Julie Krarup er tiltrådt i Aarhus efter Anne Margrethe Gad Jørgensen, der fortsat er formand for SIND Pårørendeudvalg.

## 17-årige Julie imponerede i X Factor

17-årige Julie Konstantin Berg bevægede både dommere og de mange tusinde seere, da hun 1. januar – og desværre efter SINDbladets deadline – optrådte i X Factor. Ikke blot den sikre stemme imponerede. Julie fortalte åbent om en barndom og sygdomshistorik med angst og andre diagnoser. Tilbage i 2015 delte hun første gang oplevelser og erfaringer i en video hos Foreningen for børn med angst, som hendes møde var med til at stifte. Julie var et af de børn, som i sin tid inspirerede til, at foreningen blev en realitet.

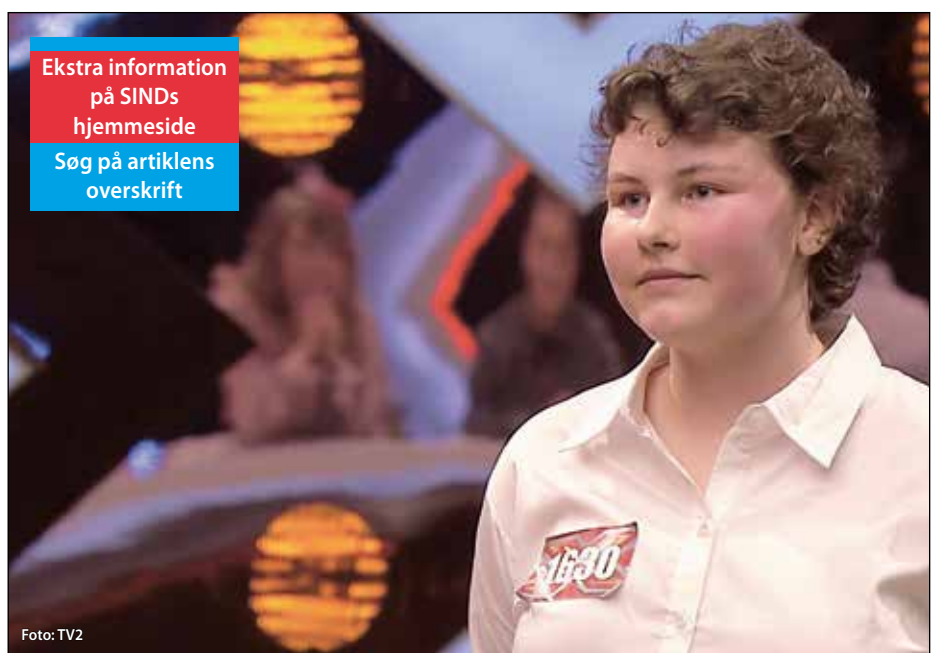
Julie fik et stort ja fra dommerne og gik videre i konkurrencen. Hendes sangstemme og fortælling inspirerede også redaktionen bag TV 2 Go'Aften Danmark til at invitere hende i studiet. Og hun har fået mange positive reaktioner på de sociale medier.

På SINDs hjemmeside kan du læse et længere interview med Julie. Desværre har vi ikke plads i dette blad.

Julie følger fortsat Foreningen for børn med angst:

"Jeg er glad for, at der er et forum for både børn og voksne, hvor man kan dele viden og være rolig omkring at der også er andre i samme situation."

Se mere på [www.sind.dk/julie2021](http://www.sind.dk/julie2021)



# En halv million danskere fulgte Søren, personalet og patienterne

Responserne var særdeles positive, da to DR-dokumentarer – “Lys på den lukkede” – i januar gav tusinder af seere indblik i projekt “Frirum i psykiatrien” på Rigshospitalets lukkede psykiatriske afdelinger. Projektleder Søren Magnussen har tidligere modtaget SINDs Samfundspris

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN. FOTO: PRESSEFOTO DR/LISA BORCHERT



Søren Magnussen er nu fastansat på Psykiatrisk Center København



513.000. Så mange danskere kiggede de to første døgn med via tv-skærme, mobiltelefoner, tablets og computere, da de normalt låste døre til Rigshospitalets lukkede afdelinger blev åbnet. De to dokumentarer, “Lys på den lukkede”, skildrede den 4. og 11. januar et helt særligt og kærligt projekt, “Frirum i psykiatrien”.

Projektet bryder monotonien på lukkede psykiatriske afdelinger med aktiviteter som fx koncerter, salsa, maleri, spil, kagebagning, havearbejde og meget meget mere. Endnu vigtigere er nærværet, empatien og optimismen, som opstår omkring aktiviteterne og projektets medarbejder, der kan bruge hele arbejdstiden på opmærksom dialog uden at skulle

registrere, dokumentere og gå til møder.

## SINDs Samfundspris 2018

Tilbage i 2018 var SINDbladet blandt de første medier, der omtalte projektet og projektleder Søren Magnussen. Samme år fik Søren, der nu er fastansat af Psykiatrisk Center København, SINDs Samfundspris. Siden er projektet og viften af aktiviteter blevet endnu bredere. Og i januar nåede projektet, der fx har bragt heste, haloweenfester og havehygge ind i psykiatrien, ud til et meget stort publikum. Responserne har været overvældende positive, fortæller Søren:

“På de sociale medier er der kommet hundredevis af rørende

kommentarer og rigtig mange henvendelser. Jeg har ikke set en eneste negativ, tværtimod. Patienterne på afdelingen – også dem, der deltog i dokumentarerne – var også glade.”

## Nedbryde tabuer

Instruktør og fotograf Lisa Blond har sammen med Søren gennem to år forberedt de to udsendelser. De har især overvejet og drøftet nøje, hvordan de kunne sikre, at mennesker, der er ramt af sygdom, fremstår på en værdig måde. Deltagerne fik mulighed for at godkende klippene med dem. Alle var positive. En ønskede at blive klippet ud, men var glad for dokumentarerne.

“Vi vil gerne være med til at nedbryde tabuer og fordomme.

Danskerne kender mest psykiatrien fra medierne, der ofte har fokus på konflikter. Jeg er glad for også at kunne fortælle en positiv historie. Deltagerne er indlagt, fordi de er syge, men de er også mennesker. Søren er god til at vise, hvordan man kan se mennesket ved siden af sygdommen, og jeg håber, mange tv-seere har fået inspiration til at gøre det samme fremover,” siger Lisa.

Håbet er nu, at ideen breder sig til andre dele af psykiatrien. Med de høje seertal er der stor sandsynlighed for, at dokumentarerne – der stadig kan ses på [www.dr.dk](http://www.dr.dk) - har givet mange ny inspiration.

“Der er plantet et hjerte. Vi har kunnet vise mange, hvad jeg tror på, og hvad vi oplever” siger Søren Magnussen.

Alle patienter i dokumentaren har godkendt de optagelser, der bliver vist



## Læs mere om projektet

På Facebook kan du følge projektet hver dag. På SINDs hjemmeside kan du finde reportagen i SINDbladet februar 2018 og pressemeddelelsen om SINDs Samfundspris 2018. Søg på Søren Magnussen og Frirum i Psykiatrien.



# Lyset bag sygdommen

Med talrige koncerter på lukkede psykiatriske afdelinger søger duoen ME AND MARIA gennem musikken at åbne op til mennesket bag ved sygdommen. De kommer med den kreativitet, som Marias egen mor manglede, da hun var indlagt. Duoen er et af de cirka 70 bands og solister, der har optrådt på de lukkede psykiatriske afsnit på Rigshospitalet og i Gentofte i forbindelse med projekt "Frirum i psykiatrien"

AF KRISTIAN IB.



Fotos Privat

**M**ed specialindkøbte kabler af flere meters længde står de der en regnvejrsdag i efteråret. Et højt hegn adskiller dem fra gården til Rigshospitalets lukkede psykiatriske afdeling. På grund af COVID-19-situationen kan de ikke komme indenfor og spille deres koncert. Men hvis de ikke kan komme ind, kan brugerne komme ud, og resten kan åbne vinduerne, så musikken kan strømme ind.

De har sat højtalere op i den lille have, og kablerne løber over det store hegn, hen til de to musikere, som gennem deres sange sætter ord og lyd på noget af det, som ellers kan være svært at tale om. Det er Johannes Pehrson og Maria Anna Rosenberg, der sammen udgør ME AND MARIA, som må stå uden for det høje hegn i den silende regn og spille den musik, som de håber publikum kan spejle sig i.

De har doneret over 20 koncerter til psykiatriske afdelinger. Her spiller de helt live, og nærvær er i højsædet. Samtidig er samtale og publikumsinddragelse en naturlig del af deres koncerter.

## Giver det, som hendes mor manglede

Som pårørende til en mor, der var hårdt ramt af psykisk sygdom, oplevede Maria, at der mang-

lede noget afgørende de steder, moren var indlagt.

"Jeg kendte min mor som et meget levende menneske, der elskede det kreative. Men jeg oplevede, at hun var indlagt steder, der var blottet for indtryk. Det følte jeg ikke, var det, hun havde brug for. Selvfølgelig skulle der være ro, men der manglede håb og skønhed," siger hun.

Derfor greb Maria og Johannes chancen for at give noget af det til psykiatrien, som, Maria synes, manglede. Denne del af deres musikalske rejse startede med et Facebook-opslag af Søren Magnussen, der er projektleder i projekt "Frirum i Psykiatrien", som skaber en bred vifte af aktiviteter – fx koncerter – på lukkede afdelinger i København. En indsats, Søren Magnussen tidligere har fået SINDs Samfundspris for.

"Jeg læste et opslag på Søren Magnussens Facebook-profil om, at der havde været en musiker inde og spille på den lukkede afdeling. Sørenns sprog var helt anderledes, end det jeg tidligere havde mødt i psykiatrien. Han talte fx om skønhed. Derfor skrev vi og tog kontakt," fortæller Maria Anna Rosenberg.

Den henvendelse har siden ført til talrige koncerter på psykiatriske afdelinger samt koncerter i SIND-regi.

"Vi har et håb om at kalde på mennesket bag sygdommen. Når jeg besøgte min mor, kunne jeg opleve, at det slør, der kan være, forsvandt, og at jeg kunne se hende bagved. Jeg håber på, at vi kan finde sprækken indtil det, når vi spiller koncerter," fortæller Maria Anna Rosenberg.

Derfor er det også vigtigt, at de træder frem åbent og klart.

"Vi vil det nære, det direkte, så meget ind til benet som muligt. Derfor synger vi også på dansk, så der ikke er en distance i teksten. På den måde kan vi rumme flere nuancer, og der er ikke samme afstand. Ja, ikke så meget tvivl," siger Johannes Pehrson.

## Genklang

Den sorg, som Maria sad med, efter at hendes mor tog sit eget liv, er blevet transformeret gennem musikken og koncerterne. Det var vanskeligt at træde ind på den psykiatriske afdeling første gang. Et sted hun forbandt med sorg, smerte og noget, som aldrig måtte være sket. Så det kom bag på duoen, at oplevelsen også gav en hel del tilbage til dem selv.

"Det har helet meget mere, end jeg havde troet. Jeg var bange for, om det var en god idé at grave i såret, men faktisk havde det



“Vi helbreder selvfølgelig ikke folk ved at komme ind og spille en time, men vi håber at give et øjeblik, hvor de måske kan være i sig selv,” forklarer Maria Anna Rosenberg



Foto: Privat

Da ME AND MARIA sidst spillede på Rigshospitalet, var det nødvendigt med flere meter lange kabler, der kunne kastes over hegnet

den helt modsatte effekt. Vi bliver både glade og spændte, når nogen ringer fra psykiatrien og vil have en koncert,” siger Maria Anna Rosenberg.

Når sorgen bearbejdes gennem sangskrivning, kan det blive en øvelse i at sætte ord på noget af det, der kan være sværest at beskrive. For ME AND MARIA er det afgørende, at publikum kan mærke, at de har noget på spil i deres sange.

“Jeg tror, at en af grundene til, at det kan vække genklang er, at vi udtrykker dét, som er inden i os. Det kan være passerende eller flygtigt, at man er meget sorgfuld, men man kan godt lave en sang, hvor man griber fat i den voldsomme følelse. For du er det menneske, der rummer de følelser, det er en del af dig selv,” fortæller Maria Anna Rosenberg.

### Plads til egne fortællinger

Når duoen giver koncerter på psykiatriske afdelinger, er det vigtigt, at det minder så meget som muligt om en koncert, der kunne foregå et hvilket som helst andet sted. De har hele pakken med, for lige i den time, de har publikum, skal der være plads til noget særligt.

“Vi helbreder selvfølgelig ikke folk ved at komme ind og spille en time, men vi håber at give et øjeblik, hvor de måske kan være i sig selv,” forklarer Maria Anna Rosenberg.

Det betyder også, at der er plads til, at publikum kan komme med deres egne fortællinger, bl.a. fordi duoen selv åbner op om deres oplevelser.

“Vi kan se, at folk hungrer efter, at der bliver åbnet op og fortalt om ensomhed, angst afmagt og hjælpeløshed. At have psykisk sygdom inde på livet og de frustrationer man kan opleve. Når vi så lukker op for posen, viser vi, at vi ikke synes, det er så farligt at tale om,” fortæller Johannes Pehrson.

Det betyder også, at duoen i mødet med publikum kan komme tæt på de personlige fortællinger, man kan sidde med som patient.

“Når vi spiller, oplever vi tit, at nogle fra publikum åbner op for deres egen historie bagefter. Så snakker vi med dem. Ja, eller græder sammen med dem. Vi vil gerne skabe en rum, hvor der er plads til, at følelserne kommer op. At man måske kan komme tæt på de mere oprindelige følelser,” siger Johannes Pehrson.

### Fondsmidler

Størstedelen af de koncerter, som ME AND MARIA har spillet i psykiatrien, har de doneret og spillet gratis. Enkelte gange har de fået fondsstøtte til arbejdet. Noget de håber kan komme til i større grad. Ambitionen er at spille 100 koncerter i 2022 på både lukkede og åbne psykiatriske afdelinger.

Her er de dog helt afhængige af fondsmidler, hvis projektet skal lykkes. Et projekt, der også indebærer forløb, hvor de kan dele ud af deres erfaringer, mødes med andre musikere og ruste dem til koncerter i psykiatrien, for som Johannes Pehrson siger:

“Det er tydeligt, at det kunne være fedt at lave meget mere end det er muligt i dag.”

Efterspørgslen er i hvert fald tilstede, og som Maria fortæller, gør deres koncerter indtryk på publikum:

“Da vi spillede på Rigshospitalet, var der en dame, som med et smil på læben fortalte, at hun håbede, hun var indlagt i lang nok tid til, at vi kom tilbage og spillede igen. Her sagde Søren Magnussen heldigvis, at han ville lukke hende ind til næste koncert, uanset om hun var indlagt eller ej.”

# Det svære bliver lidt nemmere med en bisidder



Det er en fordel med et ekstra sæt øjne og ører til mødet med kommunen. Det kan Niels Christian Petersen snakke med om: Han er godt i gang med sit første forløb som frivillig bisidder for SIND – en funktion, som er vigtig for at sikre en så retfærdig behandling for borgeren som muligt

AF JOURNALIST RASMUS DAMKJÆR

68-årige Niels Christian Petersen har været aktiv i SIND siden 2017, og han er blandt andet formand for SIND Syd-Vest i Esbjerg. Nu har han påtaget sig en ny opgave som bisidder – og debuten er på et jobcenter.

”Jeg er bisidder for en borger, der søger fleksjob. Det er et længere forløb, men det kører godt, og jeg er blandt andet med til at sikre, at borgeren får alle informationerne med til møderne med kommunen,” siger han.

I sit civile liv var Niels Christian i 33 år ansat i Forsvaret, hvor han blandt andet fungerede som tillidsmand. Det er især den indsigt i mennesker, han har fået i det erhverv, som han kan bruge i rollen som bisidder for SIND.

## Fordel for begge parter

At have en bisidder med er ikke kun en fordel for borgeren. Ifølge Niels Christian er stemningen en anden, når der er en uvildig tredje-part med ved bordet.

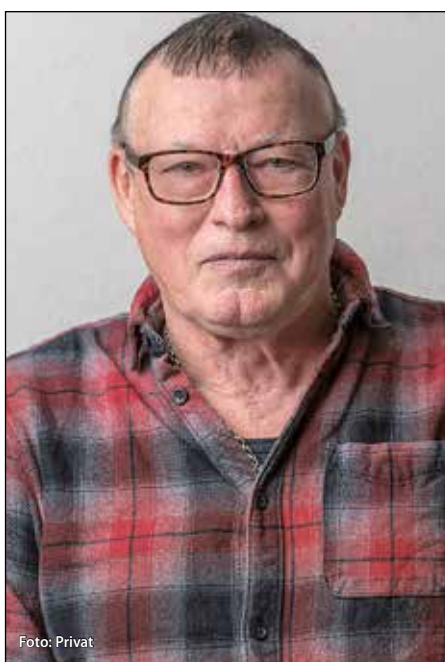
”I den konkrete sag er borgeren godt tilfreds med forløbet. Borgeren har blandt andet nævnt, at sagsbehandleren bruger et pænere sprog. Men sagsbehandleren har også vist interesse i at have et samarbejde med SINDs bisiddere. Han mener fx, at flere borgere, som ofte er ramt af psykisk sygdom, kunne have brug for en bisidder,” siger han.

Inden Niels Christian startede som bisidder, var han på et kursus arrangeret af SIND, så han kunne blive klædt på til bedst muligt at støtte borgerne.

## Vigtigt med et lokalt tilbud

Niels Christian blev headhuntet til SIND via en genbo tilbage i 2017. På det tidspunkt havde han kun boet i Esbjerg i kort tid, og en af hans første opgaver som frivillig var at holde det lokale SIND-hus åbent.

”Jeg havde 2-4 vagter om måneden, hvor jeg blandt andet lavede kaffe og snakkede med de lokale brugere. Jeg mener, at det er vigtigt med et lokalt tilbud til mennesker, der er ramt af psykisk sygdom. Mange føler sig ensomme – og det at tilbyde et sted at være som fx et lokalt SIND-hus hjælper mange ud



Niels Christian Petersen

af ensomheden. Desuden arbejder mange brugere selv frivilligt, og det kan faktisk også hjælpe på psyken: Mange får et større selv-værd af at hjælpe andre,” siger han.

Rent personligt har Niels Christian fået et større netværk af at engagere sig i SIND – en god ekstra bonus, da han var nytilflytter til Esbjerg.

## Ser frem til flere opgaver som bisidder

Som folkepensionist har Niels Christian tiden til at fortsætte sit arbejde for SIND, og han glæder sig især til at få flere jobs som bisidder.

”Som bisidder er man med til at gøre en forskel for borgere, der har det svært, og det er blandt andet det, der driver mig. I princippet kan alle blive bisiddere, men det er en fordel enten at have erfaring eller være uddannet inden for psykiatrien. Under alle omstændigheder skal man være god til at lytte, snakke – og så er det godt med en god portion tålmodighed,” siger han.

## FAKTA

## Hvad er en SIND-bisidder?

- En SIND-bisidder hjælper frivilligt en person fra sit lokalområde, som har brug for støtte til mødet med offentlige myndigheder
- Arbejdet består typisk af at mødes med borgeren, forberede mødet med det offentlige og dernæst gå med til selve mødet for at støtte vedkommende
- Som bisidder kræver det bl.a., at du har interesse for psykiatrien, er empatisk og lyttende – og at du kan indgå i mindst fire bisidderforløb årligt
- Til gengæld får du en grundig introduktion til SIND og bisidderrollen samt faglig supervision med øvrige bisiddere

Hvis du gerne vil være SIND-bisidder, så skriv til [bisidder@sind.dk](mailto:bisidder@sind.dk). Du kan læse mere på [www.sind.dk/bliv-frivillig](http://www.sind.dk/bliv-frivillig)



# Husk kontingentet

I begyndelsen af januar udsendte SIND opkrævning af kontingent for 2021 afsted. Har du betalt endnu?

## Dankort eller MobilePay

På [www.sind.dk/kontingent](http://www.sind.dk/kontingent) kan du betale med Dankort eller MobilePay ved at følge anvisningerne på siden. Det tager kun et øjeblik.

## Netbank

Du kan også betale dit kontingent ved at overføre beløbet til SINDs konto. Det er vigtigt, at du mærker overførslen med dit medlemsnummer. Ellers kan vi ikke se, hvad betalingen vedrører.

## Tilmeld betalingservice

Hvis du som personligt medlem tilmelder Betalingservice på [www.sind.dk/pbs](http://www.sind.dk/pbs), får du fra og med næste år kontingentrabat på 20 kr. Du skal bruge dit medlemsnummer for at tilmelde Betalingservice.

## Mangler du dit medlemsnummer?

Så kan du finde det på kontingentopkrævningen og i adressefeltet bag på SINDbladet.

## Bliv medlem

Hvis du ikke allerede er medlem af SIND, kan du melde dig ind i foreningen på [www.sind.dk/medlem](http://www.sind.dk/medlem). Se mere på bagsiden af bladet. Hvis du har spørgsmål, er du altid velkommen til at kontakte SINDs sekretariat på [landsforeningen@sind.dk](mailto:landsforeningen@sind.dk) eller tlf. 3524 0750.

# Støt SIND

Vil du være med til at nuancere andres viden om sindslidelser og nedbryde tabuer?



På [www.sind.dk/webshop](http://www.sind.dk/webshop) kan du bestille informationsmaterialer – næsten alle er gratis – til uddeling. Du kan også booke foredragsholdere på [www.sind.dk/foredrag](http://www.sind.dk/foredrag). Hvis du er aktiv på SINDs sider på de sociale medier, bidrager du også til, at flere bliver opmærksomme på landsforeningens aktiviteter og mærkesager. På hjemmesiden kan du se link til SINDs sider på Facebook, Instagram, Twitter og LinkedIn.

## Medlemsfordele

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

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

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

# At skabe podcast giver Bjarke mere energi

Mange 25-årige danskere har prøvet at være patienter i psykiatrien. Meget få har som Bjarke Juulsgaard Blach prøvet at formidle følelser, fakta og fremtidsdrømme efter forløbet via egne udgivelser. Bjarke, der både står bag en digtsamling og flere podcasts, håber, han kan inspirere flere til at stå frem med deres helt egne fortællinger

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN



Foto: Privat

**Målet med Bjarkes podcasts er at være med til at nuancere billedet af psykisk sygdom. "Jeg vil gerne vise, at vi også har ressourcer. Vi er jo som alle andre mennesker – bare ramt af sygdom"**

**M**usiktjenesten Spotify favner ikke kun verdensberømte stjerner som Beyoncé og Bruce Springsteen. Bjarke Blach, en 25-årig aarhusianer med meget på hjerte om psykisk sygdom, kan også høres derinde. Bjarke's podcastserie "Kompleks" er et af de mange samtale- og lydprogrammer, som flere og flere danskere tilvælger i stedet for traditionel radiolytning.

Idéen om at stå frem med podcasts opstod i efteråret 2020, da drømmen om at blive uddannet journalist desværre måtte sættes på pause. Bjarke havde været gennem et godt forløb på Journalisthøjskolen med SPS, Særlig Pædagogisk Støtte, men måtte på grund af

sygdom opgive at fuldføre uddannelsen i denne omgang. Siden har der været gode og dårlige dage. Men selv i perioder, hvor overskuddet ikke altid er i top, giver legen med ord Bjarke mere energi.

"Med podcast er du sammen med andre og bliver inspireret af dialogen. Jeg får det bedre bagefter, når jeg har lavet en podcast. Men det kan også være anstrengende – man skal fokusere, så samtalen glider uden, der skal klippes meget i programmet bagefter," siger han.

## Ni programmer

Bjarke's første podcast blev publiceret i september. Emnet var hans egen situation og syg-

domsforløb, og podcasten gav ham appetit på endnu flere programmer. I december var serien "Kompleks" nået op på ni programmer. Bjarke har haft adskillige gæster i hjemmestudiet.

Fx stillede en af psykiatriordførerne fra Folketinget – Liselott Blixt (DF) – op til et interview.

Bjarke peger på flere grunde til, at arbejdet med podcast giver energi.

"Det giver mig mening i tilværelsen, når man ikke kan lave så meget andet. Det er godt at være i gang med noget, når man ikke kan følge uddannelsen. Desuden udbygger podcast netværket, hvilket er godt, når man en dag skal lave noget andet. Endelig håber jeg, at jeg kan være med til at gøre danskerne klogere på livet med sindslidelser," siger han.

## Fremtidsdrømme

Fortælleglæden gælder ikke kun podcast. Bjarke har også fået udgivet en digtsamling, "Jeg ville leve". De 47 digte er på hylderne på flere biblioteker efter en positiv lektøruddtalelse i 2019, som er bibliotekernes vurdering af nye bøger. Digtsamlingen om vejen tilbage efter et sygdomsforløb gennem tre år kan fortsat købes via boghandlernes hjemmesider.

Fremtidsdrømmen handler om endnu mere end leg med ord. På længere sigt at få landet virksomhedspraktik, uddannelse og job inden for kommunikation. På kort sigt har Bjarke fokus på at forebygge, at favntaget med sygdom står i vejen for det, han gerne vil.

"Jeg er i god dialog med psykiatrien om at finde måder at justere medicin og behandling, så der kommer færre dage med uro og rastløshed, hvor det ikke altid er let at tænke tankerne til ende. Jeg vil gerne kunne udrette mere og jeg tror, det lykkes," siger Bjarke med smittende smil og optimisme i stemmen.

Med podcast er du sammen med andre og bliver inspireret af dialogen. Jeg får det bedre bagefter

# Guide: Så nemt er det at lave podcasts

Ekstra information på SINDs hjemmeside

Søg på artiklens overskrift

Bjarke Juulsgaard Blach, der står bag podcastserien "Kompleks", guider her om, hvordan du kan tage de første skridt med podcast. På SINDs hjemmeside kan du se links og mere information

**E**n podcast er i virkeligheden radioudsendelser, som du selv kan styre, hvornår du lytter til. Det er lydfortællinger i dine ører, og faktisk lytter godt en fjerdedel af befolkningen til dem. Så podcast-mediet er yderst udbredt, populært og i rivende udvikling i Danmark, selvom det har været kendt i mange år.

Mange tror måske, at det er svært og kompliceret at komme i gang med selv at lave podcast, men sandheden er faktisk, at det er ret nemt og slet ikke særligt dyrt.

Og selvfølgelig er det med podcasts som med alt muligt andet, at man altid kan investere i dyrere udstyr, men har du en computer og en smartphone, så er du faktisk klar til at komme i gang med at lave din første podcastepisode.

## Lyden er det vigtigste

Det vigtigste i en podcast er lyden af den simple årsag, at det er det eneste, den består af. Så det første skridt er at få styr på, hvad man skal bruge for at optage lyd. Og der kan man enten bruge en selvstændig mikrofon, som skal sluttes til en computer, eller man kan bruge lydoptagelsesfunktionen på sin smartphone. Og jo bedre mikrofon desto fyldigere, tydeligere og rigere lyd. Men hvis man bare vil i gang nu og her uden først at skulle ud og købe noget, så kan man sagtens bruge sin mobil.

## Hvad skal podcasten handle om?

Når du har styr på, hvordan du vil optage lyden, skal du finde ud af, hvilken slags podcast du vil lave. Vil du tale om dig selv, dine oplevelser og dine erfaringer, så er det en god idé at skrive nogle stikord ned, så du nemmere kan snakke om det, når du optager. Det kan også være, at du vil snakke med andre personer i podcasten, og så kræver det, at du tænker over, hvad du vil snakke om og hvilke spørgsmål, du vil stille. Der er uanede muligheder, og det er helt op til dig selv, hvad din podcast skal handle om.

## Klar, parat, optag

Nu er du så nået til at optage, og så er det faktisk bare at trykke på optag-knappen på din optageenhed og tale om lige præcis det, du har valgt. Og husk, det gør ikke noget, at det ikke bliver perfekt. Det vigtigste er, at du har lyst til at udtrykke og formidle dig gennem lyd.



## Hvem skal lytte til min podcast?

Når du har fået optaget, er der igen nogle overvejelser, du skal gøre dig. For du har nu skabt en lydfil, som skal redigeres. Og i virkeligheden er det ligesom at redigere billeder og video. Man overfører filen til et lydredigeringsprogram og sletter de dele, man ikke vil have med, og sætter klippene sammen.

Vil du gerne have, at din episode ligger der, hvor de fleste andre podcasts er, så skal du bruge en podcast-hosting-service. Det er fx

gratis at benytte soundcloud som såkaldt RSS-feed. Hosting gør det muligt at komme på Spotify og i Apples podcast-app. Men du kan også begynde i det små og i første omgang lægge lydfilen på Facebook eller dele den med dine nærmeste.

Det vigtigste ved at producere podcasts er, at man er motiveret, og at man gerne vil fortælle noget til nogen gennem lyd. Og så længe det er på plads, er der intet, der er umuligt.

På **SINDs** hjemmeside kan du se links og mere information om podcast

# Læser: Lige meget hvor slemt det ser ud, kan det blive bedre i fremtiden

Vil du give et håb videre? Gennem flere år har SINDbladets læsere delt erfaringer om at komme sig efter psykisk sygdom via et spørgeskema på vores hjemmeside. Her er nogle af de nyeste bidrag. Du kan se flere og bidrage med din egen historie på [www.sind.dk/recovery](http://www.sind.dk/recovery)

AF SINDBLADETS LÆSERE. ENKELTE TEKSTER ER FORKORTET AF REDAKTIONEN

## Det er muligt at leve et godt og symptomfrit liv

*Af 40-årig kvinde der nu lever et symptomfrit liv trods skizotipi og flere depressioner*

“Jeg er 40 år og blev diagnosticeret med skizotipi som 34-årig. Da jeg var indlagt, troede jeg først, at det var depression, som jeg har haft flere gange gennem livet. Fordi jeg var under 35 år, kom jeg i behandlingstilbudet OPUS, hvilket har reddet mit liv. Jeg har en længerevarende uddannelse og to børn og er i dag i fleksjob indenfor mit fag.

Bed om hjælp, og du kan få det bedre, selvom du ikke tror det.

Det er vigtigt med de positive historier især om at leve med skizofreni og psykoser, da mange tror, at man ikke kan leve et godt og symptomfrit liv. Men det er muligt, hvis man får den rigtige hjælp til det.”

## “Jeg er nået langt på min egen måde”

*Af 37-årig, ramt af skizofreni, der lever et liv med kæreste, fleksjob og nye selverkendelser*

“Jeg er 37 år og har siden min barndom lidt af skizofreni. Samtidig er der også en mistanke om, at jeg er lettere sent udviklet. I dag har jeg en dejlig kæreste, som jeg bor sammen med, og et godt fleksjob. Men vejen dertil var lang, da jeg i årevis gik uden job og dermed mistede meget selvværd. Samtidig har jeg også oplevet ekstremt meget mobning i mine teenageår. Min fortid har jeg valgt at lægge bag mig og se fremad og leve i nuet.

Jeg havde i mange år svært ved at acceptere, at jeg er anderledes og har et handicap og en sygdom, men i dag er jeg kommet til en selverkendelse af, at jeg hverken ser ud eller er som de fleste mennesker og har accepteret det.

Jeg er nået langt på min egen måde, og recovery er individuelt. Sæt dig dine egne mål, og vær stolt af det, du opnår.”

## Et godt liv med skizofreni

*Af 30-årig, næsten symptomfri, medicinfri i ni år trods diagnosen skizofren paranoid*

“Jeg skriver her, da jeg ser mange historier i mediebilledet om folk, der har diagnosen skizofren paranoid. Jeg har sygdommen, men er en af de få, der klarer sig godt. Faktisk rigtig godt. Jeg har været selvstændig i 10 år med op til 11 medarbejdere. Jeg har solgt min første virksomhed og er i gang med opstart af to nye. Jeg bor med min kæreste i et skønt hus, jeg har gode relationer til både venner og familie.

Jeg er en af de få, det går godt for, men jeg havde også alle forudsætninger for det. En familie og venner der forstod og var der for mig. Jeg fik sygdommen, inden jeg havde prøvet nogle former for stoffer, min psykiater fortalte mig tidligt i forløbet, hvordan cannabis ville forværre min tilstand voldsomt, og jeg holdt mig til alkohol, når jeg tog ud. En hurtig start på udredning efter henvisning fra en lærer på min ungdomsuddannelse var også noget, der gjorde, at jeg er, hvor jeg er i dag.

Når jeg i dag læser mine journaler igennem, har jeg svært at kende mig selv, og på samme tid er min hukommelse fra de værste år stort set væk. Om det var de store mængder medicin eller min hjerne, der har lukket det ude, ved jeg ikke. Lige meget hvor slemt det ser ud, kan det blive bedre i fremtiden.”

## “Det var en lettelse at sige det til andre”

*Af 27-årig kvinde, der har kæmpet med sygdommen bulimi. Nu har hun klaret tre år uden bulimiske tendenser.*

“Jeg er en pige/kvinde på 27 år, som fik bulimi, da jeg var 21, og nu har det bedre med mig selv og min krop end nogensinde før. Jeg har ikke haft bulimiske tendenser i tre år. Jeg har altid følt mig privilegeret i mit liv og kunne ikke forstå, hvorfor jeg pludselig skulle have et problem som bulimi. Så jeg holdt det hemmeligt, hvilket gjorde det værre. Indtil jeg tog kontakt til en psykolog, og nu kan jeg både tale med hende og mine veninder om det. De hjælper mig med at forstå, at jeg også gerne må være glad.

Det var en lettelse at sige det til andre, og det hjalp mig også med at forstå alvoren af, hvad jeg gjorde. Jeg er meget taknemmelig for hjælp fra min psykolog, og at mine veninder tog det så pænt. De får mig ikke til at føle mig ulækker eller flov, som jeg troede. Jeg føler mig stærkere end nogensinde, fordi jeg står ved det og har kæmpet mod det.”

## “Stå ved dine følelser og føl dem”

*Af 22-årig kvinde med borderline, der giver andre lov til at hjælpe*

“Jeg er 22. Jeg har det bedre, og jeg har anerkendt og endelig fundet ud af, hvor følelsen af, at jeg ikke hører til nogen steder, stammer fra. Jeg har borderline, og jeg har altid været overbevist om, at det altid var alle andre, der tog fejl. Jeg blev lynhurtigt ked af det eller gal.

Anerkend dine følelser. Gør noget ved det. Stå ved dine følelser og føl dem. Du er ALDRIG en byrde. Lad dine nærmeste hjælpe dig og få dem til at fortælle, hvad de oplever.

Jeg har lige siden mine unge teenageår været meget frustreret, voldelig, ensom og haft en ulmende vrede indeni. Jeg har aldrig haft følelsen af at høre til nogen steder. Jeg følte mig altid som den mærkelige. Jeg er vokset op med søskende, der var misbrugere, samt en psykisk og fysisk voldelig far og en mor, der blev nedbrudt af min far. Det satte nogle meget dybe alvorlige spor i mig, som jeg stadig kæmper med.

Jeg har fået en kæreste, som bakker mig 100 pct. op, og som bare er rigtig god til at overkomme mine skavanker og ekstra baggage. Jeg er ekstremt følsom og er utrolig dårlig til kritik. Jeg er lynhurtig til at give op og tænke, at jeg bare flytter, når vi skændes, men han ved lige præcis, hvordan han skal tackle det. Det bliver bedre og bedre. Men kun fordi jeg giver ham lov. Tag imod hjælp, man får det godt, det er som at ånde lettet op, hver gang man åbner sit sind for en, man stoler på.”

## Find fakta på [www.sind.dk/diagnoser](http://www.sind.dk/diagnoser)

**H**ver anden familie kommer på et tidspunkt i livet i berøring med det psykiatriske system. Mange, der er ramt af sindslidelse eller er pårørende, oplever, at det er svært at finde hurtigt læst viden om de forskellige psykiske lidelser.

Derfor har vi på hjemmesiden en oversigt med de væsentligste informationer om de mest udbredte psykiatriske diagnoser. Du finder også links til SINDs brochurer, der kan downloades eller bestilles gratis i vores webshop.

## Spørgeskema: Vil du give et håb videre til andre via SINDs medier?

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

Hvis du har erfaringer, der kan hjælpe andre, er du meget velkommen til at bruge nogle minutter på at dele dine oplevelser på [www.sind.dk/recovery](http://www.sind.dk/recovery).

Dit svar er anonymt, og vi offentliggør heller ikke navne på andre, hvis du skriver dem ind i din tekst. Vi bestræber os på at bruge så mange historier som muligt, men kan ikke love, at alle kommer med.

På forhånd tak, hvis du deler et håb med andre via SIND. Dine ord kan gøre en forskel.

# Et tilbud på tværs af regionspsykiatri og kommuner

Se videoen på  
SINDs hjemmeside

Søg på artiklens  
overskrift

I Bakkehuset i Roskilde søger de at skabe sammenhæng i forløb, binde regionspsykiatri og kommuner sammen og forebygge akutte indlæggelser hos børn og unge med psykiske vanskeligheder. På SINDs hjemmeside kan du se en video om Bakkehuset

AF PIA KONSTANTIN BERG OG KRISTIAN IB



Foto: Pia Konstantin Berg

**Bakkehuset tilbyder bl.a. hjælp til at finde vej i de offentlige systemer. Det startede som et treårigt satspuljeprojekt, men nu er Bakkehuset blevet permanentgjort med nye midler fra regionsrådet**

”Det er temmelig nyskabende, at vi bringer regionspsykiatrien og kommunerne ind under samme tag,” fortæller Jesper Pedersen.

Han er ledende overlæge på Afdelingen for Børne og Ungdomspsykiatri, som Bakkehuset er en del af.

Her tilbyder de hjælp til børn, unge og familier. Bl.a. hjælp til at finde vej i de offentlige systemer og få støtte fra den rette instans.

”Vores store problemstilling var, at vi havde rigtig mange besøg i den psykiatriske skadestue her (*Psykiatrisk Akutmodtagelse – Roskilde red.*). Det var noget, der var steget voldsomt over en kort årrække. Og vi syntes ikke rigtig, at vi havde et tilstrækkeligt godt tilbud til de børn og unge, som selv kom i skadestuen,” siger Jesper Pedersen.

Derfor er Bakkehuset oprettet, et tilbud til børn og unge fra alle Region Sjællands 17 kommuner, der henvender sig akut i den psykiatriske skadestue, og som ikke behøver akut indlæggelse.

## Samarbejde på tværs af region og kommune

Bakkehuset er et team, som ligger under regionspsykiatrien, men som arbejder tæt sammen med kommunerne. Det at arbejde på tværs er en vigtig byggeklokke for Bakkehuset, hvor flere af de ansatte er delemedarbejdere, der både har stillinger i fx døgnafsnit eller kommunerne og på Bakkehuset.

”Vi vil gerne, at de på halvtid stadigvæk bevarer forbindelsen til det traditionelle arbejde, sådan så man herved kan arbejde med de forskellige fagligheder, der mødes,” fortæller Jesper Pedersen.



Foto: Pia Konstantin Berg



Foto: Pia Konstantin Berg

Jesper Pedersen



Foto: Pia Konstantin Berg

Pernille Kousgård Lindgren

Pernille Kousgård Lindgren, der er afdelingssygeplejerske på Bakkehuset, oplever, at de medarbejdere, som har deres vanlige gang i kommunerne, kan holde sig opdateret på, hvad der sker. Det kan altså give en sammenhængskraft mellem regionspsykiatri og kommuner.

## Mindre bekymring

Når familier har henvendt sig til Afdelingen for Børne og Ungdomspsykiatri, har de ofte været meget bekymrede for deres barn eller unge. På de spørgeskemaer, som udleveres, der har en skala fra 1 til 10, ligger bekymringsgraden oftest på en 8-9 stykker.

”Det, vi så kan se her med det år, vi har arbejdet i Bakkehuset, er, at vi kan lykkes med at få bekymringen til at falde ganske betydeligt i løbet af nogle få konsultationer. Det handler jo om, at vi får skabt sammenhæng i familiens liv ved at inddrage de forskellige aspekter af problemstillingen, som der er tale om,” siger Jesper Pedersen.

## Permanentgjort

Bakkehuset, der var et treårigt projekt, får nu mulighed for at blive ved med at arbejde med børn og unge.

”Fremtiden for Bakkehuset ser god ud, vi er for nylig blevet permanentgjort, da vi har fået nogle midler fra regionsrådet,” siger Pernille Kousgård Lindgren. Hun suppleres af Jesper Pedersen:

”Men det betyder jo ikke, at vi falder i søvn, for vi skal stadigvæk udvikle vores projekt. Vi skal stadigvæk blive skarpere til at finde ud af, hvordan vi løser de her tværsektorielle problemer. Og der er meget at lære endnu.”



SIND – landsforeningen for psykisk sundhed afholder landsmøde lørdag d. 25. september og søndag d. 26. september 2021.

Landsmødet (LM) foregår på:  
Scandic Bygholm Park, Schüttesvej 6, 8700 Horsens

Landsmødet starter lørdag kl. 13.00.  
Landsmødet slutter søndag kl. 16.00.

## Deltagere på SINDs landsmøde

Deltagere på SINDs landsmøde med stemmeret er hovedbestyrelsen (HB), kritisk revisor, 80 delegerede fra de 5 SIND-regionalkredse og 2 delegerede fra hver af SINDs 5 landsdækkende aktiviteter. Disse personer får alle udgifter til ophold og rejse betalt. Hvordan man bliver en af disse deltagere, kan du læse på side 18 i dette blad. Der kan også deltage et mindre antal gæster i landsmødet. Gæster betaler selv ophold og rejse.

## Dagsorden

Landsmødets dagsorden vil mindst indeholde følgende punkter:

1. Valg af dirigenter.
2. Valg af stemmetællere.
3. Godkendelse af forretningsorden for landsmødet.
4. Godkendelse af dagsorden for landsmødet.
5. Hovedbestyrelsens beretning. Fremlæggelse, debat, afstemning.
6. Årsregnskaber fremlægges til orientering og debat.
7. Budgetoverslag for den kommende landsmødeperiode fremlægges til orientering og debat.
8. Behandling af eventuelt indkomne forslag.
9. Behandling af eventuelt indkomne forslag til ændring af vedtægter.

10. Behandling af eventuelt indkomne forslag til ændring af principper tilknyttet vedtægterne.

11. Valg:

- a. Valg af Daglig Ledelse (DL)
  - Formand.
  - 1. næstformand.
  - 2. næstformand.
- b. Valg af 2 HB-medlemmer, der skal repræsentere de landsdækkende SIND-aktiviteter (plus suppleanter).
- c. Valg af 5 HB-medlemmer (plus suppleanter)
- d. Valg af kritisk revisor (plus suppleant)

12. Eventuelt.

Du kan på side 20 læse, hvordan man kan stille forslag til landsmødet og hvordan man kan stille op til valg. Alle personlige medlemmer af SIND kan stille op til valg.

## Landsmødemateriale

Deltagere på landsmødet får ca. 30 dage før landsmødet tilsendt detaljeret materiale til landsmødet, bl.a. endeligt landsmødeprogram, forslag til forretningsorden, alle forslag m.m.

## SINDs hovedbestyrelse, valgt i 2018



Scandic ligger i Bygholm Park lige ved siden af Horsens Banegård. Man kan gå de ca. 500 meter fra banegården til hotellet igennem parken. I landsmødets pauser kan man slappe af i parken, der er både smuk og rolig





## Deltagere på SINDs landsmøde d. 25.-26. september 2021

På SINDs landsmøde 2021 deltager følgende:

- Alle medlemmer af SINDs hovedbestyrelse (HB)
- 80 delegerede fra de 5 SIND regionskredse.
- 10 delegerede fra SINDs landsdækkende aktiviteter, 2 fra hver af de 5 landsdækkende aktiviteter.
- Revisor.
- Gæster.

Derudover er der to dirigenter og et antal medarbejdere fra sekretariatet til stede ved landsmødet.

### Hovedbestyrelsen (HB)

Hovedbestyrelsen har 15 medlemmer: 3 fra Daglig Ledelse (formand, 1. næstformand og 2. næstformand) valgt på landsmødet 2018, 1 fra hver af de 5 SIND-regionskredse, 2 fra SINDs landsdækkende aktiviteter valgt af landsmødet i 2018, og 5 øvrige medlemmer valgt af landsmødet i 2018. Alle disse deltager i landsmødet.

### 80 delegerede fra de fem SIND-regionskredse.

De 80 delegerede er fordelt mellem de fem SIND-regionskredse efter medlemstal pr. 1. januar 2021:

- SIND Nordjylland 13 delegerede.
- SIND Midtjylland 20 delegerede.
- SIND Syddanmark 14 delegerede.
- SIND Sjælland 8 delegerede.
- SIND Hovedstaden 25 delegerede.

SIND-regionskredsene bestemmer selv, hvordan de fordele/udpeger de delegerede. Men i SIND-regionskredsene er det oftest ved deres generalforsamling 2021, at man enten vælger de delegerede eller vedtager en procedure for det.

Der er planlagt generalforsamlinger på nedenstående datoer.

Adresser står bagerst i bladet:

- SIND-Nordjylland, onsdag d. 24. marts.
- SIND-Midtjylland, se næste SINDblad.

SIND Syddanmark, torsdag d. 18. marts.

SIND Sjælland, lørdag d. 24. april.

SIND Hovedstaden, se næste SINDblad.

Husk også generalforsamlingen i din egen lokale SIND-afdeling. Der diskuteres man måske også SINDs landsmøde 2021. Du kan se tid og sted på [www.sind.dk/lokal](http://www.sind.dk/lokal)

Hvis du har spørgsmål til generalforsamlingen, så kan du kontakte din formand for SIND-regionskredsen eller din lokale SIND-formand. Deres kontaktsadresser står altid på de sidste sider i SINDbladet.

**BEMÆRK:** Tilmelding af de 80 delegerede sker via SIND-regionernes formænd. Man skal ikke selv tilmelde sig.

### Delegerede fra SINDs landsdækkende aktiviteter

SIND har p.t. fem landsdækkende aktiviteter: 1. Skizofreniforeningen, 2. Foreningen Børn med Angst, 3. Den Landsdækkende Telefonrådgivning, 4. SIND Pårørenderådgivning og SIND Erhverv i Aarhus, og 5. SINDs MedicinRådgivning (tidligere navn: BenzoRådgivningen). De har hver to delegerede. De bestemmer selv, hvordan de udpeger dem.

### Gæster

På landsmødet er der plads til, at et mindre antal medlemmer af SIND kan tilmelde sig som gæster uden stemmeret. Gæster skal selv betale rejse og ophold. **BEMÆRK:** Der bliver først åbnet for tilmelding af gæster i juni 2021. Det vil blive forklaret i SINDbladet, der udkommer 1. juni 2021, hvordan man tilmelder sig som gæst, og hvad det koster. Gæster vil eventuelt blive nødt til at acceptere overnatning på et andet hotel i nærheden.

### Ophold, pris og betaling for deltagelse i SINDs landsmøde 2021:

HB-medlemmer, delegerede og revisor får ophold (incl. måltider) og rejse betalt, så de ikke har nogen udgifter. Man indlogeres på enkeltværelser. **BEMÆRK:** Hvis man bliver væk uden afbud, vil man blive bedt om selv at betale opholdet. Gæster skal selv betale rejse og ophold.



Foto: SIND



Foto: SIND



Foto: SIND



### Personvalg på SINDs landsmøde d. 25.-26. september 2021

På landsmødet skal der ske følgende personvalg:

- a. Valg af Daglig Ledelse (DL):
  - Valg af landsformand.
  - Valg af 1. næstformand.
  - Valg af 2. næstformand.
- b. Valg af 2 HB-medlemmer, repræsenterende de landsdækkende SIND-aktiviteter (plus suppleanter).
- c. Valg af 5 øvrige HB-medlemmer (plus suppleanter).
- d. Valg af kritisk revisor (plus suppleant).

### Daglig Ledelse (DL)

Formand, 1. næstformand og 2. næstformand vælges hver for sig, en ad gangen, i nævnte rækkefølge. DLs medlemmer er herefter fødte medlemmer af hovedbestyrelsen (HB). Hvis man vil opstille til en eller flere af posterne, så skal det, jf. vedtægterne §6, stk. 3, være indsendt til sekretariatet senest 21 dage før landsmødet, dvs. senest lørdag d. 4. september 2021 kl. 13.00, indsendt på [Im2021@sind.dk](mailto:Im2021@sind.dk) eller til sekretariatets adresse i Høje Tåstrup. Bemærk: Hvis man vil opstille til flere af posterne (i tilfælde af man ikke bliver valgt til den første), så skal det fremgå klart og tydeligt af opstillingsgrundlaget.

### To HB-medlemmer som repræsenterer de landsdækkende SIND-aktiviteter

SIND har p.t. fem landsdækkende aktiviteter: 1. Skizofreniforeningen, 2. Foreningen for børn med angst, 3. Den Landsdækkende Telefonrådgivning, 4. SINDs Pårørenderådgivning og SIND Erhverv i Aarhus, og 5. SINDs Medicinrådgivning (tidligere navn: BenzoRådgivningen). For at opstille som HB-kandidat for disse skal man have en underskrevet opstillingserklæring fra ledelsen i en af aktiviteterne. Man kan stille op helt hen til selve landsmødet.

### Fem øvrige HB-medlemmer

Man kan opstille til en af disse fem poster helt hen til landsmødet.

### Revisor

Man kan opstille til denne post helt hen til landsmødet.

### Opstillingsgrundlag

Kandidater til valg kan få et personligt opstillingsgrundlag med i landsmødemappen, hvis det er fremsendt til [Im2021@sind.dk](mailto:Im2021@sind.dk) eller sekretariatets adresse i Høje Tåstrup senest onsdag d. 11. august 2021. Alle opstillingsgrundlag vil komme på [www.sind.dk/Im2021](http://www.sind.dk/Im2021). OBS: Opstillingsgrundlag skal være på maks. 1 A4 side og vil blive anvendt, som de er fremsendt. Der sker ikke renskrivning, korrekturlæsning eller layout.

BEMÆRK: Personer ansat i SIND mere end 10 timer pr. uge kan ikke være medlem af hovedbestyrelsen (HB), jf. vedtægterne §7, stk. 2.

## Landsmødet i få ord:

- Landsmødet afholdes d. 25.-26. september 2021.
- Scandic Bygholm Park, Schüttesvej 6, 8700 Horsens.
- På [www.sind.dk/Im2021](http://www.sind.dk/Im2021) finder du yderligere information om landsmødet.
- Ønsker du at deltage med stemmeret, kan du stille op til valg som landsmødedeltager. Du kan også kontakte din lokalformand eller formanden for den SIND-region, hvor du bor. Du finder kontaktfinformation på [www.sind.dk/lokal](http://www.sind.dk/lokal).
- Ønsker du at deltage som gæst uden stemmeret, kan du til juni læse mere i bladet og på hjemmesiden.
- Har du spørgsmål om landsmødet, så skriv til [Im2021@sind.dk](mailto:Im2021@sind.dk).





## SINDs Brugerpris 2021

Ved SINDs landsmøde 25.-26. september 2021 vil vi uddele SINDs Brugerpris 2021 til et medlem af SIND, som har en personlig baggrund som psykiatri-bruger. Prisen gives for at have gjort en særlig indsats i SIND gennem årene.

Har du en ide til, hvem der bør få prisen?

Så skriv til [Im2021@sind.dk](mailto:Im2021@sind.dk) inden 1. august 2021.



Foto: Privat  
Kirsten Midtgaard modtog SINDs Brugerpris i 2018

## SINDs Samfundspris 2021

Ved SINDs landsmøde 25.-26. september 2021 vil vi uddele SINDs Samfundspris 2021 til en person uden for SINDs egne rækker, der gennem sit arbejde i offentligheden, eller på anden måde, har gjort en særlig indsats for personer med sindslidelse, deres pårørende eller i forhold omkring psykiatrien i øvrigt.

Har du en ide til, hvem der bør få prisen?

Så skriv til [Im2021@sind.dk](mailto:Im2021@sind.dk) inden 1. august 2021.



Foto: SIND  
Søren Magnussen modtog SINDs Samfundspris i 2018

## Forslag til SINDs landsmøde 25.-26. september 2021

På SINDs landsmøde 2021 kan alle personlige medlemmer af SIND stille fire slags forslag:

1. Ændringsforslag til vedtægter.
2. Ændringsforslag til principper tilknyttet vedtægterne.
3. Organisatoriske forslag.
4. Politiske forslag.

Ændringsforslag til vedtægter skal vedtages med 2/3 flertal, andre forslag med almindeligt flertal.

### Bemærk proceduren:

Ifølge SINDs vedtægter, §4 stk. 2, skal forslag til landsmødet være indsendt senest tre måneder inden landsmødet til sekretariatet, det vil sige senest fredag d. 25. juni 2021 kl. 13.00 til [Im2021@sind.dk](mailto:Im2021@sind.dk).

Men ifølge vedtægterne, §4, stk. 2, skal "forslagene indsendes til regionskredsene eller lokalafdelinger så tidligt, at forslagene kan behandles

og videresendes af regionskredsene og lokalafdelingernes forsamlinger inden den fastsatte frist". Det betyder, at dine forslag til landsmødet skal igennem din SIND-regionskreds eller din SIND-lokalafdeling og være færdigbehandlet og kommenteret **senest fredag d. 25. juni 2021 kl. 13.00** til [Im2021@sind.dk](mailto:Im2021@sind.dk). Du skal altså sende dine forslag til din SIND-regionskreds eller SIND-lokalafdeling i god tid inden d. 25. juni 2021.

Indkomne forslag vil komme på [www.sind.dk/Im2021](http://www.sind.dk/Im2021) og komme i mappen til landsmødedeltagere.

BEMÆRK: Indkomne forslag bruges, som de er indkommet. Der sker ikke renskrivning og korrekturlæsning.

Har du svært ved at finde ud af, hvordan du skal formulere dine forslag forståeligt? Så skriv eventuelt til SINDs direktør Ole Riisgaard ([ori@sind.dk](mailto:ori@sind.dk)) og bed om råd.

## Kend dine vedtægter – kend SINDs landsmøde

SINDs landsmøde fungerer ud fra SINDs vedtægter. Dem kan du med udbytte læse igennem, før du tager til landsmøde: [www.sind.dk/vedtaegter](http://www.sind.dk/vedtaegter)

På SINDs hjemmeside, menupunktet SINDs organisation, kan du se referat og vedtægter fra Landsmødet 2018.



# SINDs Sommerhøjskole 2021

Fra søndag d. 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, friluftsliv og stomp. Knud Kristensen, landsformand i SIND, holder båletalen sankt-hansaften. Midt på ugen er der udflugt. Se hele programmet på [www.brenderuphojskole.com/sind](http://www.brenderuphojskole.com/sind) eller bestil det hos Brenderup Højskole,

Stationsvej 54, 5464 Brenderup, Tlf. 6444 2414, e-mail: [kontor@brenderuphojskole.dk](mailto:kontor@brenderuphojskole.dk)

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



Foto: SIND

## FAKTA

### Særlige behov

Såfremt du har spørgsmål om indkvartering eller pga. handicap eller lignende har særlige behov vedrørende indkvartering (fx at du har brug for hjælpemidler, bruger kørestol, rullator eller andet), så bedes du kontakte højskolen for at aftale nærmere. Du kan anføre dine særlige behov i ansøgningskemaet, men vi anbefaler, at du kontakter højskolen, inden tilmeldingen udfyldes og indsendes. Højskolen er desværre ikke særlig handicapvenlig, og vi kan ikke tilbyde hjælpere, hvorfor du skal være selvhjulpne. 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](mailto: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](http://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](mailto:kontor@brenderuphojskole.dk)

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

Navn \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Postnummer og by \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Ønsker værelse  Enkeltværelse  Dobbeltværelse

Skal bo med  Navn \_\_\_\_\_

Kosthensyn: \_\_\_\_\_

Medlem af SIND  Nej  Ja  CPR-nr.: \_\_\_\_\_

Medlemsnr.: \_\_\_\_\_



Foto: SIND

# Depression er ikke kun én sygdom

Kendskab til nye former for behandling af depression og aflivning af myter om sygdommen er hovedårsagerne til, at professor Poul Videbech har skrevet bogen 'Hvad er depression?'. Han arbejder selv med undersøgelser og videreudvikling af nye behandlingsformer, som han håber vil kunne skabe bedre muligheder for behandling af depressionsramte

AF HENRIETTE KIRKEGAARD



Uvidenhed om depression betyder, at der i offentligheden bliver formidlet et alt for skævt billede af sygdommen. Det mener Poul Videbech, leder af Center for Neuropsykiatrisk Depressionsforskning på Psykiatrisk Center Glostrup, hvor der forskes i behandling af depression.

"De, der udtaler sig i offentligheden om psykisk sygdom, og især depression, har ofte ikke sat sig godt nok ind i tingene. De ved ikke, hvad de taler om. Personer, som i en periode har prøvet at være kedede af det, tror de ved en masse om det at være deprimeret. De foreslår, at man går ture i skoven, tager sig sammen og giver indtryk af, at man kan komme ud af en depressionen meget hurtigere, end det rent faktisk gør sig gældende," siger han.

Poul Videbech mener, at sådan en fremstilling kan være gift for de mennesker, som reelt er ramt af sygdommen, og kan medføre en kronisk tilstand.

"Hvis folk læser på internettet, at man altid bliver rask lynhurtigt af sig selv, risikerer man at gå rundt for længe uden at blive behandlet. Og så er det mere sandsynligt, at depressionen bliver kronisk," fortæller Poul Videbech, som bl.a. derfor har følt sig nødsaget til at skrive bogen 'Hvad er depression? Bliv klogere på årsager, behandling og forebyggelse'.

"Omkring 20-30 pct oplever kronisk depression, bl.a. fordi de ikke bliver behandlet i tide. Patienten kommer måske til psykiatriske afdelinger ad flere omgange og bliver til sidst opgivet af behandlingssystemet."

## Ventelister kan føre til kronisk depression

Den forsinkede behandling kan også skyldes lange ventetider på psykologbehandling, påpeger han:

"For det første får mange, som henvender sig hos lægen, ikke tilbudt psykoterapi. Lægen udskriver måske noget medicin. Og hvis man får en henvisning til psykolog eller psykiater, kan der være ekstrem lang ventetid. Der kan være måneders ventetid på at få en tid. Og det kan man jo ikke vente på, når man har en depression."

Ifølge Poul Videbech vil staten kunne spare et milliard-beløb om året, hvis depressionsramte kommer tidligt i behandling og undgår at blive kronisk syge.

“Man regner med, at depressionsområdet koster omkring 10 mia kr. om året. En fjerdedel af udgifterne går til behandling og hospitalsindlæggelser, resten går til sygedagpenge og andre overførselsindkomster. Det kan sandsynligvis mindskes, hvis man får tilbudt behandling hurtigere i forløbet.”

### Behandlingen skal skræddersyes

Når det gælder behandling af depression hersker der også, ifølge Poul Videbech, en uvidenhed om, hvor forskelligartede depressioner kan være:

“Debatten er meget polariseret: Der er dem, som går ind for psykoterapi alene, og dem der udelukkende går ind for medicin. Men det er vidt forskelligt, hvad depressionsramte har behov for. Det kan være kombination af medicin og terapi, i andre situationer er det ikke nødvendigt med medicin.”

En af Poul Videbechs vigtigste pointer, som han fremhæver i sin bog, er, at behandlingen skal skræddersyes meget mere:

“Der skal meget grundige undersøgelser til, inden man begynder at behandle. Men skal tale grundigt med personen om symptomer, livssituation og opvækst og måske i bestemte tilfælde lave skanninger af hjernen, som kan vise forskellige dele af hjernen, der er påvirket. Derfor skal behandlingerne være mere målrettede. I dag bliver depression behandlet meget ens, fordi man opfatter depression, som én slags sygdom. Men selv om symptomerne er ens, er der tale om mange forskellige

typer depression, som skal behandles vidt forskelligt,” siger Poul Videbech og konstaterer, at man i dag ofte prøver sig frem i blinde.

“Hvis en patient ikke bliver ordentligt udredt, får den forkerte medicin og måske er uheldigt at få psykoterapi, som ikke er god nok, kan sygdomsforløbet blive langtrukket og i nogle tilfælde kronisk.”

### Nye behandlingsformer på vej: Magnetfelter og svampe

Det, der ifølge depressionsforskeren mangler, er højt specialiserede afdelinger, hvor man afprøver forskellige behandlinger, så man finder den helt rigtige behandling til den enkelte patient. Han fortæller, at der er flere nye behandlingsformer på vej, så der er håb om store fremskridt for området. Han nævner bl.a. stoffet ketamin:

“Det ser ud som om, ketamin har en meget hurtig antidepressiv virkning. Der kan være effekt i løbet af få timer.”

Ketamin bruges i dag som bedøvelsesmiddel, men bliver også udnyttet som rusmiddel, som kan give hallucinationer.

“Stoffet skal videreudvikles, så det ikke medfører risiko for misbrug. Derudover kender vi ikke nok til langtidsbivirkningerne, og vi ved endnu ikke, hvor længe en behandling er nødvendig. Men det er et stof med stort potentiale.”

På samme linje nævner Poul Videbech magiske svampe, psilocybinsvampe, som også

kan have en vis antidepressiv effekt, men som der også mangler solide undersøgelser af.

En af de mere gennemprøvede behandlingsformer, som Poul Videbech ønsker bliver mere udbredt, er magnetstimulation. Her påvirker man hjernen med et magnetfelt, som fremkalder en ganske svag strøm i hjernevævet. Magnetstimulation giver ingen særlige bivirkninger, kræver ikke bedøvelse og er derfor en langt mindre indgribende behandling end ECT, kendt som elektrochok. Desuden er den langt billigere, fordi den ikke kræver så meget personale.

Poul Videbæk er selv med i et stort projekt, som skal afprøve metoden:

“En del patienter har god antidepressiv effekt efter tre uger. Men vi vil forsøge at finde ud af, hvor præcis, vi skal behandle i hjernen, for at finde ud af, hvor den enkelte person får den maksimale effekt,” siger professoren og fortæller, at der ligger en række videnskabelige undersøgelser bag magnetstimulation.

Selv om der er nye lovende behandlingsmuligheder på vej, kunne der godt bruges mere forskning til at forebygge særligt kronisk depression:

“Vi skal indse, hvor gigantisk et problem depression er for samfundet, og hvor meget mere vi kan gøre for at afhjælpe problemet,” siger Poul Videbech og tilføjer, at der også er nye psykoterapeutiske teknikker på vej, der ser lovende ud.

## Om Poul Videbech

- Født 1956.
- Professor i klinisk psykiatri ved Københavns Universitet og overlæge ved Psykiatrisk Center Glostrup. Uddannet læge fra Aarhus Universitet i 1983 og har bl.a. været ledende overlæge ved center for Psykiatrisk Forskning i Aarhus. Er også uddannet psykoterapeut.
- Medlem af Retslægerådet og tidligere formand for Dansk Psykiatrisk Selskab.
- Har holdt foredrag og skrevet flere bøger om affektive lidelser, særligt med fokus på depression.

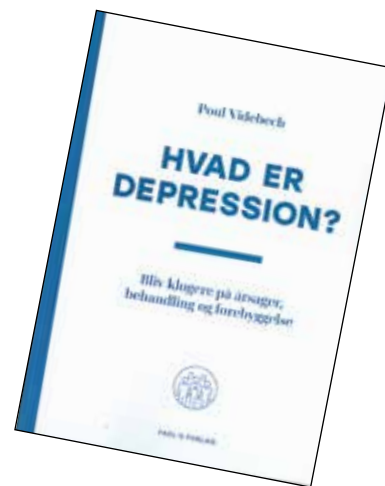
Poul Videbech efterlyser højt specialiserede afdelinger, hvor man kan finde den helt rigtige behandling



Foto: Privat

## “Hvad er depression?”

sin nyligt udgivene bog giver Poul Videbech et grundigt overblik over årsager, symptomer, behandlinger og forebyggelse af en psykisk lidelse, som rigtig mange kommer i kontakt med gennem livet. Bogen henvender sig til depressionsramte og deres pårørende samt alle, der gerne vil forstå sygdommen bedre. Bogen kan læses fra ende til anden, men kan også fungere som et opslagsværk i mulige behandlinger.



## Personlige fortællinger

På [www.sind.dk/recovery](http://www.sind.dk/recovery) kan du læse personlige fortællinger om favntaget med psykisk sygdom. Mange skriver om depression.



# Midtjylland: Borgeren i centrum med Leif ved roret

En bedre integreret psykiatri med borgeren i centrum. Det er Leif Gjørtz Christensens mantra – han har siden 2016 været regionskredsformand for SIND Midtjylland og arbejder hver dag på at gøre forholdene bedre for udsatte borgere i regionen

AF JOURNALIST RASMUS DAMKJÆR



Foto: Privat

Leif Gjørtz Christensen

Psykiatrien har været en rød tråd igennem det meste af Leif Gjørtz Christensens arbejdsliv. Med en fortid som bl.a. socialpsykiatrichef i psykiatrilædelser i det daværende Aarhus Amt, socialchef i Aarhus Kommune og direktør for Job og Velfærd i Viborg Kommune har han fået arbejdet med mennesker, der er psykisk sårbare, og udsatte borgere ind under huden – derfor var det natur-

ligt for ham, at han også efter sit professionelle arbejdsliv fortsatte ad det spor som frivillig i SIND.

“Da jeg fik tid og kræfter til det, meldte jeg mig under fanerne hos SIND. Jeg har igennem mit arbejde tidligere stiftet bekendtskab med SIND, og jeg synes, at de med deres vigtige stemme i samfundet har en god sag, som jeg gerne vil støtte op om,” siger han.

Leif Gjørtz Christensen gik på pension i 2015, og efter i en kort periode at have været lokalformand for SIND Odder blev han i 2016 valgt ind som regionskredsformand for SIND Midtjylland.

## Drivkraft: Ny retning for psykiatrien

Som regionskredsformand består en stor del af arbejdet i at deltage i bestyrelsesmøder og i det hele taget være sparringspartner og høringspart med Region Midtjylland. Og det giver super meget mening for Leif Gjørtz Christensen, for det er lige netop her, at han kan være med til at gøre forholdene bedre for mennesker, der er ramt af psykisk sygdom.

“Arbejdet foregår på flere niveauer: Jeg er både med til at få debat og tilbud i gang lokalt – tilbud og aktiviteter, der kan gøre en forskel og give håb for den enkelte borger. Men jeg kan også være med til at yde et bidrag til en ny retning for psykiatrien. Fx ligger det mig meget på sinde, at de alment praktiserende læger, de forskellige afdelinger i kommunen og det regionale behandlingsapparat arbejder bedre sammen, så vi får en mere integreret psykiatri, som i sidste ende gavner borgeren,” siger han og fortsætter:

“Der er efter min mening brug for at få det hele til at hænge lidt bedre sammen. Og så handler det også om at bruge udsatte borgers egne erfaringer enten som frivillige eller som peer-ansatte i psykiatrien. De personlige erfaringer skal man ikke undervurdere betydningen af, så jeg håber, at det med tiden bliver mere almindeligt at se ansatte eller frivillige i psykiatrien, der tidligere selv har været ramt af psykisk sygdom, hjælpe andre.”

Det er ikke fremmed for Leif Gjørtz Christensen at sidde med ved bordet, hvor han kan påvirke beslutningerne. Udover at være regionskredsformand for SIND Midtjylland sidder han også med i SINDs hovedbestyrelse, og så har han i en årrække været medlem af Aarhus Byråd – det er bl.a. de erfaringer, han trækker på i sit arbejde som regionskredsformand for SIND Midtjylland.

## At være frivillig gavner på flere niveauer

Det giver stor værdi for Leif Gjørtz Christensen at arbejde frivilligt, men han understreger



også, at selvom man ikke lige er formand sagstens kan have glæde af at være frivillig i SIND.

“Det kan give rigtig meget værdi at være frivillig – både på det personlige plan og i forhold til det overordnede fællesskab. Man får et større netværk, man har mulighed for at deltage i aktiviteter i det omfang, man har overskud til – og så får man også mulighed for at præge dagsordenen inden for psykiatrien,” siger han.

SIND har jævnligt brug for frivillige kræfter – både til formandsposter og til de mange aktiviteter landet over, når coronaen forhåbentlig snart slipper sit tag, så aktivitetsniveauet igen kan stige.

### Øget fokus politisk

Igennem de senere år er der kommet et større politisk fokus på forholdene for mennesker, der er psykisk sårbare – bl.a. er der som det eneste sted i Danmark kommet en psykiatriliste i Region Midtjylland. Leif Gjørtz Christensen forklarer:

“Psykiatrilisten arbejder for at fremme en langsigtet og stabil økonomisk ramme for psykiatrien. Det er rigtig godt for SINDs arbejde,

for udover at sætte psykiatrien på dagsordenen får det andre partier til at rette fokus over mod området. Det er vigtigt for at kunne gøre forholdene bedre.”

### Tilfredsstillelse at give en stemme

Med det øgede politiske fokus på forholdene i psykiatrien er der altså et godt fundament at arbejde ud fra for Leif Gjørtz Christensen. Han er glad for, at han med sit arbejde som regions-

kredsformand kan give en stemme til mennesker, der er psykisk sårbare, så vi kan nå i mål med ambitionen om bedre forhold og et sundere samfund.

“Vi skal have skabt et sundt samfund, som kan rumme alle folk og deres forskelligheder. Hvis jeg kan være med til at påvirke udviklingen i den retning, er det det hele værd,” slutter han.

## SIND Midtjylland

- Lokalfdelinger i Aarhus-Samsø, Favrskov, Herning-Ikast-Brande, Holstebro-Struer-Lemvig, Horsens-Hedensted, Nord- og Syd-djurs, Odder, Randers, Ringkøbing-Skjern, Silkeborg, Skanderborg, Skive og Viborg.
- Besøgsvennsordningen SIND-Nettet i Silkeborg, Skanderborg, Samsø og Aarhus.
- BenzoRådgivning i Aarhus.
- I flere byer lilleskole for voksne, klubber, klubaktiviteter og rådgivninger.



# Støt SIND – Bliv frivillig

Krumtappen i SINDs arbejde er vores mange hundrede frivillige.

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



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



Annonce

## Inge Lise Kromann Sørensens Fond for Sindslidende.

**F**ondens formål er at udlodde rejselegater til ferieophold i ind- og udland for mindrebemidlede psykisk syge i Danmark, der har en sindslidelse som fx skizofreni og/eller bipolare sindslidelser. Legatet er til personer som ikke selv har mulighed for at finansiere rejse- og ferieophold for sig selv og eventuel ledsager, samt at udlodde uddannelseslegater til uddannelsesformål i ind- og udland for mindrebemidlede psykisk syge i Danmark der har en sindslidelse som fx skizofreni og/eller bipolare sindslidelser, som ikke selv har mulighed for at finansiere sådanne uddannelsesformål.

Legatet kan alene søges i perioden 15. februar 2021 til 15. marts 2021. Ansøgninger modtaget uden for dette tidsrum, vil ikke blive taget i betragtning.

Legatets størrelse er på max. kr. 10.000,00. Legatet er skattefrit.

Legatet er alene skattefrit i det omfang, det bruges til ovennævnte formål.

Ansøgningen skal indeholde en kort beskrivelse af ansøgeren og formålet med ansøgningen, samt hvilket beløb, der søges. Dokumen-

tation for sindslidelse skal vedlægges ansøgningen. Endvidere skal aktuelt indkomstgrundlag dokumenteres, ligesom en kopi af seneste årsopgørelse bedes vedlagt. Ansøgere med skattepligtig indkomst over kr. 200.000,00, vil ikke komme i betragtning. Legatet kan kun søges af private personer. Bankkonto nr. bedes oplyst til eventuel overførsel af udloddet beløb.

Eftersom Fonden har begrænsede midler til udlodning, vil ansøgere ikke komme i betragtning, såfremt dokumentation for sindslidelse og økonomiske forhold ikke medsendes ansøgningen, ligesom ansøgere, der tidligere har modtaget legat fra Fonden, ikke kan komme i betragtning til yderligere legatudbetalinger.

Ansøgning med bilag skal sendes til **Inge Lise Kromann Sørensens Fond for Sindslidende v/advokat Niels Eriksen, Tverskov & Partnere P/S, Lindevej 65, 5250 Odense SV, eller pr. mail til [tverskov@tverskov.com](mailto:tverskov@tverskov.com).**

Såfremt ansøgeren ikke har hørt noget inden den 15. april 2021, er ansøgeren ikke kommet i betragtning.



# Ny podcast skal hjælpe børn ud af angsten

Med podcastserien *Børn og unges kamp med angsten* vil Foreningen for børn med angst udbrede viden og nedbryde fordomme. Og det er der mere end nogensinde brug for

AF MIA KRISTINA HANSEN, FORMAND FOR FORENINGEN FOR BØRN MED ANGST OG 2. NÆSTFORMAND I SIND

**H**elt fra starten har bestyrelsen i Foreningen for børn med angst haft til formål at informere og formidle viden om børn og unge med angst. Når vi kaster os ud i at få produceret en podcastserie, er det med håb om at kunne nå endnu bredere ud i landet end normalt. På [www.boernmedangst.dk](http://www.boernmedangst.dk) er der link til podcastserien.

## Inspiration

I foreningen oplever vi, at mange føler sig på bar bund, når deres barn bliver ramt af angst. Der er en lang række forskellige behandlingsformer, men de kan være udfordrende at navigere i. Særligt fordi der hersker stærke – og ofte modsigende – holdninger til, hvad der er korrekt at gøre. I Foreningen for børn med angst mener vi ikke, der generelt findes rigtige eller forkerte veje ud af angsten. Som forælder er det derimod vigtigt at lytte og finde den behandlingsform, som passer til det enkelte barn. Det kan den nye podcastserie give inspiration til.

## Børn, unge og eksperter

I podcast seriens fire episoder "*Børn og unges kamp med angsten*" følger man 12-årige Mathilde, 16-årige Anton og 17-årige Amalie, som deler deres personlige erfaringer med angst. Til serien bidrager også børnenes forældre samt en række eksperter, blandt andre sociolog Anette Prehn, psykolog Charlotte Høyrup og Coolkids-instruktør Gry Ravn Rønne.

Den slags oplysning er der i høj grad brug for. I 2020 foretog Foreningen for børn med angst en undersøgelse blandt forældre til børn med angst, som viste, at over 60 pct. af forældrene i høj eller meget høj grad har manglet oplysning om angst hos børn.

Det tal kommer desværre ikke som en overraskelse. Foreningen bliver dagligt kontaktet af forældre, som desperat ønsker at hjælpe deres angste barn. De mangler redskaber, men hjælpen rundt omkring i kommunerne er alt for varierende og ofte utilstrækkelig. Derfor er der brug for, at vi som forening træder til med input og erfaring. Vi håber,

at vores nye podcastserie kan være et skridt på vejen til at hjælpe de mange børn og forældre, som har angst tæt inde på livet.

Podcasten er støttet af Topdanmark Fonden, som på eget initiativ donerede penge til Foreningen for børn med angst.

## FAKTA

Angst er en helt naturlig følelse, som vi alle oplever i løbet af livet. Men for cirka 10 pct. af børn og unge i Danmark fylder angsten så meget, at det kan være umuligt at komme i skole eller at deltage i sociale arrangementer. Der er ofte tale om langstrakte forløb, og som forælder kan det være svært at finde den rette hjælp og vejledning.

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

På [www.boernmedangst.dk](http://www.boernmedangst.dk) finder du link til podcastserien "*Børn og unges kamp med angsten*".

# Efter stor donation kan **SIND Erhverv** bygge bro til job og nye fremtidsdrømme for udsatte borgere



Den A.P. Møllerske Støttefond har doneret 5,24 mio. kr. til projektet "Rampen til det gode arbejdsliv". Projektet drives af SIND Erhverv, der er en del af SIND Pårørenderådgivning, sammen med Silkeborg og Norddjurs kommuner og løber indtil udgangen af februar 2024

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

"Har man en kørestolsbruger, bygger man en rampe. Men hvordan bygger man en rampe til folk med psykiske lidelser?" Sådan spurgte SIND-formand Knud Kristensen i et interview med magasinet "Hus Forbi" i 2015. Siden interviewet har SIND Erhverv, der er en aktivitet under SIND Pårørenderådgivning, fået indgående erfaring fra flere midtjyske projekter med at hjælpe borgere, der er godkendt til fleksjob, ind på arbejdsmarkedet. Med erfaringerne og en stor donation fra Den A.P. Møllerske Støttefond på 5,24 mio. kr. kan SIND Erhverv nu intensivere indsatsen med et nyt projekt, "Rampen til det gode arbejdsliv".

Projektet betyder dels, at 140 borgere i Silkeborg og Norddjurs kommuner frem til udgangen af februar 2024 sammen med deres pårørende får en helt særlig opbakning fra SIND Erhverv. Borgerne, der er tilkendt fleksjob, er ramt af psykisk sygdom eller sårbarhed og har hidtil haft særlig svært ved at få eller fastholde et job. Projektet fokuserer også på at skabe et godt match mellem borgeren og arbejdspladsen, som får rådgivning og tæt kontakt. Derudover vil projektet, der evalueres af det eksterne konsulenthus Defactum, skabe erfaringer, der kan inspirere kommuner i hele Danmark.

## Bestemmer selv

Målet med det nye projekt er, at 70 pct. af borgerne oplever øget trivsel, og at 55 pct. ansættes i fleksjob.

Projektet tilføjer noget nyt til de metoder, de danske kommuner normalt bruger. Først og fremmest har SIND indgående erfaring med rådgivning og støtte. Ikke blot om arbejdslivet, men om hele livet. Projektmedarbejdere støtter den enkelte borger, der har adgang til tidsubegrænset støtte før og under ansættelsen. Desuden hjælper SINDs ansatte og frivillige med at modgå ensomhed og social isolering ved at skabe netværk med andre borgere i samme situation.

Også hjemmebanen er omfattet af projektet. Som noget nyt har SIND Erhverv også tilbud til de pårørende, specielt børnene. Mange borgere i målgruppen bor sammen med andre, der også er ramt af psykiske udfordringer. I tidligere projekter var andelen 30 pct. af ægtefællerne eller samleverne og 61 pct. af børnene.

"Mange har udfordringer og problemer i deres liv, der skaber bump på vejen ind på arbejdsmarkedet. Også problemer hjemme kan gøre det svært at fastholde et job. SIND Erhvervs aktiviteter omfatter både støtte til



Foto: Privat

Jonna Winther

den enkelte deltager og tilbud til familien," siger projektleder Jonna Winther.

## Rådgivning

SIND Erhverv har erfaring med en lang række barrierer, der kan stå i vejen for et fleksjob. Udover borgernes personlige udfordringer, så kan erhvervsliv og jobcentre stå med mange spørgsmål. Her bidrager projektet fx med opsøgende arbejde, information og rådgivning.

"Vi bygger bro mellem borgeren, jobcentret, socialpsykiatrien, virksomhederne og forningerne. Gennem hele forløbet er udgangspunktet den enkelte borgers ønsker og fremtidsdrømme. Resultatet er, at relationer, tillid og tryk styrkes for alle involverede," siger projektleder Jonna Winther.

Læs mere på [www.sinderhverv.dk/](http://www.sinderhverv.dk/)  
Aktuelle



# Ny formand for Skizofreniforeningen

Hans-Jørgen Dalager, der ved årsskiftet afløste Holger Steinrud som formand for Skizofreniforeningen, har indgående erfaring som SIND-frivillig, som pårørende og som ansat med engagement i at hjælpe mennesker, der er ramt af sindslidelser, med at få en uddannelse

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

**H**idtil har Skizofreniforeningens formænd boet i hovedstadsområdet. Det skiftede ved årsskiftet, da Hans-Jørgen Dalager fra Kolding blev ny formand for foreningen, der siden 2015 har været en del af SIND. Skizofreniforeningen får flere og flere medlemmer og aktiviteter i Jylland og på Fyn. Håbet er, at væksten tager til i 2021.

Hans-Jørgen, 69, afløser Holger Steinrud, der efter mange års indsats efter eget ønske har trukket sig som formand, hvilket har været planlagt længe. Hans-Jørgen, der har været medlem af SIND siden 2009, har de seneste fem år været medlem af Skizofreniforeningens bestyrelse.

”Mange af vores løbende aktiviteter – fx møder, grupper og spisning – er typisk i København. I Jylland og på Fyn er det mere ved fx kurser og foredrag, der i øvrigt har været velbesøgte, man har kunnet møde foreningen. Vi arbejder på at få flere frivillige, så vi kan blive endnu mere landsdækkende,” siger Hans-Jørgen.

## Pårørende

Skizofreniforeningens bestyrelse har både medlemmer, der er pårørende, skizofreniramte og som arbejder eller har arbejdet på området. Foreningens nye formand har også alsidige erfaringer.

Siden 1969 og indtil han gik på pension, har Hans-Jørgen arbejdet med mennesker, der er ramt af sindslidelser. Først som ufraglært plejer og senere som uddannet lærer – senest på et værested i Kolding – med speciale i at hjælpe netop denne gruppe mennesker med at få en uddannelse. I 2009 blev han pårørende til en skizofreniramt og meldte sig ind i SIND. Hans-Jørgen er desuden aktiv i forskellige fora, hvor han opsøger dialog med kommuner og regionen.

## Corona

Netop nu ringer telefonerne særdeles ofte hos Skizofreniforeningens frivillige. Mange har brug for et godt råd eller en bisidder, og behovet er ikke blevet mindre efter coronanedlukningerne.

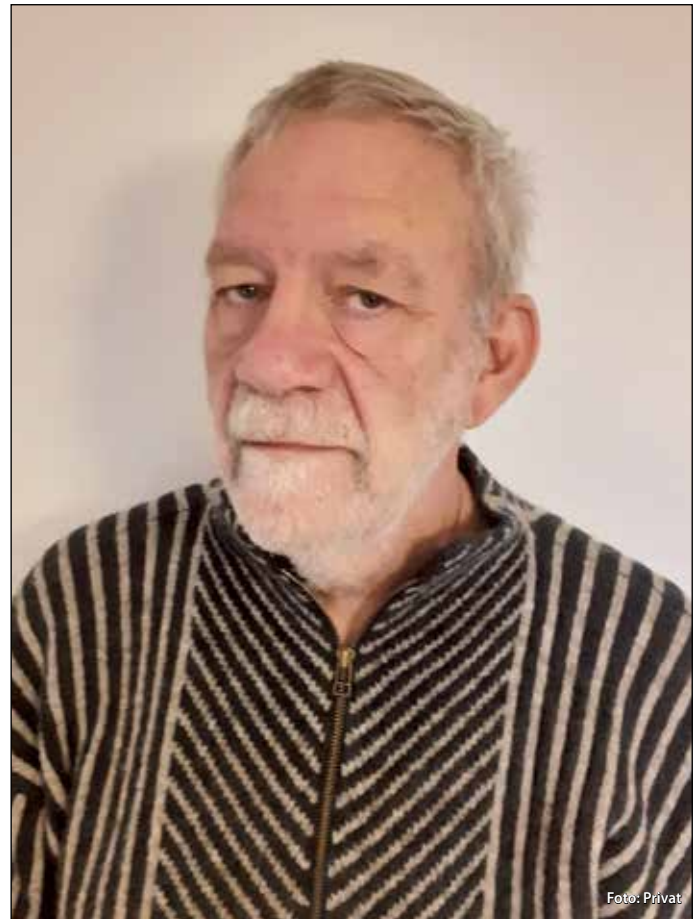


Foto: Privat

”Vi har mange ønsker til den kommende ti-års-plan for psykiatrien,” siger Skizofreniforeningens nye formand, Hans-Jørgen Dalager

Tværtimod. Antallet af opkald er steget voldsomt.

”Især utilstrækkelig behandling, retspsykiatri og dårlige forløb med jobcentre fylder meget hos mange,” oplyser formanden og understreger, at både den nære samtale og den overordnede politiske indsats har høj prioritet.

”På mange områder er der brug for ændringer. Skizofreniramte, der bliver indlagt, tilbringer begrænset tid på hospitalet. Periodebagefter er næsten lige så vigtig som indlæggelsen, men får alt for lidt fokus. Vi har mange

ønsker til den kommende ti-års-plan for psykiatrien,” siger han.

“Mange har brug for et godt råd eller en bisidder, og behovet er ikke blevet mindre efter coronanedlukningerne

## Vil du være med i Skizofreniforeningen?

**S**om SIND-medlem kan du også blive medlem af Skizofreniforeningen som en gratis del af dit medlemskab. Flere end 1.200 har allerede meldt sig ind. Se nærmere på [www.sind.dk/skizofreniforeningen](http://www.sind.dk/skizofreniforeningen)



# SIND Ungdom er nu også i Holbæk

Åbningsreceptionen foregik digitalt, men humøret var i top, da SIND Ungdom Holbæk slog dørene op. Blandt deltagerne var Holbæks borgmester, Christina Krzyrosiak Hansen



AF GALINA NORDBY

Onsdag den 2. december slog SIND Ungdom dørene op for en ny lokalafdeling i Holbæk. Her har 11 lokale frivillige arbejdet over flere måneder på at blive klar til at byde velkommen til et klubfællesskab, der har åbent hver onsdag fra 16.00-21.00.

Åbningen skete i samarbejde med uddannelsen FGU Holbæk, som lægger lokaler til. Begivenheden blev markeret med en åbningsreception, der for første gang i SIND Ungdoms historie foregik online. Her kunne interesserede logge på et zoommøde og høre små taler fra bl.a. Holbæks borgmester, Christina Krzyrosiak Hansen (A) samt høre mere om den nye lokalafdeling. Efterfølgende blev den første klubaften afholdt med fællesspisning, brætspil og hygge.

## Hjælp SIND Ungdom Holbæk med at nå ud til de unge

Hvis du kender nogen i alderen 16-35 år i eller omkring Holbæk, der kunne have lyst til at være med i et fællesskab for unge, der er psykisk sårbare, med ugentlige klubaftener, så tøv ikke med at anbefale SIND Ungdom Holbæk til dem. Alle er velkomne og vil blive taget godt imod af de søde frivillige. Man er også velkommen til at tage en pårørende med den første gang.

På en typisk klubaften hjælper man ad med at lave mad til fællesspisning og hygger med fx brætspil eller kreative aktiviteter. Der vil også blive arrangeret ture ud af huset og være mulighed for at komme på sommerlejr med andre unge fra hele landet.

Læs mere på [www.sindungdom.dk](http://www.sindungdom.dk)



Foto: SIND Ungdom

Frivilligruppen

## BenzoRådgivningen bliver til SINDs MedicinRådgivning

Ekstra information på SINDs hjemmeside  
Søg på artiklens overskrift

Nyt navn og ambition om at åbne for personlige medlemmer blev vedtaget på generalforsamlingen d. 8. januar

”Vi har rådgivet om benzoer (sove- og nerve-medicin med vanedannende effekt – red.) de sidste 20 år. De seneste 5-6 år har vi fået flere og flere henvendelser angående andre typer medicin, derfor vælger vi nu at skifte navn til SINDs MedicinRådgivning. For det er vigtigt, at vores navn dækker bredt,” siger Karine Lindgaard, der er koordinator i rådgivningen.

”Vi er jo en del af familien SIND, og når vi nu skifter navn til SINDs MedicinRådgivning, håber vi, at omverden tydeligere kan se, hvem vi er, og hvad vi kan hjælpe med,” fortæller hun.

### Stiftende generalforsamling

SINDs MedicinRådgivning har i 20 år været ledet af en styregruppe, men efter den stiftende generalforsamling d. 8. januar er der nu formelt valgt en bestyrelse. Fremadrettet er planen blandt andet, at man skal kunne melde sig ind i SINDs MedicinRådgivning som medlem på samme måde som i Skizofreniforeningen og Foreningen for børn med angst, der også er landsdækkende aktiviteter i SIND. Udover de mange løbende samtaler med borgere, hvor man fx kan få telefonisk medicinrådgivning, er fokus nu på at skabe en ny hjemmeside, der skal afløse [www.benzo.dk](http://www.benzo.dk).



Foto: Privat

Der var smil bag webcamene, da den stiftende generalforsamling foregik over Zoom

Læs mere på Facebook, på SINDs hjemmeside og i næste SINDblad.

# 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

- Logoclips, pose med 20 stk. 25,-

- Regnponcho til engangsbrug 10,-
- Lykønskningskort og specialkuvert, A7-format 10,-
- Lykønskningskort, A6-format 10,-
- Taske med SIND-logo og plads til ringbind 25,-
- Sort T-shirt med SIND-logo. Str: S-7XL 100,-
- Plasticposer med SIND-logo (295 × 390 mm) Gratis
- Rollup stander (ikke på lager, men kan leveres). Ved levering kan tekst m.m. "skræddersys."
- Kontakt SINDs sekretariat for pris
- Pins 7,-
- 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](http://www.sind.dk/webshop)

Pjecer markeret med \* kan også downloades fra [www.sind.dk/brochurebibliotek](http://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](http://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 med sindslidelser, pårørende og de professionelle i psykiatrien.

# 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](http://www.sind.dk/aktivitetskalender) kan du se en opdateret oversigt over de kommende generalforsamlinger.

Bagerst i bladet og på [www.sind.dk/find-SIND](http://www.sind.dk/find-SIND) kan du se kontaktinformation for lokalafdelinger og regioner.

## SIND Nordjylland

**SIND Nordjylland:** Region Nordjyllands generalforsamling bliver onsdag d. 24. marts, nok i DGI-Huset, Jens Møllersvej 3, 9440 Aabybro, kl. 19.00 til 21.30. Dagsorden ifølge vedtægterne.

**SIND Aalborg:** Afholder generalforsamling torsdag d. 18. marts kl. 19.00 på SIND-Skolerne Aalborg, Bispensgade 7, 2. 9000 Aalborg. Dagsorden ifølge vedtægterne. Det er med forbehold for, at der kan komme yderligere restriktioner med forsamlingsforbud.

**SINDs Pårørende Aalborg:** Afholder generalforsamling for 2021, mandag d. 15. marts kl. 19.00 i Kræftrådgivningen, Steenstrupsvej 1, 9000 Aalborg. Dagsorden ifølge vedtægterne. Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være bestyrelsen i hænde senest 14 dage før generalforsamlingen. Mail til: [svendp89@gmail.com](mailto:svendp89@gmail.com).

**SIND Brønderslev:** Afholder generalforsamling søndag d. 14. marts 2021 kl. 19.00 i Aktivitetscenter Grønningen/Bien, Bredgade 55, 9700 Brønderslev. Dagsorden ifølge vedtægterne.

**SIND Frederikshavn:** SIND Frederikshavn lokalafdeling holder den årlige generalforsamling torsdag d. 18. marts kl. 19.00. Frivillighedens Hus, Danmarksgade 12, 9900 Frederikshavn. Dagsorden ifølge vedtægterne.

**SIND Hjørring:** Den ordinære generalforsamling er aflyst indtil videre grundet Corona-situationen. Pbv Erik Christoffersen, formand for SIND Hjørring.

**SIND Morsø:** Afholder generalforsamling mandag d. 8. marts kl. 19.00, hvis muligt. Sted: Sind-Huset, Skovvej 5, 7900 Nykøbing Mors. Dagsorden ifølge vedtægterne.

**SIND Thy:** Inviterer til generalforsamling tirsdag d. 9. marts kl. 19.00 i Netværkscafeen, Nørrelle 30. Dagsorden iflg. vedtægterne. Gratis spisning kl. 17.30 for deltagere i generalforsamlingen. Tilmelding til mad dagen før på 9791 2414. Vi glæder os til at se dig. SIND Thy Lokalafdeling.

## SIND Midtjylland

**SIND Midtjylland:** Se næste SINDblad 1. april.

**SIND Favrskov:** Se næste SINDblad 1. april.

**SIND Herning-Ikast-Brand:** Se næste SINDblad 1. april.

**SIND Holstebro-Struer-Lemvig:** SIND Holstebro, Struer & Lemvig afholder generalforsamling lørdag d. 27. marts kl. 14.00-17.00. Pga. coronasituationen vil program og mødested blive besluttet og oplyst på [www.sind.dk](http://www.sind.dk) på et senere tidspunkt. Dagsorden ifølge vedtægterne. Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være formanden i hænde senest otte dage før. Eventuelle materialer offentliggøres på [www.sind.dk](http://www.sind.dk). Generalforsamlingen er offentlig, men kun medlemmer af SIND har stemmeret.

Under generalforsamlingen er bestyrelsen vært ved spisning. Af hensyn til trakterementet er det nødvendigt med tilmelding senest fredag d. 26. marts til Jeanette Juul Quaade på mobil 5051 7224 eller mail [jjq@vkurs.dk](mailto:jjq@vkurs.dk).

**SIND Horsens-Hedensted:** Vi holder ordinær generalforsamling kl. 19.00 tirsdag d. 6. april 2021 i Varmestuens lokaler, Borgergade 8, 8700 Horsens. Dagsorden ifølge vedtægterne. På bestyrelsens vegne, Henning Højberg 2748 3169.

**SIND Nord- og Syddjurs:** Se næste SINDblad 1. april.

**SIND Odder:** Se næste SINDblad 1. april.

**SIND Randers:** Der indkaldes til generalforsamling i SIND Randers Lokalafdeling. Tid: Onsdag d. 17. marts 2021, kl. 19.00. Sted: Psykiatriens Hus, Gl. Hadsundvej 3, 8900 Randers C, indgang B, 1 sal, Det store mødelokale. Dagsorden ifølge vedtægterne. Grundet Corona vil vi gerne have tilmelding senest mandag d. 15. marts 2021 til [trine.juel@randers.dk](mailto:trine.juel@randers.dk). Vel mødt. P.B.V. Trine Juel, formand.

**SIND Silkeborg:** Generalforsamling i SIND Silkeborg afholdes tirsdag d. 23. marts 2021 kl. 19.00, Medborgerhuset, Bindslevs Plads, Silkeborg. Valg iflg. lovene. Dagsorden, regnskab m.v. fremlægges hos formanden 14 dage inden og på mødet. Oplæg ved funktionsleder Glennie Bæk om Mødestedet og hendes arbejde indenfor feltet. Alle er velkomne. Let traktement v. aftenen. Kom og styrk fællesskabet i disse anderledes tider! MVH Susan Steen, formand.

**SIND Skanderborg:** Generalforsamling afholdes torsdag d. 18. marts kl. 19.30. Sted: Medborgerhusets Café, Vestergade 14A, Skanderborg. Dagsorden ifølge vedtægterne og herunder snak om nye ideer, som er velkomne. Der er gratis kaffe og kage. Der er mulighed for transport – kontakt Ellen på 2876 7262.

**SIND Skive:** Generalforsamling afholdes tirsdag d. 2. marts 2021 kl. 19.00 Mødestedet, Resenvej 17, 7800 Skive. Dagsorden ifølge vedtægterne

## Der er information at hente

På [www.sind.dk/brochurer-og-udgivelser](http://www.sind.dk/brochurer-og-udgivelser) kan du se vores mest efterspurgte brochurer og udgivelser. Her er væsentlig information at hente, uanset om man er pårørende, ramt af psykisk sygdom og/eller fagperson.

## SINDs historie

På [www.sind.dk/om-sind/sinds-historie](http://www.sind.dk/om-sind/sinds-historie) kan du dykke ned i SINDs historie. Læs fx, hvordan en kronik i Politiken blev startskuddet på Danmarks ældste landsdækkende organisation for psykisk sundhed.

og kan ses på Mødestedet fra mandag d. 22. februar 2021. Der er gratis kaffebord. Bestyrelsen SIND Skive.

**SIND Viborg:** Der afholdes generalforsamling i lokalforeningen SIND Viborg onsdag d. 24. marts 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 Aarhus-Samsø:** Holder generalforsamling tirsdag d. 9. marts 2021, kl. 19.30, på Dalgasskolen, Nr. Boulevard 1, 8000 Aarhus C. Dagsorden ifølge vedtægterne. P.b.v. Palle Eli Jensen.

## SIND Syddanmark

**SIND Syddanmark:** Der indkaldes hermed til generalforsamling for SIND Syddanmark Regionskreds torsdag d. 18. marts 2021, kl. 19.00 i Kolding Kommunes Uddannelsescenter, Ågade 27, 6000 Kolding. Dagsorden: 1. Valg af dirigent, referent og stemmetællere. 2. Godkendelse af dagsorden. 3. Regionkredsbestyrelsens beretning fremlægges til debat og godkendelse. 4. Det reviderede regnskab og budget fremlægges til debat og godkendelse. 5. Behandling af indkomne forslag. 6. Valg af revisor og revisorsuppleant. 7. Hvert tredje år – eller år med ekstraordinært landsmøde: Behandling af eventuelle forslag til landsforeningens landsmøde. 8. Udpegning af delegerede til landsmødet, efter gældende regler. 9. Eventuelt. Begrundede forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være undertegnede i hænde senest otte dage før generalforsamlingen. Sendes til [annehvidberg@mail.dk](mailto:annehvidberg@mail.dk). § 6 REGIONSKREDSBESTYRELSEN. Stk. 1 Regionskredsbestyrelsen konstituerer sig efter generalforsamlingen med næstformand, kasserer og besætter øvrige tillidsposter, herunder repræsentant og suppleant til Hovedbestyrelsen. På bestyrelsens vegne, Anne Hvidberg Jørgensen, regionsformand.

**SIND Billund:** Afholder generalforsamling onsdag d. 17. februar 2021 kl. 15.00 i Parkhuset, Parkvej 10 A, 7323 Give. Dagsorden ifølge vedtægterne.

**SIND Fredericia:** Generalforsamling i SIND Fredericia afholdes tirsdag d. 2. marts kl. 19.00 i Kulturcaféen, Danmarksgade 32A, 7000 Fredericia. Dagsorden og regler for indsendelse af forslag ifølge lovene.

**SIND Fyn:** Afholder generalforsamling tirsdag d. 2. marts 2021, kl. 19.00. Adresse: Stoppestedet, Jernbanegade 24B, 5000 Odense C. Dagsorden ifølge vedtægterne.

**SIND Haderslev:** Generalforsamlingen er flyttet til lørdag d. 6. marts fra kl. 10.00 – 13.00, hvis restriktionerne grundet COVID-19 tillader det. Der bliver holdt et foredrag af En af Os. Generalforsamlingen afholdes i kantinen (i kælder) i Sundhedscenter Haderslev, Clausensvej 25. Dagsorden ifølge vedtægter. Forslag til dagsordenen skal være formand Per Vandsø Svendsen i hænde senest otte dage før på mail [per-skatsvendsen@gmail.com](mailto:per-skatsvendsen@gmail.com).

**SIND Kolding:** Afholder generalforsamling torsdag d. 25. marts 2021 kl. 18.30 -21.00. Sted: Kolding Selvhjælp, konferencelokalet, Banegårdsplassen 2, 6000 Kolding. Dagsorden ifølge vedtægterne. Efterfølgende sandwich med drikkevarer, samt kaffe og kage. Forslag til generalforsamlingen skal være formanden Lisbeth Bennedsen i hænde senest mandag d. 8. marts, 2021. [lisbeth@bennedsen.dk](mailto:lisbeth@bennedsen.dk). På bestyrelsens vegne Lisbeth Bennedsen.

**SIND Syd Vest:** Indkalder til ordinær generalforsamling. Generalforsamlingen finder sted tirsdag d. 9. marts 2021 i SIND-huset, Nørrebrogade 102, 6700 Esbjerg kl. 14.00-17.00. Dagsorden ifølge vedtægterne. Efterfølgende smørrebød m. drikkevarer samt kaffe. Bemærk: Forslag

til generalforsamlingen skal være formand Niels Christian Petersen i hænde senest d. 1. marts 2021.

**SIND Sønderborg:** Udsættelse af ordinær generalforsamling 2021. På grund af regeringens forlængelse af forsamlingsforbud på 10 personer til d. 28. februar 2021 finder bestyrelsen, at det ikke vil være forsvareligt at gennemføre den ordinære generalforsamling inden for den tidsfrist, der er i vores vedtægter. Bestyrelsen har derfor besluttet at udsætte generalforsamlingen, til forsamlingsforbuddet hæves. Der vil blive udsendt en ny indkaldelse til en generalforsamling, så snart forholdene tillader det.

**SIND Tønder:** Afholder generalforsamling onsdag d. 24. marts 2021 i SIND Huset, Østergade 34, Tønder, kl.19.00. Dagsorden ifølge vedtægterne. Efterfølgende snitter m. drikkevarer samt kaffe. Forslag til generalforsamlingen skal være formand Anne Hvidberg Jørgensen i hænde senest d. 18. marts 2021. På bestyrelsens vegne, Anne Hvidberg Jørgensen.

**SIND Vejle:** Indkalder til ordinær generalforsamling lørdag d. 27. marts 2021 kl. 12.30 i Værestedet Huset, Vesterbrogade 13, Vejle. Dagsorden ifølge vedtægterne. Der serveres smørrebød og sodavand. Tilmeld dig, hvis du vil spise med, til Flemming på nedenstående mail eller mobil 2018 8264. Forslag til dagsordenen skal sendes til [flemming.leer@sindvejle.dk](mailto:flemming.leer@sindvejle.dk) senest d. 19. marts 2021 eller med post til Flemming Leer Jakobsen, Hældagervej 63, 1 th, 7120 Vejle Øst.

**SIND Aabenraa:** Se næste SINDblad 1. april.

## SIND Sjælland

**SIND Sjælland:** Afholder generalforsamling lørdag d. 24. april. Se mere i SINDbladet d. 1.april.

**SIND Holbæk-Ods herred-Kalundborg:** Generalforsamling afholdes torsdag d. 15. april 2021 på vandrehjemmet i Holbæk, Ahlgade 1, 4300 Holbæk. Spisning kl. 18.00, tilmelding nødvendig. Generalforsamling kl. 19.00. Efter generalforsamlingen vil der være workshop. Dagsorden ifølge vedtægterne. Alle er velkomne! Bestyrelsen, [sind-hok@sind.dk](mailto:sind-hok@sind.dk).

**SIND Køge Bugt:** Generalforsamlingen for SIND Køge Bugt afholdes mandag d. 15. marts 2021, kl. 19.00 i Kulturhuset, Strandvejen 40, 4600 Køge. Dagsorden ifølge vedtægterne. Der vil blive serveret lidt mad kl. 18.30, hvis man tilmelder sig til Mette på tlf. 4087 8216 eller mail [metteslothlarsen72@gmail.com](mailto:metteslothlarsen72@gmail.com).

**SIND Næstved:** Se næste SINDblad 1. april.

**SIND Ringsted-Sorø:** Se næste SINDblad 1. april.

**SIND Roskilde-Lejre:** Se næste SINDblad 1. april.

**SIND Slagelse:** inviterer til generalforsamling lørdag d. 6. marts 2021. Vi giver morgenbrød og kaffe kl. 09.30, hvorefter generalforsamlingen starter kl. 10.00-11.00. Dagsorden ifølge vedtægterne. Sted: Slagelse Bibliotek, Stenstuegade 3, 4200 Slagelse. Tilmelding: [slagelse@sind.dk](mailto:slagelse@sind.dk) senest onsdag d. 24. februar. NB: Bestyrelsen ønsker at invitere nye ind i vores bestyrelsesarbejde. Hvis du er interesseret i at høre mere før generalforsamlingen, kan du skrive til [slagelse@sind.dk](mailto:slagelse@sind.dk). Vi opfordrer jer til at holde jer orienteret på SINDs hjemmeside i tilfælde af ændringer.

**SIND Storstrøm:** På grund af COVID-19 og de nuværende restriktioner udsættes generalforsamlingen til april. Dato, tid og sted kommer i SINDbladet april.

## SIND Hovedstaden

**SIND Hovedstaden:** Afholder generalforsamling i april eller maj. Se mere i SINDbladet 1. april.

### SIND mener

På [www.sind.dk/sind-mener](http://www.sind.dk/sind-mener) finder du inspiration og information om nogle af SINDs mærkesager. Du kan bl.a. også se SIND-materialer fra tidligere valgkampe

### Pins, pjecer og plakater

I vores webshop kan du støtte os ved at købe alt fra kuglepennene til rygposer. Ofte prydet med SINDs røde logo. Find udvalget på [www.sind.dk/webshop](http://www.sind.dk/webshop).



**SIND Ballerup-Furesø-Herlev:** Se næste SINDblad 1. april.

**SIND Bornholm:** Generalforsamling afholdes onsdag d. 31. marts 2021 kl. 17.00 i Storegade 38 i Rønne. Dagsorden ifølge vedtægterne. Nærmere info følger på vores side på Facebook. Hilsen Bente Helms, formand.

**SIND Fredensborg Hørsholm:** Se næste SINDblad 1. april.

**SIND Frederiksberg:** Generalforsamling i SIND Frederiksberg Lokalfdeling 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. forsamlinger. Dagsorden ifølge vedtægterne.

**SIND Frederikssund-Egedal:** Der indkaldes hermed til ordinær generalforsamling i lokalafdelingen SIND Frederikssund og Egedal kommuner. Vi håber, at vi i denne omgang kan afvikle generalforsamlingen.

Ordinær generalforsamling afholdes mandag d. 8. marts 2021 kl. 19:00 i kulturhuset "Langes Magasin", det store mødelokale, Østergade 3B, 3600 Frederikssund. Bemærk: "Langes Magasin" ligger nær det gamle "Frivillighedssted" i Østergade 3C, 3600 Frederikssund. Vi gør status over det forløbne år, som (meget) afgørende har stået i COVID-19's tegn. Dagsorden ifølge vedtægterne. Bemærk: Indkomne forslag skal være formanden i hænde senest otte dage før. Vi ses! Lokalformand Thomas Ulrik Wester. Information på dagen: Mødedato: Mandag d. 8. marts 2021. Sted: "Langes Magasin", det store mødelokale, i Østergade 3B, 3600 Frederikssund. Mødetid: Senest kl. 19.00. Spisning/drikkelse: Smørrebrød, øl/vand, kaffe/te. Arrangementet er gratis, men kun for medlemmer af SIND. Der kræves nu tilmelding til Else Marie på telefon 4717 5569 eller 4197 5569.

**SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby:** Se næste SINDblad 1. april.

**SIND Gribskov:** Se næste SINDblad 1. april.

**SIND Halsnæs:** SIND Halsnæs afholder ordinær generalforsamling onsdag d. 31. marts 2021, kl. 17.00-20.00. Frivilligcenter Halsnæs, Skjoldborg Valseværksstræde 5, 3300 Frederiksværk. Dagsorden i.h.t. vedtægterne. Ønsker du som medlem at deltage i spisning efter generalforsamling, er tilmelding nødvendig senest d. 20. marts 2021 til formand Linda Hansen på telefon 2164 8868. Vel mødt, bestyrelsen SIND Halsnæs.

**SIND Helsingør:** Generalforsamlingen i SIND Helsingør Lokalfdeling, der var planlagt til torsdag d. 18. februar, aflyses grundet nye restriktioner om COVID-19. Den bliver forsøgt afholdt torsdag d. 18. marts som tidligere meddelt med dagsorden ifølge vedtægterne, hvis der ikke bliver yderligere restriktioner omkring COVID-19. Yderligere information: Hanne Olsson Dragø, mail: [hanneolssondragoe@gmail.com](mailto:hanneolssondragoe@gmail.com).

**SIND Hillerød-Allerød:** Se næste SINDblad 1. april.

**SIND København:** SIND København inviterer til ordinær generalforsamling torsdag d. 4. marts, kl. 19.00-21.00. Dagsorden ifølge vedtægterne. Sted: UNION, lokale: Dynamo, 1. sal, Nørre Allé 7, 2200 København N.

**SIND Rudersdal:** SIND Rudersdal holder generalforsamling hvert andet år. Næste gang i 2022.

**SIND Rødovre:** Se næste SINDblad 1. april.

**SIND Vestegnen:** Se næste SINDblad 1. april.

## Landsdækkende aktiviteter:

**Foreningen for børn med angst:** Se næste SINDblad 1. april.

**Skizofreniforeningen:** Se næste SINDblad 1. april.

**SIND Pårørenderådgivning:** Afholder årsmøde d. 16. marts 2021 kl. 17. Sted: Børghlumvej 5, 8240 Risskov. Dagsorden til årsmødet jf. vedtægter § 6: 1. Valg af dirigent. 2. Fremlæggelse af årsberetning. 3. Fremlæggelse af revideret regnskab. 4. Behandling af indkomne forslag. 5. Valg af medlemmer til bestyrelsen. 6. Valg af intern revisor. 7. Eventuelt. Med venlig hilsen Michael Dumont Rasmussen, formand.

## SINDs frivilligunivers

På [www.sind.dk/frivilligunivers](http://www.sind.dk/frivilligunivers) finder du informationer og materialer for dig, der er frivillig i SIND. Fx kursusoversigt, rejseafregninger, logoe, adgang til webmail og meget mere.

## Mindeord

Ildsjælen, de psykisk sårbare ambassadør, forkæmper og diplomat Jens Ibsen er her ikke mere. Han døde den 11. november, 76 år gammel. Hermed har SIND Skolerne i Aalborg og foreningen SIND mistet en stor personlighed og arbejdskraft, som evnede at begå sig såvel blandt de enkelte medlemmer, som på de bonede gulve blandt politikere og embedsmænd i psykiatriens verden.

Jens sagde om sig selv, at han havde den store eksamen inden for psykiatrien, idet han i sine yngre år var udfordret af en af de tungeste psykiatriske diagnoser. Han nåede dog selv at komme til at tvivle på, om han havde diagnosen forsat, da han lærte og evnede at håndtere den gennem livet. Dette var netop i tråd med et af Jens Ibsens vigtigste pejlepunkter, nemlig begrebet recovery. Hvor man før i tiden sjældent signalerede håb og muligheder over for mennesker med alvorlig psykisk sygdom, var Jens Ibsen om nogen med til at nedkæmpe disse fordomme og i stedet sætte fokus på netop håb og patientens egne mål for et godt liv – helt eller delvis uden sygdom.

Jens var i Nordjylland identisk med SIND. Han var formand for SIND Aalborg, SIND Nordjylland, SIND Skolerne i Aalborg og SIND-klubben i Nørresundby. Dog stoppede han i september som formand for SIND Nordjylland. Herudover var han bl.a. også medlem af Det Psykiatriske Patientklagenævn og formand for Patientinddragelsesudvalget,

ligesom han på landsplan var med i SINDs hovedbestyrelse og Uddannelsesudvalget. Endvidere deltog Jens i en årrække i den europæiske organisation Mental Health Europe, og han var i mange år en af de bærende kræfter i forbindelse med afholdelse af SINDs Sommerhøjskole på Brenderup Højskole.

Jens var uddannet som klassisk sanger og meget optaget af at finde fællesnævneren mellem kroppen, sindet og stemmen. Ofte har vi oplevet, at han brød ud i sang, og vi vidste, at så var han i sit es. Han ville gerne forklare sine tanker, men det resulterede ofte i indviklede udredninger, som mange måtte stå af over for. Eller som formanden for SIND Knud Kristensen udtrykker det: "Jens formåede indimellem at sige tingene på en meget indviklet og kringlet facon."

Med Jens har vi mistet en ven, som livet igennem kæmpede for psykisk sårbare menneskers rettigheder, trivsel og mentale sundhed.

Æret være hans minde

Knud Birk Pedersen  
Tidligere forstander  
Sind Skolerne Aalborg



**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**

frederiksberg@sind.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-Dragø  
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**

Helle Nees  
5356 4104  
hellenees@outlook.com



**REGIONSFORMAND:**

Per Harvøe  
4636 1339  
2139 6179  
perharvoe@webspeed.dk

**SIND Holbæk-Ods herred-Kalundborg**

sind-hok@sind.dk  
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**

ringstedsoroe@sind.dk  
Henrik Darling Larsen  
2148 0901  
henrikdarling@hotmail.com

**SIND Roskilde-Lejre**

Leni Grundtvig Nielsen  
4241 0034  
lenigrund10b@gmail.com

**SIND Slagelse**

slagelse@sind.dk  
Katia Berg Henriksen  
Kasserer  
9146 6345

**SIND Storstrøm**

Mogens Nielsen  
2257 3785  
bimoni@mail.dk



**REGIONSFORMAND:**

Niels Christian Aagaard  
6061 3581  
sindnordformand@gmail.com

**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**

aalborg@sind.dk



**REGIONSFORMAND:**

Leif Gjørtz Christensen  
2096 0339  
leifgjortz@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 Gjörtz Christensen  
2096 0339  
leifgjortz@yahoo.dk

**SIND Randers**

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

**SIND Ringkøbing-Skjern**

ringkoeingskjern@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

**SILKEBORG**

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

**FREDERIKSHAVN-LÆSØ**

Carina Frydkjær Holm Sielemann  
5124 4488  
sindnettet9900@sind.dk

**SVENDBORG**

Torben Haagerup Hansen  
6473 2812  
tohhgih@gmail.com

**SKANDERBORG**

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

**AARHUS-SAMSØ**

Sofie Andersen  
soand@sind.dk

**AALBORG**

besoegsven-aalborg@sind.dk

**VEJLE**

judith.pedersen5@gmail.com  
2045 6703

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

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

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

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

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

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



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

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

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

**SIND Fyn**  
Bjarne Christensen  
2440 0411  
fyn@sind.dk

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

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

**SIND Syd-Vest**  
Niels Christian Petersen  
3124 5401  
ncp@sind.dk

**SIND Sønderborg**  
Jens Christian Jensen  
Kristensen  
2221 2449  
Sind\_Sonderborg@outlook.dk

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

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

**SIND Aabenraa**  
Kontakt SINDs sekretariat  
landsforeningen@sind.dk

#### 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  
Hans-Jørgen Ørngaard Dalager  
Formand, Skizofreniforeningen  
hjdalager@gmail.com  
2440 7682

#### SIND UNGDOM

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

#### SINDS MEDICINRÅDGIVNING

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](http://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](http://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](http://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

# Meld dig ind i SIND

Vil du bakke op om SINDs arbejde til gavn for mennesker med psykisk sygdom og deres pårørende? Med et medlemskab i SIND for blot 200 kr. om året støtter du bl.a. indsatsen

for oplysning om psykisk sundhed og forebyggelse af psykiske sygdomme. Også får du fremover SINDbladet med posten hver anden måned.

Støt SIND med et årligt kontingent på 200 kr. sådan:



## Betalingskort

- Hvis du ønsker at betale med kreditkort, behøver du bare klikke ind på [www.sind.dk/medlem](http://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](http://www.sind.dk/medlem).



## Netbank

- Hvis du ønsker at betale via netbank, kan du bestille en opkrævning via 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

