



# SINDbladet

Nr. 1 | Februar 2013 | Udgivet af Landsforeningen SIND

**Hurtig hjælp  
til unge med  
psykoser**

**Travle rådgivninger**

**Ny viden om livet med sindslidelser**

Sådan kan symptomer se ud | Forening går ind i SIND

# Politiske aftaler over grundloven?

Folketinget har den 19. december vedtaget en reform af førtidspension og fleksjob. Var der reelt et flertal for dette? Jeg tvivler i mit stille sind. Har jeg ret i min tvivl, har Folketinget sat grundlovens § 56 ud af kraft

AF KNUD KRISTENSEN, LANDSFORMAND

**D**en 19. december 2012 vedtog Folketinget med stort flertal lovforslag nr. L 53 (Reform af førtidspension og fleksjob). Kun Enhedslisten og Dansk Folkeparti stemte imod.

Når jeg taler med medlemmer af Folketinget – herunder medlemmer af regeringspartierne folketingsgrupper – hører jeg, at mange beklager (dele af) lovforslaget. Men – siger de samtidig – der er jo indgået en aftale, og så skal alle aftalepartierne være enige, hvis der skal ske ændringer.

Den aftale, der henvises til, er den aftale, som regeringen den 30. juni 2012 indgik med V, LA og K om reform af førtidspension og fleksjob.

Hvem, der har deltaget i forhandlingen om aftalen af 30. juni, ved vi ikke. Vi ved heller ikke, hvordan de enkelte partiers forhandlere har involveret deres respektive folketingsgrupper. Men fra den offentlige omtale af den næsten samtidige indgåelse af aftale om skatteforlig ved vi, at det er en lille snæver kreds, der forhandler, og når forliget er indgået, er der en behård intern partidisciplin.

Vi husker nok alle den grædende SF'er Lisbeth Bech Poulsen, der blev banket på plads, og den standhaftige Özlem Cekic, der fik frataget sine ordførerskaber, fordi de havde bebudet, at de ikke ville stemme for den skatteaftale, som regeringen havde indgået med V og K.

Det kom ved den lejlighed frem, at end ikke SF's ledelse havde godkendt aftalen – de valgte efterfølgende at tage den til efterretning.

## Grundlovens § 56

Ifølge grundlovens § 56 er folketingsmedlemmerne alene bundet af deres overbevisning.

Dette har længe (altid?) været en illusion, da Folketingets grupper naturligvis har været nødt til at være i stand til at (for)handle samlet. Dette forudsættes også i grundloven.

Men aftalerne om fleksjob- og førtidspensionsreformen og skattereformen får mig til at tænke, at systemet med politiske aftaler for alvor er ved at sætte folkestyret ud af kraft.

Partierne repræsenteres ved små delegationer, der ofte forhandler i stor fortrolighed.

Når der er indgået forlig, kan der ikke ændres et eneste komma med mindre samtlige forligspartier er enige. Forligspartierne udstyres hver især med vetoret i forhold til ændringer.

På den måde sættes folkestyret reelt ud af kraft.

## Menige folketingsmedlemmer uden indflydelse

Først og fremmest sættes de menige folketingsmedlemmer helt uden for indflydelse. Selv højt profilerede folketingsmedlemmer bliver banket på plads.



Foto: Lars Svankjær

## Høringer helt til grin

Når lovforslaget så er udformet, sendes det – i demokratiets hellige navn – i høring. Her får interesseorganisationer og enkeltpersoner mulighed for at komme med indvendinger og ændringsforslag.

Pointen er blot, at der ikke kan ændres på noget i den bagvedliggende aftale – medmindre alle aftalepartier er enige.

Dermed bliver høringerne ofte det rene spil for galleriet – tit understreget ved ultrakorte høringsfrister.

## Er høringer en illusion?

Som et minimum burde det ved alle høringer tilføjes i høringskrivelsen, at ændringer i forhold til aftaleteksten kun kan ske, hvis samtlige aftalepartier er enige.

## Opfordring til Folketinget

Jeg vil opfordre Folketinget til alvorligt at overveje lovgivningsproceduren.

Partierne bør aftale, at ingen aftaler er bindende, før baglandet har vurderet aftalen.

I forhold til de mange organisationer, der bruger tid og ressourcer på udarbejdelse af hørings svar, bør det sikres, at der kan foretages ændringer, uden at alle skal være enige. Ellers vil høringer forblive en illusion.



**SINDbladet**  
41. årgang  
ISSN 1603-7057

**Udgiver**  
Landsforeningen SIND  
Jernbane Allé 45, 3.  
2720 Vanløse  
Tlf: 35 24 07 50 Fax: 35 36 11 36  
landsforeningen@sind.dk  
www.sind.dk

**Redaktør**  
Henrik Harring Jørgensen

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

Følgende har også bidraget:  
Pia Frydensberg, Helle Hvidt Walentin, Trine Kit Jensen, Anna Høgh, Maibritt Pilgaard m.fl.

Indhold fra SIND-bladet må gerne citeres med kildeangivelse, jf. ophavsretslovens bestemmelser om citatret. Bladet påtager sig intet ansvar for indsendt materiale.

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

**Annoncer**  
Kontakt Lennart Karlin.  
leka@webspeed.dk  
Priser:  
Helside: 16.000.-  
Kvartside: 3.900.-  
SIND-medlemmer får 15% rabat.

**Forsidefoto**  
www.colourbox.com

**Layout:** SIND/bia

**Tryk**  
KLS Grafisk Hus A/S

**Oplag**  
8.000

**SINDs ambassadører**



Poul Nyrup Rasmussen



Diana Benneweis

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

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

**Abonnement**  
Kr. 280 årligt.

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

**Girokonto**  
540-3944

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

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



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



541 Trykkeri 016



MIX  
Papir fra ansvarlige kilder  
FSC® C022933



No. 601  
KLIMA-NEUTRAL TRYKSAG



## I DETTE NUMMER

- /06 Konstruktiv dialog med forsikringsbranchen**  
Husker du kritikken i medierne og tidligere SIND-blade af psykisk sårbare problemer med at tegne forsikringer? Efter et konstruktivt dialogmøde med brancheforeningen Forsikring og Pension efterlyser Landsforeningen SIND nu yderligere eksempler på afslag. Har du et?
- /06 Kursus for bisiddere**
- /07 Travlt år ved rådgivningstelefonerne**  
Mens dette blad går i trykken, tager statistikken for årets henvendelser til SINDs rådgivninger form. De første tal fra SINDs Pårørenderådgivning viser, at der er rift om rådgiverne.
- /08 Alsidig fynsk ungdomsforening bliver en del af SIND**  
Ungdomsforeningen "Åbent sind" har valgt at nedlægge sig selv for i stedet at blive en del af Landsforeningen SIND. Alle hidtidige aktiviteter fortsætter uændret samtidig med, at nye spændende muligheder kommer indenfor rækkevidde.
- /09 Ny viden om livet med alvorlige sindslidelser**  
Landsforeningen SIND spillede en central rolle ved pressemødet og i medieomtalen, da Rockwool Fondens Forskningsenhed offentliggjorde resultaterne af omfattende forskning i, hvordan liv og levevilkår statistisk set former sig for mennesker med svære sindslidelser.
- /10 Problemerne starter før diagnosen**  
Livet med en alvorlig sindslidelse medfører ikke blot problemer med symptomer og relationer. Den omfattende undersøgelse fra Rockwool Fondens Forskningsenhed viser, at alle sider af tilværelsen kommer under pres. Forskellene på raske og syge danskers liv og levevilkår er markante.
- /12 Førtidspensions- og fleksjobreformen er nu vedtaget i Folketinget**  
Lovforslag nr. L 53 blev vedtaget som Lov nr. 1380 af 23. december 2012. Der blev ikke ændret noget af betydning i forhold til lovforslaget. Vi uddyber her som lovet de nye regler.

- /16 Mentorordning er vejen til uddannelse for psykisk sårbare unge**  
En mentorordning hjælper på landsplan flere unge med psykiske diagnoser med at tage en uddannelse.
- /17 Alt for få unge med sindslidelser bliver tilbudt en mentor**  
SIND Ungdoms formand Torben Hansen er positiv over for mentorordningen, som han mener, kan være god hjælp til unge uddannelsessøgende med sindslidelser. Men ordningen er ikke kendt nok, og det betyder, at mange unge sindslidende ikke får tilbuddet om en mentor.
- /18 Sådan kan symptomer se ud**  
I Danmark er meningene om medicin og medicinering delte. Johnny fra Fyn har med pensel og palet udviklet sit helt eget bidrag til debatten. I år skal han for første gang til fernisering på en udstilling, hvor han selv står bag alle malerierne.
- /20 Tidlig hjælp til unge med psykoser**  
Med en særlig indsats vil Region Sjælland forhindre, at unge går rundt med ubehandlede psykoser. Det sker via en intensiv oplysningskampagne, en hotline og tilbud om hurtig udredning. Tilbuddet er det første af sin art herhjemme.
- /22 Et liv efter selvmordsforsøget**  
Når livet bliver så svært, at selvmord synes at være den eneste løsning, hvordan kommer man så ud på den anden side igen?
- /23 Medieomtale af psykiatri tidoblet**  
Kommunikationsvirksomheden Mannov konkluderer i en analyse, at trykte og elektroniske medier aldrig før har haft så meget fokus på psykisk sygdom.
- /36 Fra tabeller til talerstole**  
Forskersteamet bag den meget omtalte kortlægning af livet med en sindslidelse, "Et liv i periferien," glæder sig over responsen.

## FASTE RUBRIKKER

- /02 Leder**
- /02 Kolofon**
- /14 SIND Ungdom**
- /26 Poesi**
- /27 Siden for dig, som hjælper andre**
- /28 Bøger**
- /30 "Butik"**
- /31 Lokalnyt**
- /34 Kreds- og lokalformænd**
- /34 SIND-nettets koordinatører**
- /34 SINDs udvalgsformænd**
- /35 SINDs rådgivninger**
- /35 Støt SIND**

## SIND i medierne: Fakta sætter dagsordenen

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

Traditionelt er december og januar måneder, hvor dagsordenen i medierne adskiller sig fra resten af året. Medmindre konflikter opstår, så omtales psykiatri og psykisk sårbarhed relativt sjældent, fordi både befolkning og beslutningstagere er optaget af julen og af at løbe det nye år i gang efter juleferien. Dette årsskifte blev ingen undtagelse. Dog tiltrak en historie sig stor opmærksomhed i en lang række medier: Resultaterne af Rockwool Fondens forskning i levevilkår for danskere med svære sindslidelser blev december måneds mest omtalte historie. Både ved pressemødet og den efterfølgende omtale i DR Radioavisen og flere dagblade fik SIND fremtrædende placering.

På [www.sind.dk](http://www.sind.dk) og på Facebook er det muligt at holde sig ajour med – og diskutere – omtalen af SIND i medierne.

/hhj



## DR: Øget accept af psykisk syge kolleger

Danskerne har fået større tiltro til, at kolleger med psykiske lidelser kan udføre et godt stykke arbejde. Det fremgår af en rundspørge blandt ca. 6.000 lønmodtagere fra SFI, Det Nationale Forskningscenter for Velfærd,

omtalt af DR i december. Undersøgelsen viste, at flere end tidligere har tillid til, at psykisk sårbare kan udføre et godt stykke arbejde. Nu er fire ud af ti enige, mod ca. tre ud af ti (33 pct.) i 2009.

## Ritzau: Psykiske lidelser skal opdages tidligere

Adskillige nyhedsmedier omtalte offentliggørelsen af undersøgelsen "Et liv i periferien" fra Rockwool Fondens Forskningsenhed. Flere dagblade citerede SINDs landsformand Knud Kristensen i omtalen af det velbesøgte pressemøde. Han efterlyste bl.a. mere fokus på det arbejdsmæssige:

"I Danmark er arbejdet en vigtig identitetsskabende faktor, og de fleste har et brændende ønske om at være en del af arbejdsmarkedet. Helst 37 timer om ugen med 200 pct. effektivitet. Men det kan alle ikke, derfor ligger der en udfordring i at lave rummelige arbejdspladser."

## DR: Færre får førtidspension

På to år er antallet af borgere i Odense kommune, der tildeles førtidspension, faldet med over 60 pct. Det viser statistik fra de tre første kvartaler i 2012, oplyste DR. Landsforeningen SIND kaldte udviklingen problematisk.

En plads på arbejdsmarkedet er svær at opnå for psykisk sårbare



## Altinget: Psykiatriforeninger fastholder sololøb

Er det en god ide, at psykiatriforeningerne står på egne ben og ikke samlet, som fx Kræftens Bekæmpelse? Det tema zoomede Altinget ind på i december. Flere eksperter medvirkede i artiklen. Også SINDs landsformand, Knud Kristensen. Han gjorde bl.a. opmærksom på, at mange af de øvrige foreninger oprindeligt er udsprunget fra SIND.

## Fyens Stiftstidende: Fortvivlende forhold

Lillejuleaften fik læserne af Fyens Stiftstidende indblik i en ulykkelig sag fra Fyn. Avisen omtalte to borgeres problemer med kommuner, der ikke vil anerkende lægernes indstillinger og tildele nødvendig førtidspension.

SINDs landsformand Knud Kristensen påpegede, at mange andre i resten af landet støder på samme problem.

"Det har noget at gøre med økonomi. Det er nærmest blevet et dogme, at man svinger folk, hvis man giver dem førtidspension. Selvføl-

gelig er der rigtig mange på førtidspension, som føler sig stemplet og sat udenfor. Og der er mange, der havner på førtidspension, som kunne have undgået at havne der, hvis de havde fået en ordentlig behandling. Det ændrer bare ikke ved, at der rent faktisk er nogle, der ville få gavn af en førtidspension," sagde Knud Kristensen.

Han tilføjede, at den nye førpensionsreform gør det praktisk talt umuligt for borgere under 40 år at få førtidspension.

## Kristeligt Dagblad: Jobmarkedet er lukket for psykisk syge

Lav uddannelse, dårlig økonomi, kriminel adfærd, høj selvmordsrate og intet arbejde. Sådan lyder nogle af de alvorlige følgevirkninger for mennesker med tunge sindslidelser. Det hæftede Kristeligt Dagblad sig ved i omtalen af Rockwool Fondens forskning.

Knud Kristensen kommenterede bl.a. konklusionen om, at psykisk sygdom kan være uforudsigelig og derfor vanskelig at behandle.

“I realiteten ved man ikke så meget om skizofreni på arbejdsmarkedet, men det er et samfundsmæssigt problem, som politikerne må være med til at afmystificere, så arbejdsmarkedet kan rustes bedre til at tage imod patienterne. På grund af den økonomiske krise og de deraf manglende job er situationen dog særdeles vanskelig,” sagde han og tilføjede:

“Man skal tænke på, at det danske arbejdsmarked i 2012 selv for raske mennesker er svært at komme ind på. Hvis du så forestiller dig at have været ramt af psykisk sygdom med paranoide tanker, grænser det jo til det umulige.”

## DR Radioavisen: Større afstand til de sindslidende

Radioavisen kl. 12 er blandt døgnet mest populære nyhedsmedier. Knud Kristensen sad den 3. december klar i studiet, da flere hundrede tusinde danskere skruede op for nyhederne. Anledningen var resultaterne af Rockwool Fondens forskning i levevilkår for danskere med svære sindslidelser. Blandt konklusionerne var, at for de ca. 100.000 danskere, der lider af alvorlige sindslidelser som skizofreni og svære depressioner, er forskellen på levevilkår og livssituation sammenlignet med de øvrige danskere de seneste 30 år øget markant.

SINDs landsformand Knud Kristensen forklarede bl.a., at sindslidende typisk mister jobbet seks år før, diagnosen stilles. Problemet er, at samfundet ikke reagerer i tide.



Foto: www.colourbox.com

## Politiken: Psykisk sygdom rammer dobbelt

“Vores påstand er, at samfundet kan spare en masse ressourcer ved at iværksætte den rigtige indsats på et langt tidligere tidspunkt end tidligere over for mennesker, som både har psykisk sygdom og sociale problemer. Der er behov for, at vi tager et endeligt opgør med det tabu, der i årevis har omgærdet psykiske problemer og skabt endnu flere problemer for dem af os, som på et tidspunkt i livet bliver ramt. Mere end halvdelen af danskerne er betænkelige ved at få en kollega med en psykisk lidelse.”

Sådan lød nogle af argumenterne den 17. december i en af månedens mest omtalte kronikker, trykt i Politiken. SINDs landsformand Knud Kristensen var en af medforfatterne. Også bl.a. Poul Nyrup Rasmussen og Merete Nordentoft havde bidraget.

I kronikken, der stadig kan læses på Politikens hjemmeside, påpegede man, at hver anden familie i Danmark bliver berørt af psykiske problemer. Samtidig er mere

end halvdelen af danskerne betænkelige ved tanken om at have eller få en kollega med en psykisk lidelse.

“Det vidner om, at vi har at gøre med en folkesygdom, der rammer dobbelt hårdt, fordi den er tabuiseret.”

Kronikken rummede en række anbefalinger fra 25 meget forskellige fagfolk, der i oktober drøftede forskningsprojektet ‘Inklusion’, som undersøger beskæftigelsesindsatser for mennesker med psykiske problemer.

Man efterlyste bl.a. en ny rammelov for psykiatrien. En rammelov, som går på tværs af alle eksisterende speciallove og særlove inden for både behandlings- og socialpsykiatrien, og som er enkel og præcis. En rammelov, som alle skal efterleve, og som præciserer både rettigheder og pligter, respekt, faglighed og kultur samt ikke mindst samarbejdet.

Der blev også argumenteret for behovet for at sikre et rummeligt arbejdsmarked med bedre

plads til psykisk sårbare. Det er en opgave, alle bør bidrage til. Både kommunerne, regionerne, virksomhederne, uddannelsesstederne, fagforeningerne, politikerne og de enkelte borgere.

Udover de menneskelige gevinster ved at give psykisk sårbare plads på arbejdsmarkedet kan samfundet spare mange ressourcer via den rigtige indsats på et langt tidligere tidspunkt end tidligere.

“Det anslås, at psykiske lidelser årligt koster samfundet 55 milliarder kr. Heraf udgør de indirekte omkostninger størsteparten, cirka 49 milliarder kr. Hovedparten af omkostningerne skyldes således førtidspensionering, langvarigt sygefravær og nedsat individuel produktivitet. Der er altså om ikke andet et vægtigt økonomisk argument for at prøve at gøre noget anderledes. Vi er nødt til at gå nye veje og tænke i nye baner, men uden at vi svigter dem af os, som har behov for en hjælpende hånd undervejs på rejsen gennem livet.

Det er dog positivt og tankevækkende, at regnestykket i mange tilfælde kan vendes fra minus til plus, når brøken tilføjes gevinster ved at fastholde mennesker med psykiske sygdomme i arbejde eller uddannelse.”

Udover SINDs landsformand Knud Kristensen havde kronikken følgende medunderskrivere: Poul Nyrup Rasmussen, fhv. statsminister, formand for Det Sociale Netværk. Lene Falgaard Eplov, forskningsoverlæge, ph.d. Merete Nordentoft, prof., Psykiatrisk Center København. Trine Lindahl, direktør i virksomheden Sherpa. Bettina Post, formand for Dansk Socialrådgiverforening de sidste fire år. Ebbe Henningsen, landsformand, Bedre Psykiatri. Jan Høgelund, seniorforsker, ph.d. ved SFI, Det Nationale Forskningscenter for Velfærd.

Læs hele kronikken på [www.politiken.dk](http://www.politiken.dk).

# Konstruktiv dialog med forsikringsbranchen

Husker du kritikken i medierne og tidligere SIND-blade af psykisk sårbares problemer med at tegne forsikringer? Efter et konstruktivt dialogmøde med brancheorganisationen Forsikring og Pension efterlyser Landsforeningen SIND nu yderligere eksempler på afslag. Har du et?

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

I sensommeren, da SINDs kritik af psykisk sårbares problemer med at tegne forsikringer blev omtalt i flere dagblade og et ni minutter langt indslag i DR Aftenshowet, var det ikke alle seere og læsere, der uanfægtet fortsatte til næste historie. Fx hos

brancheforenin-

gen Forsikring og Pension vakte eksemplerne fra SIND eftertanke, hvorfor SIND blev inviteret til et dialogmøde. Mødet blev afholdt i november.

I tiden op til mødet har brancheorganisationen spurgt blandt sine medlemmer, om forsikringselskaberne kan genkende kritikken.

SIND har fx påpeget, at nogle psykisk sårbare har fået afslag på at tegne ulykkesforsikring med henvisning til deres sygdom. Andre selskaber har sagt ja, så praksis er forskellig. SIND har også påpeget, at nogle har oplevet problemer med at tegne livs-, indbo- og restgældsforsikring. Omvendt viser den indledende undersøgelse blandt medlemmerne af Forsikring og Pension, at der i branchen som udgangspunkt ikke spørges til helbredsoplysninger eller sygdom, når en indbo- eller ulykkesforsikring skal tegnes. Derimod er livsforsikringer et problem, hvis forbrugeren har eller har haft en psykisk sygdom.

## Efterlysning af afslag

Ved et nyt dialogmøde mellem SIND og brancheorganisationen senere på året vil man prøve at grave et spadestik dybere. SINDs landsformand Knud Kristensen oplever positiv vilje til dialog hos Forsikring og Pension.

“Forsikringselskaberne er forskellige. Nogle tegner forsikringer, mens vi har fået henvendelser fra SIND-medlemmer om afslag fra andre selskaber. Vi har brug for flere eksempler til næste møde, så vi kan være mere konkrete. Jeg opfordrer alle medlemmer af SIND, som har fået et afslag eller som kender nogen, der ikke har kunnet tegne forsikring, til at orientere os om, hvorfor de fik nej og hvem der sagde nej. Send en mail til [landsforeningen@sind.dk](mailto:landsforeningen@sind.dk),” opfordrer Knud Kristensen.



Knud Kristensen efterlyser nye eksempler på afslag fra forsikringselskaber



Artiklerne i tidligere blade om forsikringer ligger også på [www.sind.dk](http://www.sind.dk)

## Kursus for nye SIND-bisiddere

Kunne du tænke dig at blive SIND-bisidder? Landsforeningen SIND uddanner den første weekend i marts en ny gruppe frivillige bisiddere. Weekendkurset, der afholdes i Middelfart, arrangeres af SINDs Aktivitets- og Kursusudvalg i samarbejde med SINDs Pårørende-rådgivning i Aarhus.

For at blive SIND-bisidder skal du indstilles af kredsformanden i det område, hvor du bor.



Kursusdatoen nærmer sig, så kontakt formanden hurtigst muligt. Se kontaktoplysningerne bagerst i bladet eller på SINDs hjemmeside.

### Bisidderens opgaver

En bisidder sidder med, når den sindslidende har møde med myndighederne. Fx socialforvaltning, botilbud, læge, distriktspsykiatri eller psykiatrisk afdeling. Muligvis deltager den sindslidendes pårørende også. Bisidderen er med for at lytte, observere og støtte borgeren i at få de synspunkter og løsningsforslag frem i samtalen, som er vigtig for borgeren, og for at støtte borgeren i at få klarhed over, hvad der kom frem på mødet. Typisk afholdes der formøde. Bisidderen kan også hjælpe med fx at bede om aktindsigt, at skrive breve, klage eller udfylde skemaer.

### Bisidderens kvalifikationer

En bisidder skal ikke være sagsbehandler, men det er en fordel, hvis bisidderen har et vist kendskab til sociallovgivningen, forvaltningsloven og psykiatriloven. Det er også en fordel med indsigt i, hvordan opgavefordelingen er mellem kommune og region, samt mellem socialektoren og sundhedssektoren (egen læge, psykiatriske afdelinger, distriktspsykiatrien). Dette er nogle af emnerne, som gennemgås på kurset.



# Travlt år ved rådgivningstelefonerne



Mens dette blad går i trykken, tager statistikken for årets henvendelser til SINDs rådgivninger form. De første tal fra SINDs Pårørenderådgivning viser, at der er rift om rådgiverne

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Hver dag hjælper frivillige eller ansatte i SIND mennesker i akutte situationer. Både pårørende, psykisk sårbare og professionelle ringer eller møder frem i en af rådgivningerne. SIND samlede sidste år de fire rådgivninger i Aarhus, Odense, Hillerød og København i et fælles telefonsystem med det fælles telefonnummer 70 23 27 50. Samarbejdet om systemet betyder, at åbningstiden nu er oppe på 60 timer. Og der har været god brug for de ekstra timer.

Dertil kommer lokale rådgivninger, BenzoRådgivningen om medicinafhængighed samt aktiviteter i lokale foreninger, klubber, lilleskoler og væresteder. Samlet er billedet, at rådgiverne skal forholde sig til tungere problemer end tidligere år. Meldingen er desuden, at flere ringer til SIND end før. Mens dette blad går i trykken, tager den samlede, landsdækkende statistik form. Men nogle af de første tal var klar før bladets deadline:

Alene opkald til telefonerne i Aarhus har sammenlignet med sidste år haft en vækst på 18 pct. Ca. 2.600 gange ringede telefonerne. Væksten i Hillerød var 36 pct. Oplevelsen er, at væksten kunne være endnu større, hvis der ikke havde været perioder med tekniske problemer med det nye telefonsystem.

## Mange problemer

Socialrådgiver Anne Marie Steenild, der hos Pårørenderådgivningen i Risskov ved Aarhus



Foto: Privat

**Socialrådgiver Anne Marie Steenild efterlyser mere effektiv koordinering og kommunikation**

både hjælper borgere og uddanner rådgivere, oplever, at 2012 bød på en bred vifte af problemer.

Pårørende ringer især om vanskeligheder i familielivet og i forhold til omgivelserne. Fx

psykiatri, kommuner, uddannelse, job og navnlig økonomi.

Psykisk sårbare og syge udfordres især af ensomhed, manglende hjælp samt bekymringer om fx diagnoser, medicin og bivirkninger.

Mængden og tyngden af problemer, SIND kontaktes om, viser, at psykiatrien udover ressourcer mangler mere effektiv koordinering og kommunikation.

"I hjem med psykisk sygdom bliver der typisk brugt mange timer på at løbe spidsrod mellem forskellige dele af den offentlige sektor. Bedre koordinering ville kunne frigøre både menneskelige og økonomiske ressourcer. Desuden er dialogen sjældent god: Mange giver udtryk for, at de ikke føler sig godt nok informerede i forhold til sygdomsforståelse og mulige konsekvenser af psykisk sygdom og behandling. Kendskabet til den hjælp, man kan få ifølge fx serviceloven, aktivloven og beskæftigelsesindsatsloven, er også meget lavt," siger hun.

## Ensomhed og chok

Forud for samtaler om paragraffer, rettigheder og foranstaltninger skal rådgiverne dog som regel bruge tid på nødvendig medmenneskelig hjælp. De typiske reaktioner er enten ensomhed, som er et særdeles udbredt problem, eller chok:

"Når man rammes af psykisk sygdom eller er pårørende til en, der rammes af psykisk sygdom, indtræder ofte en følelse af fuldstændig chok og uoverskuelighed. Psykisk sygdom invaderer tanke- og følelseslivet og dermed den person, man kender sig selv som, eller som man plejer at kende som sin mor, sin far, sin datter eller søn, kæreste eller ægtefælle. Sygdomme kan medføre oplevelser af tab, som let kan medføre angst hos såvel den pårørende som hos den ramte. Tilbuddene hos læge, i regioner og kommuner mangler i høj grad initiativer, som kan skabe oplevelsen af tillid, åbenhed, forståelse og sensitivitet. Oplevelsen af tryghed til, at den enkelte medarbejder, som borgerne møder, har overblik over og indflydelse på det fremtidige forløb, var bestemt heller ikke typisk i 2012," siger Anne Marie Steenild.

Læs mere om 2012 i SINDs rådgivninger i næste blad.

Annonce

## Inge Lise Kromann Sørensen's Fond for Sindslidende

Fondens formål er at udlatte rejselegater til ferieophold i ind- og udland for mindrebemidlede psykisk syge i Danmark, som ikke selv har mulighed for at finansiere rejse- og ferieophold for sig selv og eventuel ledsager, samt at udlatte uddannelseslegater til uddannelsesformål i ind- og udland for mindrebemidlede psykisk syge i Danmark, som ikke selv har mulighed for at finansiere sådanne uddannelsesformål.

Legatet kan søges én gang årligt i perioden 15. februar til og med 15. marts.

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

Ansøgningen skal indeholde en kort beskrivelse af ansøgeren og formålet med an-

søgningen, samt hvilket beløb, der søges. Endvidere skal aktuelt indkomstgrundlag dokumenteres, ligesom en kopi af seneste årsopgørelse bedes vedlagt. Bankkonto nr. bedes oplyst til eventuel overførsel af udloddet beløb.

Ansøgning med bilag skal sendes til Inge Lise Kromann Sørensen's Fond for Sindslidende v/advokat Niels Eriksen, Hunderupvej 202, 5230 Odense M eller pr. mail til [info@bonnesen.dk](mailto:info@bonnesen.dk).

Såfremt ansøgeren ikke har hørt noget inden den 15. april 2013, er ansøgeren ikke kommet i betragtning.

# Alsidig fynsk ungdomsforening bliver en del af SIND

Mange mindre foreninger, projekter og aktiviteter har ikke kun travlt med at hjælpe psykisk sårbare. Også fx administration, økonomi og rekruttering lægger beslag på mere og mere tid i takt med, at konkurrencen om penge og opmærksomhed tager til. Derfor har den alsidige fynske ungdomsforening "Åbent sind" valgt at nedlægge sig selv for i stedet at blive en del af Landsforeningen SIND. Alle hidtidige aktiviteter fortsætter uændret samtidig med, at nye spændende muligheder kommer indenfor rækkevidde

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Baggrundsfoto: Fyens Stiftstidende

For psykisk sårbare unge kan vejene til selvværd, venskaber og nye drømme om fremtiden være vidt forskellige. Nogle gange virker den nærværende samtale under fire øjne. Eller det afslappede samvær med flere i naturen, køkkenet og hjørnesofaen. Eller de effektive løsninger foran alle papirerne. Eller – som foreningen "Åbent sind" har erfaret – rockmusik i rigelige mængder.

Hver tirsdag og lørdag vokser både lydstyrke og smil på spillestedet Kansas City i Odense, hvor foreningen har skaffet øvelokale og instrumenter. Musikken er blot et af flere tilbud, som den alsidige fynske ungdomsforening har stablet på benene. Paletten af aktiviteter spænder fx også over fitness, hygge, fodbold, kulturtilbud og socialt samvær forskellige steder i Odense.

Foreningen går egentlig godt. Her er både vækst, det højeste antal frivillige nogensinde og på det seneste er også donationer fra fonde og foreninger kommet til. Alligevel besluttede foreningen den 9. januar på den første af to

generalforsamlinger at nedlægge sig selv. Næste generalforsamling bliver den 12. februar. Alle er enige om, at Åbent sind, der udover frivillige har to medarbejdere, i stedet står stærkere som en del af Landsforeningen SIND.

## Nye muligheder

Foreningens hidtidige formand, den 25-årige lægestuderende Simone Tøt-Strate, glæder sig over de nye perspektiver for den gode ide, hun og andre frivillige gennem mange år har lagt fritid og hjerteblod i. Hun påpeger, at alle hidtidige aktiviteter fortsætter uændret samtidig med, at nye spændende muligheder kommer indenfor rækkevidde:

"Vi er drevet af at hjælpe andre. Men vi må også bruge meget tid på fx administration og økonomi. Ikke mindst fordi flere og flere foreninger i disse år med tiltagende professionalisme ansøger om de samme penge. Derfor giver det god mening at gå ind i SIND. Ikke for at få penge fra SIND, men for at få organisatoriske muskler til bedre at kunne hjælpe flere. Det, vi allerede gør, matcher fint med

SINDs aktiviteter. Og måske kan vi finde sammen med fx SIND Ungdom eller SINDs værested Stoppestedet om noget nyt," siger hun.

Efter generalforsamlingen får Åbent sind sin egen bestyrelse med frivillige, medarbejdere og en repræsentant fra Landsforeningen SIND.

## Positive erfaringer

Åbent sind har på få år høstet mange positive erfaringer om ny veje til at hjælpe psykisk sårbare unge. Åbent Sind blev etableret i foråret 2005. Først som projekt frem til december 2007. Siden 2008 som forening med to ansatte medarbejdere. Alle årene har ambitionen været at hjælpe unge med at skabe eller bruge netværk.

"Vi har hidtil ikke været tilknyttet institutioner eller en fast adresse. Vi har arbejdet på den måde, at vi har mødt de unge, hvor de er, og igangsat samvær eller aktiviteter i Odense. Erfaringerne med de fleksible forløb, hvor frivillige er sammen med psykisk sårbare, er meget positive," siger Simone Tøt-Strate.

Målet er, at de unge efter noget tid måske kan fortsætte på egne ben i samme rammer som andre. Det gælder fx det rockende musiktilbud.

"Normalt er øvelokalerne dyre. Vi fik en god lejeaftale og lånt nogle instrumenter. På kort sigt har deltagerne en super oplevelse – fx går de snart i gang med at skabe deres helt egen musik. På længere sigt er aktiviteten også en succes, hvis de får mod på at bruge musikken som et springbræt til måske selv at træde aktivt ind i de miljøer, hvor andre unge er," siger hun.

## FAKTA

Åbent Sind blev etableret i foråret 2005. Først som projekt frem til december 2007. Siden 2008 som forening med to ansatte medarbejdere.

Unge med psykiske problemstillinger mister ofte deres netværk i kølvandet på en diagnose. Foreningen Åbent Sind i Odense finder fritidstilbud til disse unge mennesker.

Gennem fælles fritidsintresser mødes unge med og uden et vanskeligt sind på lige fod. Derigennem skabes en grobund for socialt samvær, hvor en diagnose ikke er en barriere.

Aktiviteterne har hidtil omfattet fx musik, idræt, kultur- og sportsoplevelser samt socialt samvær.

Læs mere på  
[www.aabentsind.com](http://www.aabentsind.com)

## Musik er en populær aktivitet



Foto: Fyens Stiftstidende

## Simone Tøt-Strate



Foto: Privat



# Ny viden om livet med alvorlige sindslidelser

Landsforeningen SIND spillede en central rolle ved pressemødet og i medieomtalen, da Rockwool Fondens Forskningsenhed offentliggjorde resultaterne af omfattende forskning i, hvordan liv og levevilkår statistisk set former sig for mennesker med svære sindslidelser

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

**K**ontrasten var skærende mellem pressemødet indhold og rammerne, da Rockwool Fondens Forskningsenhed i december offentliggjorde resultaterne af omfattende forskning i, hvordan liv og levevilkår statistisk set former sig for mennesker med svære sindslidelser. Mødelokalet i det statelige Molktes Palæ er præget af forgyldte paneler, smagfuldt inventar, klassisk stuk og den særlige atmosfære, som kendte bygninger med mange ekkoer af historiske vingesus rummer. Mødedeltagerne var derimod optaget af menneskeskæbner i helt andre miljøer.

Flankeret af bl.a. sundhedsminister Astrid Krag (SF) og SINDs landsformand Knud Kristensen tegnede forskerne et detaljeret billede af, hvad en alvorlig sindslidelse statistisk set betyder for bl.a. beskæftigelse, uddannelse, økonomi, familieforhold, kriminalitet, levetid og risiko for selvmord. Samlet er billedet dystert:

Fodfæstet på arbejdsmarkedet begynder at skride allerede seks år før, diagnosen er stillet. Uddannelse og beskæftigelse ligger markant under resten af befolkningen. Flertallet er fattige og lever alene. 25-34-åriges risiko for at dø indenfor de næste 15 år er på samme niveau som raske 60-årige danskere. Risikoen for at blive dømt for kriminalitet eller for at dø ef-

ter selvmord er væsentligt højere end for den raske del af befolkningen. (Læs mere om forskningsresultaterne på de følgende sider – red.)

Afsættet for forskningen er omfattende datamateriale for store grupper mennesker med alvorlige sindslidelser og for deres pårørende. Analysen set gennem samfundsvidenskabelige briller er blandt de mest omfattende i Danmark nogensinde.

## Skræmmende

Sundhedsminister Astrid Krag (SF) var først ved mikrofonen med en kommentar til resultaterne. Hun mente, forskningen viser, at Danmark som samfund har svigtet mennesker med alvorlige sindslidelser.

“Udviklingen er skræmmende,” sagde hun. Astrid Krag påpegede, at der ikke er nogen nemme løsninger, og at det kræver et langt sejt træk at vende udviklingen. Hun argumenterede for en bred indsats. Både i det offentlige system og i resten af samfundet. Blandt de væsentlige nøgleord var tidlig indsats, effektiv brug af ressourcer og øget inklusion i samfundet af mennesker med sindslidelser.

Også Benedikte Kier, MF for de konservative, fandt tallene temmelig tankevækkende.



Foto: Stig Stasig  
Anne Lindhardt, Astrid Krag, Benedikte Kier og Knud Kristensen

Hun påpegede bl.a. at samfundet skal tidligere på banen, når sygdomme opstår.

## Arbejdsmarkedet

Få minutter efter sundhedsministerens indlæg var Landsforeningen SIND inviteret til at kommentere undersøgelsen. Landsformand Knud Kristensen, der bl.a. også er medlem af regeringens psykiatriudvalg, konstaterede indledningsvis, at farven på forskningsrapportens omslag var valgt: Sort. For det ser sort ud, påpegede han, mens hovedkonklusionerne blev gennemgået punkt for punkt.

Knud Kristensen tilsluttede sig ambitionen om en forstærket fælles indsats fra hele samfundet. Han nævnte, at Danmark desuden er forpligtet af FNs handicapkonvention til at hjælpe mennesker med funktionsnedsættelse og til at forebygge diskrimination.

Knud Kristensen advarede mod, at samfundet svigter de svageste, og efterlyste samtidig flere initiativer for de grupper, der helt eller delvist er i stand til at arbejde.

“Det er væsentligt at gøre arbejdsmarkedet mere rummeligt. Men det er svært. Reformen af fleksjob og førtidspension løser ikke problemerne. Tværtimod,” påpegede han.



Foto: Stig Stasig

Forskerne, bl.a. Torben Tranes, har med statistik tegnet et detaljeret billede af livet med alvorlige sindslidelser

- Rockwool Fondens Forskningsenhed har siden 1987 tilført samfundet ny viden på en lang række områder.
- Den 200 sider lange forskningsrapport “Et liv i periferien” analyserer samfundsdeltagelsen og levevilkårene for mennesker, der lider af en svær sindslidelse. Fx hvilke familieforhold indgår personer med svære sindslidelser i? Hvordan er deres tilknytning til arbejdsmarkedet og uddannelsessystemet, deres indkomster, kriminalitet og er der en eventuel overdødelighed blandt personer med svær sindslidelse?
- Et resume af undersøgelsen kan downloades fra [www.rff.dk](http://www.rff.dk). Bogen “Et liv i periferien” kan købes via de fleste boghandlere og på internettet. ISBN 978-87-7674-690-2



# Problemerne starter før diagnosen

Livet med en alvorlig sindslidelse medfører ikke blot problemer med symptomer og relationer. Den omfattende undersøgelse fra Rockwool Fondens Forskningsenhed viser, at alle sider af tilværelsen kommer under pres. Forskellene på raske og syge danskernes liv og levevilkår er markante

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Statistik er synonym med overblik. Mennesker med alvorlige sindslidelser er omringet af massevis af ord og tal i journaler og sagsakter. Beslutningstagerne omkring dem har desuden massevis af økonomiske nøgletal for den enkelte borger eller afdeling. Derimod har der hidtil været meget langt mellem tal og tendenser for den overordnede udvikling for hele gruppen gennem årene. Det ændrede Rockwool Fondens Forskningsenhed i december 2012. Et omfattende analysearbejde, sammenfattet i bogen "Et liv i periferien," har nu sat tal med decimaler på, hvordan tilværelsen har formet sig for en stor gruppe psykisk syge danskere sammenlignet med deres raske søskende og med resten af befolkningen. Konklusionen er, at livet for de fleste er meget svært. Redaktionen gennemgår her hovedpunkterne fra undersøgelsen:

## Problemer før diagnosen

Analysen af livet gennem 25 år for 588 mennesker med skizofreni viser, at problemerne opstår lang tid før, diagnosen stilles. Forskerne har zoomet ind på perioden fra 15 år før til ti år efter, at ordet skizofreni første gang er noteret i journalen.

Sammenlignet med raske søskende får de mennesker med skizofreni, der er undersøgt, typisk problemer med uddannelse og job seks år før, diagnosen er stillet. Mange af dem, der

tidligere arbejdede, mister beskæftigelsen. På indlæggelsestidspunktet er 25 pct. i beskæftigelse. I årene efter indlæggelsen daler andelen til 20 pct.

Alle 588 har søskende, som aldrig har været indlagt eller i psykiatrisk behandling. Det er velkendt, at livet som pårørende kan være krævende. Men tallene viser, at hvis man alene måler på job og uddannelse, så klarer de raske søskende sig lige så godt som resten af befolkningen. 80 pct. er i beskæftigelse ti år efter, deres bror eller søster har fået diagnosen skizofreni.

## Uddannelse og job en sjældenhed

Alvorligt psykisk syge halter gennem hele livet efter resten af befolkningen, når det gælder job og uddannelse. Det viser analysen af en stor gruppe 25-40-årige.

To ud af tre mænd med en alvorlig sindslidelse har ingen uddannelse udover gymnasie-niveauet. Det antal er mere end dobbelt så stort som blandt raske mænd.

For mange begynder problemerne allerede i folkeskolen. Syv pct. afslutter ikke 9. klasse. Det er mere end tre gange så mange som jævnaldrende mænd, der ikke har en diagnose.

Alle mennesker er forskellige, også mennesker med sindslidelser. Nogle får med succes afsluttet en uddannelse senere i livet. Ni pct. –



Knud Kristensen advarede mod, at samfundet svigter de svageste

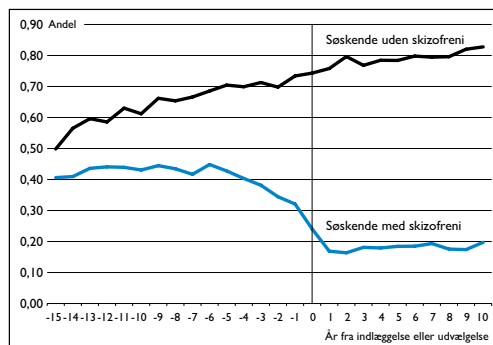
lidt under hver tiende – får eksamen fra en videregående uddannelse. I gruppen, der enten får en erhvervsfaglig eller videregående uddannelse, er 36 pct. af kvinderne blevet færdige med pensum og bøger, mens det kun gælder 29 pct. af mændene.

Arbejdsløsheden er høj for begge køn. Kun 28 pct. af mændene er i job. For resten af befolkningen er andelen tre gange så stor. Flere end hver anden mand med en alvorlig sindslidelse står helt uden for arbejdsmarkedet, for kvinderne er andelen 44 pct. I resten af befolkningen står blot syv pct. af mændene og ni pct. af kvinderne uden job.

## Dårlig økonomi

Trods de seneste års finanskriser har gennemsnitsdanskere gennem 30 år haft solid vækst i uddannelse, beskæftigelse og økonomi. Men udviklingen gælder ikke mennesker med alvorlige sindslidelser, viser undersøgelsen. Siden 1980'erne er forskellene på syge og raskes levevilkår blevet større.

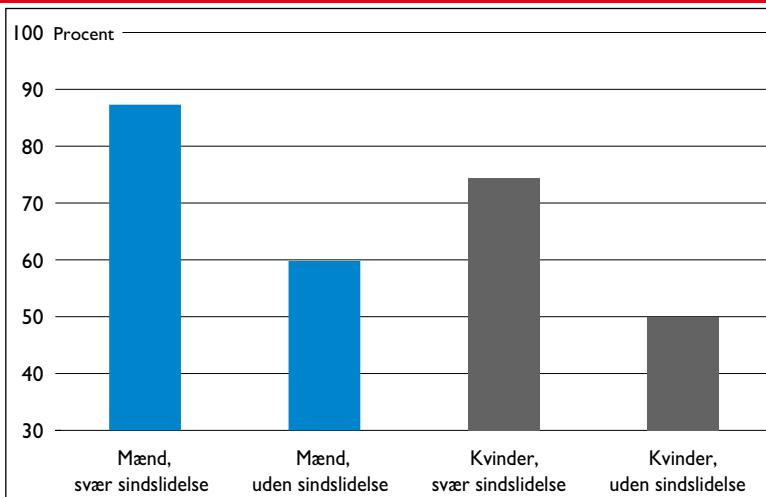
Forskerne har fulgt tre grupper psykisk syge, der i 1980, 1995 og 2010 var mellem 24 og 34 år. Både familieforhold, børn, uddannelse, børn og økonomi er undersøgt. Tallene viser, at færre psykisk syge i dag lever i et parforhold og flere bor alene. Tilsvarende får færre børn. Det er dog en udvikling, der også gælder



Forskerne har zoomet ind på beskæftigelsen i perioden fra 15 år før til ti år efter, at ordet skizofreni første gang er noteret i journalen



Foto: Stig Stasig



Mennesker med svære sindslidelser er oftere enlige end andre

“Udviklingen er skræmmende,” sagde sundhedsminister Astrid Kragh

resten af samfundet. Derimod er økonomien meget anderledes:

I den fattigste fjerdedel af hele befolkningen er mennesker med alvorlige sindslidelser overrepræsenterede. I 1980 var dobbelt så mange, 54 pct., syge som raske med her. For 1995-gruppen var tallet steget til 70 pct. med et beskedent fald i 2010 til 62 pct. Samlet er billedet, at det at være psykisk syg ofte i høj grad er forbundet med at have dårlig økonomi.

Fire ud af fem mænd og tre ud af fire kvinder med alvorlige psykiske lidelser tilhører gruppen med den laveste indkomst.

Andre data viser, at personer med alvorlige sindslidelser gennemsnitligt har 1.000 kr. mindre om måneden at gøre godt med end en person på førtidspension.

Cirka hver fem ud af ti danskere tjener årligt 257.000 kr. eller derover. Blandt de psykisk syge, der medvirker i undersøgelsen, når færre end hver tiende, 8 pct., op på det beløb.

### Alene uden børn

Flere og flere danskere er singler og lever alene. Blandt sindslidende mellem 25 og 40 år er væksten markant. I 2005 boede 87 pct. af mændene og 74. pct. af kvinderne uden kæreste eller ægtefælle.

I familielivet er forskellen stor på mænd og kvinder med en diagnose. Blot hver tiende,

11 pct., af mændene oplever at blive far, inden de runder 40 år. Derimod bliver hver tredje af kvinderne, 34 pct., mor til et eller flere børn. Antallet af børn svarer nogenlunde til gennemsnittet for resten af befolkningen.

Desværre viser statistikken, at børn, der vokser op i hjem med en kombination af sindslidelser, dårlig økonomi og skilte forældre, hvoraf mindst en er dømt for kriminalitet, har højere risiko end andre børn for at udvikle sindslidelser senere i livet.

### Flere dømmes

Psykisk syge står bag meget lidt af den samlede kriminalitet i Danmark. Blot to ud af hundrede kriminelle har en diagnose. Blandt de 65.500 domme, der i 2005 blev afsagt over danskere mellem 25 og 40 år, var blot 1.500 over mennesker med svære sindslidelser.

Derimod er risikoen for, at kriminalitet kommer til at spille en rolle i den enkeltes liv meget højere end for resten af befolkningen. 13 pct. af mændene med svære sindslidelser mellem 25 og 40 år fik i 2005 en dom. Risikoen for at få mere end en dom er cirka dobbelt så høj som for kriminelle uden en diagnose. Blandt lovovertrædelserne er såkaldt ejendoms kriminalitet – typisk indbrud og tyveri – mest udbredt med 34 pct. af dommene.

Forskerne vurderer, at årsagen til øget kriminalitet især er misbrug af euforiserende stoffer.

### Højere dødelighed

Målt på risikoen for at dø indenfor de næste 15 år, så matcher 25-34-årige psykisk syge 60-årige raske. Risikoen for at dø i årene efter indlæggelse er altså markant højere end for resten af befolkningen. Forklaringen er først og fremmest selvmord. Men også andre sygdomme samt bivirkninger af medicin og misbrug forøger dødsrisikoen.

Blandt kvinderne i undersøgelsen var 30 ud af 1.000 døde i 2006, heraf var selvmord årsagen til 14 dødsfald.

Årsagerne til de øvrige dødsfald byder hverken denne eller andre undersøgelser på detaljerede svar på.

Landsforeningen SIND har i mange år arbejdet politisk for at få belyst overdødeligheden blandt sindslidende.

Rockwool Fondens undersøgelse viser, at der ikke er nogen betydelig forskel mellem raske og psykisk syge, når det gælder hospitalsbesøg grundet alvorlig fysisk sygdom – fx kræft, hjerteproblemer eller blodpropper – så overdødeligheden har helt andre årsager.

Først og fremmest viser undersøgelsen, at tidlig indsats er vigtig, fordi problemer afledt af sindslidelser typisk accelererer senere i livet.



Foto: www.colourbox.com



Foto: www.colourbox.com



Foto: www.colourbox.com

Undersøgelsen viser, at alvorligt psykisk syge gennem hele livet halter efter resten af befolkningen, når det gælder job og uddannelse

# Førtidspensions- og fleksjobreformen er nu vedtaget i Folketinget

Lovforslag nr. L 53 blev vedtaget som Lov nr. 1380 af 23. december 2012. Der blev ikke ændret noget af betydning i forhold til lovforslaget. Vi **udddyber** her som lovet de nye regler

AF KNUD KRISTENSEN

I SIND-bladet nr. 6, december 2012, redegjorde jeg indgående for indholdet af lovforslaget om en førtidspensions- og fleksjobreform.

Nu er lovforslaget vedtaget. Det blev det den 19. december. Loven er offentliggjort i Lovtidende som lov nr. 1380 af 23. december 2012.

I forhold til lovforslaget er der kun gennemført nogle få rent tekniske ændringer. De skal ikke gennemgås her.

I denne artikel vil jeg præcisere nogle af emnerne fra artiklen i december-nummeret.

Gennemgangen bygger i alt væsentligt på beskæftigelsesministeriets skrivelse nr. 9623 af 20/12/2012 om lov om en aktiv beskæftigelsesindsats, lov om ansvaret for og styringen af den aktive beskæftigelsesindsats, lov om aktiv socialpolitik, lov om social pension og flere andre love (Reform af førtidspension og fleksjob, herunder indførelse af ressourceforløb, rehabiliteringsteams, fleksløntilskud m.v.). Skrivelsen bidrager til en fortolkning af den vedtagne lov. På nogle punkter afviger fortolkningen fra det, som vi hidtil har troet. Om ministeriets fortolkning slår igennem i praksis, må tiden vise.

## Urimelig kort frist

Loven trådte i kraft den 1. januar 2013. Landets kommuner har dermed haft hele syv dage (inkl. juledagene) til at sætte sig ind i de nye regler.

Den 23. december kom der en sværm af bekendtgørelser fra beskæftigelsesministeriet.

Det er i sig selv kritisabelt, at så væsentlige ændringer vedtages over hals og hoved, og at der kun gives sagsbehandlernes tre arbejdsdage til at sætte sig ind i reglerne.

En af de væsentlige nyskabelser er etableringen af den kliniske funktion i regionerne og udpegningen af en regional sundhedskoordinator, der skal indgå i kommunernes behandling af sagerne.

Det forudsættes, at der skal indgås en aftale mellem regionen og kommunen om etablering af dette samarbejde. Aftalen skal indgås fra 1. juli 2013, og indtil da kan kom-

munerne nøjes med deres egen sundhedsfaglige rådgivning.

Det ville have været rimeligt at udsætte lovens ikrafttræden, indtil denne nye vigtige funktion var på plads. Men sådan skulle det altså ikke være.

## Gamle sager skal behandles efter de hidtidige regler

Det fremgår af skrivelsen fra beskæftigelsesministeriet, at sager, der er påbegyndt (eller burde være påbegyndt) før 1. januar 2013, skal behandles efter de hidtil gældende regler.

De meldinger, vi har fået, tyder på, at kommunerne allerede i nogen tid har udsat sagernes behandling, fordi man har ventet på de nye regler.

Men de 'gamle' sager skal altså behandles færdige under de gamle regler.

◦ Hvis arbejdsevnen ikke kan forbedres, kan der fortsat tilkendes førtidspension – uanset alder

## Hvem kan få førtidspension?

Som nævnt i decembernummeret af SIND-bladet, kan man *som udgangspunkt* ikke tilkendes førtidspension, før man er fyldt 40 år.

Personer mellem 18 og 39 år kan fortsat tilkendes førtidspension, *hvis det er dokumenteret eller det på grund af særlige forhold er helt åbent, at arbejdsevnen er varigt og væsentligt nedsat og ikke vil kunne forbedres.*

Det er stadig uklart, hvad dette helt konkret betyder, men beskæftigelsesministeriet gør det klart, at der stadig kan tilkendes førtidspension – uanset alder – hvis det er helt åbent, at arbejdsevnen er varigt nedsat og ikke kan forbedres ved deltagelse i et ressourceforløb eller andre foranstaltninger. I sådanne tilfælde, er det ikke et krav, at muligheden for at forbedre arbejdsevnen har været afprøvet via et ressourceforløb.

## Pension eller fleksjob

Hvis kommunen vurderer, at en person bør kunne arbejde i fx et fleksjob, kan der ikke tilkendes førtidspension.

Dette er for så vidt ikke nyt. Det nye er, at kravene til fleksjob er lettet betydeligt.

Som noget nyt kan der visiteres til et fleksjob, selvom pågældendes arbejdsevne aktuelt er meget begrænset og vedkommende derfor kun kan arbejde få timer om ugen.

Der kan visiteres til fleksjob, hvis der er mulighed for, at den pågældendes arbejdsevne kan udvikles, således at personen kan øge sin arbejdsindsats inden for en rimelig periode.

Hvis arbejdsevnen derimod vurderes ikke at kunne forbedres, og den pågældende varigt kun kan arbejde få timer om ugen, skal kommunen vurdere, om der skal indeledes en sag om førtidspension.

I skrivelsen fra beskæftigelsesministeriet siges det, at kommunen kan tage udgangspunkt i hidtil gældende praksis for tilkendelse af førtidspension. Der skal dog tages hensyn til de ændrede regler om aldersgrænser, deltagelse i ressourceforløb, timetal i fleksjob mv.

Konklusionen er, at personer også fremover skal tilkendes til en førtidspension, hvis det er rimeligt klart, at deres arbejdsevne er varigt nedsat og ikke forventes at kunne forbedres.

Det nye er, at ressourceforløb og fleksjob med et meget begrænset antal arbejdstimer, skal tages med i bedømmelsen.

Vurderer kommunen, at hverken ressourceforløb eller en periode med fleksjob med meget få arbejdstimer om ugen vil føre til en forbedring af arbejdsevnen, bør der stadig tilkendes førtidspension – uanset alder.

Dette er – vurderer jeg – meget positivt. Det er også væsentligt mere nuanceret end det, vi har hørt tidligere. I SIND vil vi følge udviklingen, og gøre kommunerne opmærksom på ministeriets holdning.

## Ressourceforløb

I det følgende vil vi se kort på ressourceforløbene og de nye fleksjob. Vi vil her især se på muligheden for, at disse tiltag vil kunne forhindre

Det forudsættes at den kliniske funktion og den praktiserende læge efter behov kan være i dialog



# Lovtidende A

2012      Udgivet den 28. december 2012

---

23. december 2012      Nr. 1380

**LoV om ændring af lov om en aktiv beskæftigelsesindsats, lov om aktiv socialpolitik, lov om social pension og forskellige andre love**  
(Reform af førtidspension og fleksjob, berører indførelse af ressourceforløb, rehabiliteringsteam, fleksionstilskud m.v.)

VI MARGRETHE DEN ANDEN, af Guds Nåde Danmarks Dronning, gør vitterligt:  
Folketinget har vedtaget og Vi ved Vort samtykke stadfæstet følgende lov:

**§ 1**

1. lov om en aktiv beskæftigelsesindsats, jf. lovbekendtgørelse nr. 706 af 28. juni 2012, foretages følgende ændringer:

1.1 § 2, nr. 9, ændres således, og til: »indsats«.

2.1 § 2, nr. 10, ændres »integrationsloven« til: »integrationsloven, og«.

3.1 § 2 indskrives som nr. 11:  
»11) personer, der modtager ressourceforløbsydelse efter kapitel 6 i lov om aktiv socialpolitik.«

4. § 4 a, stk. 1, 1. pkt., ophæves, og i § 4 a, stk. 2, 2. pkt., der bliver 1. pkt., sættes »rehabiliteringsplan«.

5.1 § 10 a, stk. 1, 1. pkt., ændres »2. nr. 1-10« til »2. nr. 1-14«, og 2. pkt. indskrives efter »rehabiliteringsplaner«:

6.1 § 10 a, stk. 2, 1. pkt., indskrives efter »rehabiliteringsplaner«:

7.1 § 15, 1. pkt., indskrives efter »2. nr. 1-4« og 11«.

8.1 § 15 indskrives som stk. 2:  
»Stk. 2. Personer, der er omfattet af § 2, nr. 6, har ret til mindst tre samtaler i jobcenteret. Samtalerne har til formål at afklare, hvilke muligheder personen måtte have for at vende tilbage i ordinær eller støttet beskæftigelse.«

9.1 § 16, stk. 1, ændres »18, stk. 2« til »18, stk. 3«.

10.1 § 16 indskrives efter stk. 4 som nyt stykke:  
»Stk. 5. For personer, der er omfattet af § 2, nr. 11, skal der under konsultationstilrettelse indføres samtykke med henblik på at følge op på personens deltagelse i tilbud eller andre indsatser efter rehabiliteringsplanen, jf. § 30 a. Samtalen afholdes ved personligt fremmøde, jf. dog § 18, stk. 3.«

11.1 § 18 indskrives efter stk. 1 som nyt stykke:  
»Stk. 2. For personer, der er omfattet af § 2, nr. 11, skal den individuelle samtale efter § 16, stk. 5, afholdes løbende tilsvarende den enkelte behov og mindst seks gange inden for 12 kalendermåneder. Hvis det skønnes nødvendigt for at lægge personen tættere på arbejdsmarkedet, berøres det at sikre personens deltagelse i tilbud og andre indsatser i rehabiliteringsplanen, skal kontaktes vares hyppigere.«

12.1 § 18, stk. 2, der bliver stk. 3, indskrives efter »Samtalen«: »eller stk. 1 og 2«.

13.1 § 23 f, stk. 1, nr. 1, indskrives efter »ordinær beskæftigelse på fuld tid«: »»stikjob«.

14.1 § 22, stk. 2, indskrives efter »sjobplan«: »eller en rehabiliteringsplan«.

15.1 § 22, stk. 4 og 5, indskrives efter »2. nr. 1-3« og 11«.

16. To steder i § 24, stk. 5 i § 73 a, stk. 1, og to steder i § 73 a, stk. 2, udgår »eller start« og »jobtilbud«.

17.1 § 24 indskrives som stk. 6:  
»Stk. 6. Tilbud til personer, der er omfattet af § 2, nr. 11, kan gives, så længe personen er berettiget til ressourceforløbsydelse efter kapitel 6 i lov om aktiv socialpolitik.«

18. I overkriften til kapitel 9 indskrives efter »sjobplan« og »rehabiliteringsplan«:

19. Efter § 30 indskrives:

Beskæftigelsesministeriet, Styrelsen for Arbejdshilse og Rehabilitering, 1. juni 2012-1193

100003348

dre, at mennesker med en psykisk sårbarhed ender med at få tilkendt førtidspension.

Der er endnu ikke i skrivende stund (4. januar 2013) kommet hverken bekendtgørelser eller vejledninger om, hvad ressourceforløb konkret skal/kan indeholde. Derfor kan der ikke siges mere om dette på nuværende tidspunkt.

I forbindelse med behandlingen af lovforslaget har bl.a. SIND kritiseret, at det var en betingelse, at alle muligheder i den almindelige indsats skal være udtømte, før en person kan visiteres til et ressourceforløb. Det var – hævdede vi – i strid med ønsket om en tidlig effektiv indsats.

Beskæftigelsesministeriet gør det nu klart, at det ikke er en betingelse, at en person har været igennem alle eksisterende beskæftigelsesrettede tilbud og/eller at personen har været langvarigt på offentlig forsyrgelse.

Ressourceforløb kan gives som en tidlig indsats, hvis kommunen vurderer og dokumenterer, at det ikke vil være tilstrækkeligt med andre tilbud efter lov om aktiv beskæftigelsesindsats (evt. i kombination med sociale tilbud). Kommunen skal naturligvis altid vurdere, om en mindre indgribende indsats er tilstrækkelig, inden man overvejer et ressourceforløb.

Også på dette område vil vi følge udviklingen nøje.

## Fleksjob

Der er ikke i loven nyheder i forhold til reglerne om fleksjob.

Det fastholdes, at man kan visiteres til et fleksjob, blot man kan arbejde *nogle få timer om ugen*. Det er fortsat ikke afklaret, hvad nogle få timer om ugen betyder, men i princippet kan det være alt over en time om ugen.

Derimod er det slået fast, at borgere med en meget begrænset arbejdsevne kun kan visiteres til fleksjob med nogle få arbejdstimer om ugen, hvis der er mulighed for, at den pågældendes arbejdsevne kan udvikles, således at personen kan øge sin arbejdsindsats indenfor en rimelig periode. Hvad er rimelig periode er, vides endnu ikke.

## L 53 vedtaget som Lov nr. 1380 af 23. december 2012

Visitering til fleksjob med få timer om ugen kan altså ikke lovligt bruges i stedet for tilkendelse af førtidspension.

Det første fleksjob vil altid være midlertidigt (bevillet for en periode på fem år). Der skal løbende følges op, og der skal ske en midtvejsevaluering efter 2½ år. Er der tale om et fleksjob med meget få arbejdstimer, bør det senest ved midtvejsevalueringen vurderes, om der fortsat er udsigt til, at arbejdsevnen kan forbedres. Er der ikke det, bør en førtidspension overvejes.

## Aflønning og tilskud

Reglerne for aflønning er omtalt i SIND-bladet nr. 6, december 2012.

Der har været usikkerhed om, hvordan og hvor ofte arbejdsgivere og ansatte i fleksjob skal blive enige om arbejdstid og arbejdsintensitet (som er bestemmende for lønnen og fleksionstilskuddet). Det fremgår af skrivelser fra beskæftigelsesministeriet, at antal timer og arbejdsintensiteten skal indgå i aftalen om fleksjob. Dette skal gøres på baggrund af jobcentrets vurdering. Skal der ske ændringer, skal jobcentret foretage en ny vurdering af arbejdsvevnen.

Uden at dette endnu ligger 100 pct. fast, må det være givet, at der ikke skal ændres på disse ting hver og hver anden måned.

## Ledighedsydelse

Som nævnt tidligere, så afhænger ledighedsydelsens størrelse af det forsørgelsesgrundlag, man har ved visitationen til fleksjob.

Der har tidligere været forlydender fremme om, at man kunne fortabe retten til ledighedsydelse på det høje niveau – på samme måde som man kan fortabe retten til arbejdsløshedsdagpenge. Denne ordning røg ud af forhandlingerne på et tidligt tidspunkt.

Man bevare efter reglerne ret til ledighedsydelsen på det niveau, den tildeles på, indtil man når fleksydelsesalderen.

## Rehabiliteringsteams

Der skal fra 1. januar 2013 etableres rehabiliteringsteams i alle kommuner.

Efter loven skal rehabiliteringsteamet tiltrædes af en sundhedskoordinator fra regionen, men denne forventes først at være på plads omkring 1. juli 2013.

Regionen og kommunen kan dog aftale om igangsætning af samarbejdet allerede inden den 1. juli 2013.

Indtil samarbejdsaftalen indgås, skal kommunen sørge for, at rehabiliteringsteamet har en sundhedsfaglig repræsentant, som kan varetage en sundhedskoordinatorfunktion med sundhedsfaglig rådgivning i teamet.

Rehabiliteringsteamet skal afgive indstilling til kommunen, om borgeren skal have et ressourceforløb, fleksjob eller førtidspension.

Teamet skal give en fyldestgørende begrundelse for sin indstilling. Hvis teamet indstiller, at borgeren skal have et ressourceforløb, skal det fremgå af indstillingen, hvilke beskæftigelsesmæssige, sociale og helbredsmæssige forhold teamet har lagt vægt på i vurderingen.

Indstillingen skal også omfatte en indstilling af, hvad der efter teamets vurdering bør indgå i rehabiliteringsplanen.

## Den praktiserende læge

Den praktiserende læges vurdering af borgers helbredsmæssige situation i forhold til at kunne arbejde eller deltage i uddannelse skal indgå som en del af rehabiliteringsplanens forberedende del. Lægen skal løbende orienteres om sagens forløb. Det forudsættes endvidere, at den kliniske funktion og den praktiserende læge efter behov kan være i dialog.

# SIND Ungdom

## Ny og større hjemmeside lanceret

SIND Ungdom udvider, og det mærkes også på nettet, hvor hjemmesiden nu afspejler hele landet. Blandt nyhederne er beskrivelser af aktiviteter i de lokale klubber samt en opdateret kalender, så man hurtigt kan få overblik over, hvad der sker hvor og hvornår.

”Ændringen signalerer, at SIND Ungdom er en landsdækkende aktivitet. Nu kan man klikke ind på de regioner, hvor vi har aktiviteter. Vi starter med Region Syddanmark og Hovedstaden. Med tiden kommer forhåbentlig

flere regioner til, i takt med at SIND Ungdom breder sig,” siger SIND Ungdoms projektleder Lasse Rosenkjær Andersen.

Udvidelsen kommer i forbindelse med, at SIND Ungdom vokser som organisation. SIND Ungdom fik i sommer tilsagn om en fireårig satspulje-bevilling på 5,8 mio. kr. Midlerne går til at udbrede klubber for unge psykisk sårbare og unge pårørende til resten af landet med inspiration fra den populære klub i København.

Hjemmesiden er, ligesom den forrige, lavet af frivillige kræfter. Hvor det sidst var SIND Ungdoms IT-kyndige bestyrelsesformand Torben Hansen, er hjemmesiden denne gang udarbejdet af Anders Thingholm. Udover at være frivillig hos SIND Ungdom er han leder og stifter af IT-firmaet Rainbow Riders.

Besøg SIND Ungdoms hjemmeside på [www.sindungdom.dk](http://www.sindungdom.dk)

Anna Høgh

## OPRUST – for unge pårørende

Nyt projekt skal med afsæt i idræt og fællesskab støtte unge pårørende. Projektleder i SIND Ungdom, Lasse Rosenkjær Andersen, ser gode muligheder for at samarbejde med projektet

AF KARINA SØBY MADSEN, FORENINGEN DET SOCIALE NETVÆRK



Trine Døssing (til venstre) og Kristina Kristensen vil med nyt projekt hjælpe unge pårørende

Når en forælder eller søskende får en psykisk lidelse, er det hele familien, der bliver udsat. De unge pårørende bliver ramt på selvværdsfølelsen, ligesom angst og skyldfølelse ofte dominerer deres tilværelse. Det er baggrunden for, at Foreningen Det Sociale Netværk har sat projektet OPRUST i søen.

”OPRUST er en slags ”boot camp” for unge omkring 15-18 år, der har psykisk sygdom i familien. Med idrætten som afsæt skaber vi et trygt forum, hvor de unge kan blive mere sikre på sig selv. Et forum baseret på fællesskab, hvor de unge kan lufte deres tanker, følelser og frustrationer og blive mødt med anerkendelse, respekt og forståelse,” fortæller projektleder Trine Palmegaard Døssing.

Initiativet, som er støttet af Sundhedsstyrelsen, starter op i København i slutningen af januar

2013. Igennem et halvt år mødes de unge en til to gange om ugen efter skole, hvor de laver fysisk aktivitet og coaches individuelt og i grupper. Desuden vil der med jævne mellemrum være sociale arrangementer og fælles foredrag, hvor også de unges familier er inviteret med.

### Fællesskab er afgørende

Kristina Koldtoft Christensen, som er pårørende til en søster med skizofreni, har valgt at lave en feltarbejdspraktik på OPRUST i forbindelse med sit speciale på antropologi. Hun er med i projektet, fordi hun godt kunne have brugt et tilsvarende tilbud.

”Det er godt at være sammen med andre pårørende, så man fx kan dele historier. Jeg tror, OPRUST kan hjælpe til, at de unge kommer mere på banen med afsæt i deres eget liv – både fysisk og psykisk. Projektet har en an-

derledes og frisk tilgang, hvor sygdommen træder lidt i baggrunden, og der i stedet er fokus på ressourcerne,” fortæller Kristina.

### Fokus på ressourcerne

Det er netop hensigten med initiativet at fokusere på ressourcerne ifølge Trine Palmegaard Døssing. Hun forklarer:

”Der sker noget med os, når vi er sammen med andre, der er i samme båd. Når vi coacher, er fundamentet inddragelse, anerkendelse og udvikling af fællesskabsfølelse og teamånd, men idrætten giver samtidig mulighed for at lave udfordrende aktiviteter, som kræver mod. Når de unge oplever at mestre de idrætsmæssige udfordringer og dermed nå deres mål, giver det dem en selvtillidsmæssig ballast og tro på, at de også kan håndtere andre udfordrende dagligdagssituationer.”

### Brobygning mellem OPRUST og SIND Ungdom

Lasse Rosenkjær Andersen bakker op om OPRUST og ser en oplagt mulighed for brobygning mellem projektet og SIND Ungdom. ”For mig er OPRUST interessant, fordi projektet går en tand længere ned målgruppemæssigt. De får fat i de 15-18-årige, hvor vores medlemmer typisk er i starten af 20’erne og op til omkring 30 år. Det betyder, at vores medlemmer kan anbefale OPRUST til deres yngre søskende. Samtidig giver det os mulighed for at komme i kontakt med en yngre målgruppe. Når vi fx låner vores lokaler ud til OPRUST, kommer deltagerne til at kende os og vide, at de kan komme til os, hvis de får brug for det,” siger Lasse Rosenkjær Andersen.

Læs om OPRUST og tilmeld din pårørende på: [www.psykiskskaarbar.dk/oprust](http://www.psykiskskaarbar.dk/oprust)

# SIND Ungdom

## Aktiviteter 2013

SIND Ungdoms aktiviteter februar / marts 2013

SIND Ungdom sekretariat

4275 7207 / [info@sindungdom.dk](mailto:info@sindungdom.dk)

[www.sindungdom.dk](http://www.sindungdom.dk)

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



SIND Ungdom,  
Region Hovedstaden-København,  
Sølvgade 34, kld.

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

### Kreativt værksted

Kom og mal, tegn, klip/klister og sy eller tag dit eget kreative projekt med. Vi tilbringer en hyggelig eftermiddag og aften sammen, hvor vi også laver mad og spiser sammen. Det er gratis at spise med.

Alle må byde ind med deres forslag til en tema-måned eller idéer til kreative aktiviteter, vi kan lave. Både nybegyndere og kunstneriske genier er velkomne.

*Tirsdag kl. 16 til 21.*

### Klubaften

Fællesspisning, afslapning og hyggesnak i godt selskab er essensen af klubaftenerne. Vi hjælpes ad med at vælge dagens menu, købe ind og lave mad, og så er der mulighed for at spille spil, udfolde sine kreative sider eller bare at slappe af. Kom og tilbring nogle hyggelige timer sammen med andre unge psykisk sårbare, pårørende og frivillige.

Du er altid velkommen, og du behøver ikke at sige på forhånd, at du kommer. Det er gratis at spise med. Tilmeld dig maden ved at møde op i klubben eller send en sms på dagen senest kl. 16 med navn og antal på tlf. 51 91 01 57.

*Onsdag kl. 15 til 21.*

### Filmaften

Kom som du er og vær sammen med ligesindede til hygge foran skærmen. Vi slapper af i sofaen, snakker og ser selvfølgelig nogle fantastiske film i alle genrer fra gys til kærlighed.

*Den 2. torsdag i måneden kl. 18 til 21.30. Filmen starter kl. 19.*

### Kultur, natur og hygge

SIND Ungdom afholder løbende sociale arrangementer såsom teater-ture, café-besøg og kanosejls samt ved højtider som påske og jul. Hvis du har en god idé, så fortæl os om den!

### Kontakt

SIND Ungdom København

Sølvgade 34

1307 København K

4275 7207 /

[info@sindungdom.dk](mailto:info@sindungdom.dk)



SIND Ungdom,  
Region Syddanmark-Esbjerg,  
Jernbanegade 50 1. sal

### Klubaften

Fællesspisning, afslapning og hyggesnak i godt selskab er essensen af klubaftenerne. Vi hjælpes ad med at vælge dagens menu, købe ind og lave mad, og så er der mulighed for at spille spil, sludre eller bare at slappe af. Kom og tilbring nogle hyggelige timer sammen med andre unge psykisk sårbare og frivillige.

*Onsdag kl. 16 til 20.*

### Filmaften

Kom som du er og vær sammen med ligesindede til hygge foran skærmen. Vi slapper af i sofaen, snakker og ser selvfølgelig nogle fantastiske film i alle genrer fra gys til kærlighed.

*Den sidste fredag i måneden kl. 16.30 til senest 22. Filmen starter kl. 19.*

Hvis lønningssdag er en fredag, afholdes filmaften i stedet fredagen før lønningssdag.

**Vi tager forbehold for ændringer i programmet.**

### Kontakt

SIND Ungdom Esbjerg

SIND Huset

Jernbanegade 50 1. Sal

6700 Esbjerg

7512 9971 / [daniella@sindungdom.dk](mailto:daniella@sindungdom.dk)



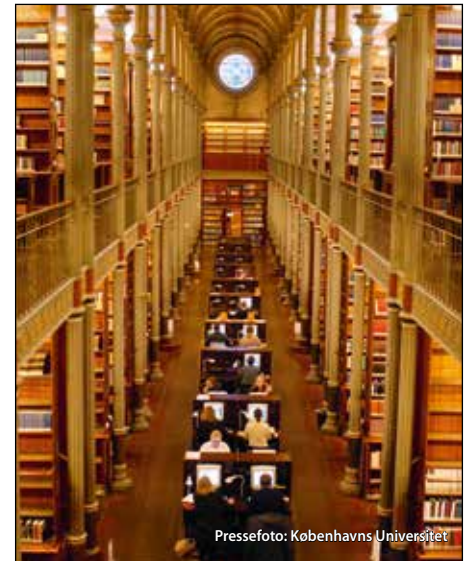
# Mentorordning er vejen til uddannelse for psykisk sårbare unge

En mentorordning hjælper på landsplan flere unge med psykiske diagnoser med at tage en uddannelse. SIND mødte Helene på 27 år, der trods skizofreni studerer filosofi på Københavns Universitet, og hendes mentor Kim, der hjælper med at strukturere hendes hverdag

AF HELLE HVIDT WALLENTIN



Pressefoto: Københavns Universitet



Pressefoto: Københavns Universitet

## På Københavns Universitet nyder Helene at læse filosofi sammen med raske studerende

“Måske kunne jeg godt læse filosofi uden at have en mentor. Men det ville blive meget sværere for mig. Nu har jeg fået styr på hverdagen. At have en mentor giver mig det overblik, som jeg ikke selv kan skabe,” fortæller “Helene,” der læser filosofi på 1. semester og samtidig har diagnosen skizofreni. (Hun ønsker at være anonym, hendes rigtige navn er redaktionen bekendt – red.). Hun har fået en mentor igennem Statens Specialpædagogiske Støtteordning, SPS.

### Den rigtige diagnose var et skridt på vejen

Helene smiler med øjnene og virker meget åben og glad for at fortælle om, hvordan hendes mentor igennem den sidste 1½ måned har hjulpet hende. Som yngre havde hun diag-

nosen depression, og hun gennemførte på egen hånd forfatterskolen, dog med et års ekstra studietid. Men da hun blev indlagt i august 2011, fik hun diagnosen skizofreni:

“Det var godt at få den rigtige diagnose, også i forhold til at tage en uddannelse. Nu fik jeg den rette behandling og medicin, og medicinen fjernede efterhånden mange af mine symptomer som sortsyn, manglende energi og tungthed i kroppen. Det gjorde mig også mere nærværende. Heldigvis er sygdommen på tilbage og betegnes nu “skizofren residual tilstand,” hvor jeg fx ikke har psykotiske symptomer,” siger Helene.

### Valgte selv sin mentor

I forbindelse med indlæggelsen blev Helene tilbudt at komme i OPUS, som er et toårigt behandlingstilbud for unge mellem 18-35 år, som har en psykisk diagnose. Her fortalte en af socialrådgiverne Helene om ordningen med at man kan få en mentor igennem Statens Specialpædagogiske Støtteordning (SPS), som hjælper en i forhold til at klare et studie:

“Jeg blev meget positivt overrasket over denne mulighed. Jeg kunne selv vælge min mentor blandt dem, der søgte jobbet,” fortæller Helene

Det var Kim Ranfelt, som Helene valgte. Kim er oprindeligt uddannet cand.scient. i

Lægemidler, Mennesker og Samfund fra KU (2007) hvor han i de efterfølgende to år arbejdede som underviser og vejleder. Her blev hans interesse bl.a. vakt for kommunikation og coaching, der ligger til grund for arbejdet som mentor.

“For mig, og den retning jeg ønsker mit arbejdsliv skal gå, giver det stor mening at være mentor for Helene. Netop den tætte personlige relation er noget jeg brænder for at arbejde med. Og så er Helene en fantastisk lærer i at føre projekter ud i livet. Jeg føler, at det er mig der har fået en mentor,” siger Kim med et smil.

#### FAKTA

##### Fakta om Opus

- Opus giver i to år støtte til unge med debuterende psykotiske lidelser.
- Støtten er fx en kontaktperson, træning i sociale færdigheder og mestring af symptomer.
- Læs mere på [www.opuskbh.dk](http://www.opuskbh.dk)

#### FAKTA

##### Fakta om SPS, Statens Specialpædagogiske Støtteordning

- For at få støtte skal du have en fysisk eller psykisk funktionsnedsættelse. Tildelingen sker efter konkret vurdering af din ansøgning og funktionsnedsættelse.
- Du kan få støtte på fx gymnasiet, HF, efterskoler, højskoler, universiteter m.m.
- Støtten planlægges individuelt og kan have meget forskelligt indhold. Eksemplet i artiklen er ikke udtryk for, hvordan støtten nødvendigvis er hos alle, der modtager støtte.
- Læs mere på [www.spsu.dk](http://www.spsu.dk)





Pressefoto: Københavns Universitet

At være psykisk syg og studerende ved fx Københavns Universitet er ikke en umulig kombination med den rette hjælp

### Hjælp til at planlægge hverdagen

Kim og Helene mødes to timer om ugen, hvor Kim hjælper Helene med at planlægge hverdagen. De laver et skema for den kommende uge, hvor de skriver ned, hvad Helene skal: fx læse, på universitetet eller andre ting. Helene bor for sig selv i lejlighed i Valby, men har trods det brug for hjælp til at få styr på hverdagen:

“Bare det at få det skrevet ned er en kæmpe hjælp. Her kan jeg hurtigt se, om der er for meget i min kalender, hvilket der somme tider er. Så er det med at få noget aflyst eller flyttet rundt, så jeg ikke kommer ud i at blive stresset. Bliver jeg det, så får jeg det skidt og vælger at blive hjemme.”

På spørgsmålet om hvad man som mentor ellers hjælper med ud over de praktiske aftaler svarer Kim, at det også tit handler om at få talt svære situationer igennem:

“Helene har måske haft en dag, hvor noget er gået skævt. Så taler vi situationen igennem og ser på, hvad vi kan gøre for at det ikke sker



Foto: Privat

### Kim Ranfelt er glad for rollen som mentor

igen. Så jeg er også en sparringspartner i forhold til hverdagens udfordringer,” siger Kim.

Ud over de to timer har de en aftale om, at Kim ringer til Helene de tre morgener om ugen, hvor Helene skal på universitetet:

“Kim ringer og hører, om jeg er kommet op, og om jeg evt. har behov for en fridag el-

ler et skub til at komme ud af sengen. Man skal kende hinanden godt for at kunne den slags, men det er vi på vej til at gøre,” smiler de begge.

### En forfatter på vej

På spørgsmålet om fremtidsdrømmene lyser Helenes ansigt op. Hun vil læse, skrive og have et liv som alle andre:

“Jeg vil gerne skrive digtsamlinger. Og jeg håber at kunne få min bachelor, måske læse til kandidat, og få et arbejde inden for filosofi eller litteratur.”

Helene er også glad for det fokus, der er kommet på, at man kan få støtte til at tage en uddannelse, når man har en sindslidelse:

“Det er godt, at man kan få støtte med psykiske problemer og ikke kun det fysiske. Men der er bare ikke kendskab nok til ordningen. Min egen studievejleder troede, at man kun kunne få en mentor ved fysiske handicap som fx ordblindhed,” slutter Helene.

## Alt for få unge med sindslidelser bliver tilbudt en mentor

SIND Ungdoms formand Torben Hansen er positiv over for mentorordningen, som han mener, kan være god hjælp til unge uddannelsessøgende med sindslidelser. Men ordningen er ikke kendt nok, og det betyder, at mange unge sindslidende ikke får tilbuddet om en mentor

AF HELLE HVIDT WALLENTIN

“Det kan være svært som ung at skulle tage en uddannelse, hvis man har en sindslidelse. Man skal lære nyt, begå sig socialt på studiet og tackle sin sygdom. Derfor kan det være godt med en mentor,” siger Torben.

Men ordningen er efter Torbens mening ikke kendt nok, og derfor går mange unge glip af muligheden for at få en mentor:

“Det er de færreste studievejledere, der kender til SPS-ordningens muligheder for studerende med psykiske diagnoser. Det er et problem, eftersom det er vejledernes ansvar at hjælpe med at søge den relevante støtte.”

Claus Nielsen, der er leder af Studievejledningen på KU, Københavns Universitet, fortæller, at ansøgningerne til SPS er fordob-

let og at det derfor er noget, der er fokus på:

“Jeg synes det er ærgerligt, hvis nogle studerende ikke er blevet vejledt godt nok om mulighederne inden for SPS. Vi informerer allerede om mulighederne for SPS i ansøgnings- og informationsmateriale samt på [www.funktionsnedsat.ku.dk](http://www.funktionsnedsat.ku.dk). Det kan dog være svært for den enkelte studievejle-

der at vejlede om SPS, fordi vedkommende ofte også skal dække flere studier og den generelle studievejledning.”

Claus opfordrer derfor kommende studerende til at læse informationsmateriale, søge i god tid og holde sig opdateret på [funktionsnedsat.ku.dk](http://funktionsnedsat.ku.dk).

# Sådan kan symptomer se ud

I Danmark er meningerne om medicin og medicinering delte. Johnny fra Fyn har med pensel og palet udviklet sit helt eget bidrag til debatten. I år skal han for første gang til fernisering på en udstilling, hvor han selv står bag alle malerierne. Hvert eneste er inspireret af og navngivet efter, hvordan han havde det, da han fik den medicin, som de seneste fem år er kommet ind i hans liv. I dag er medicinen en god hjælp til en stabil hverdag



AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

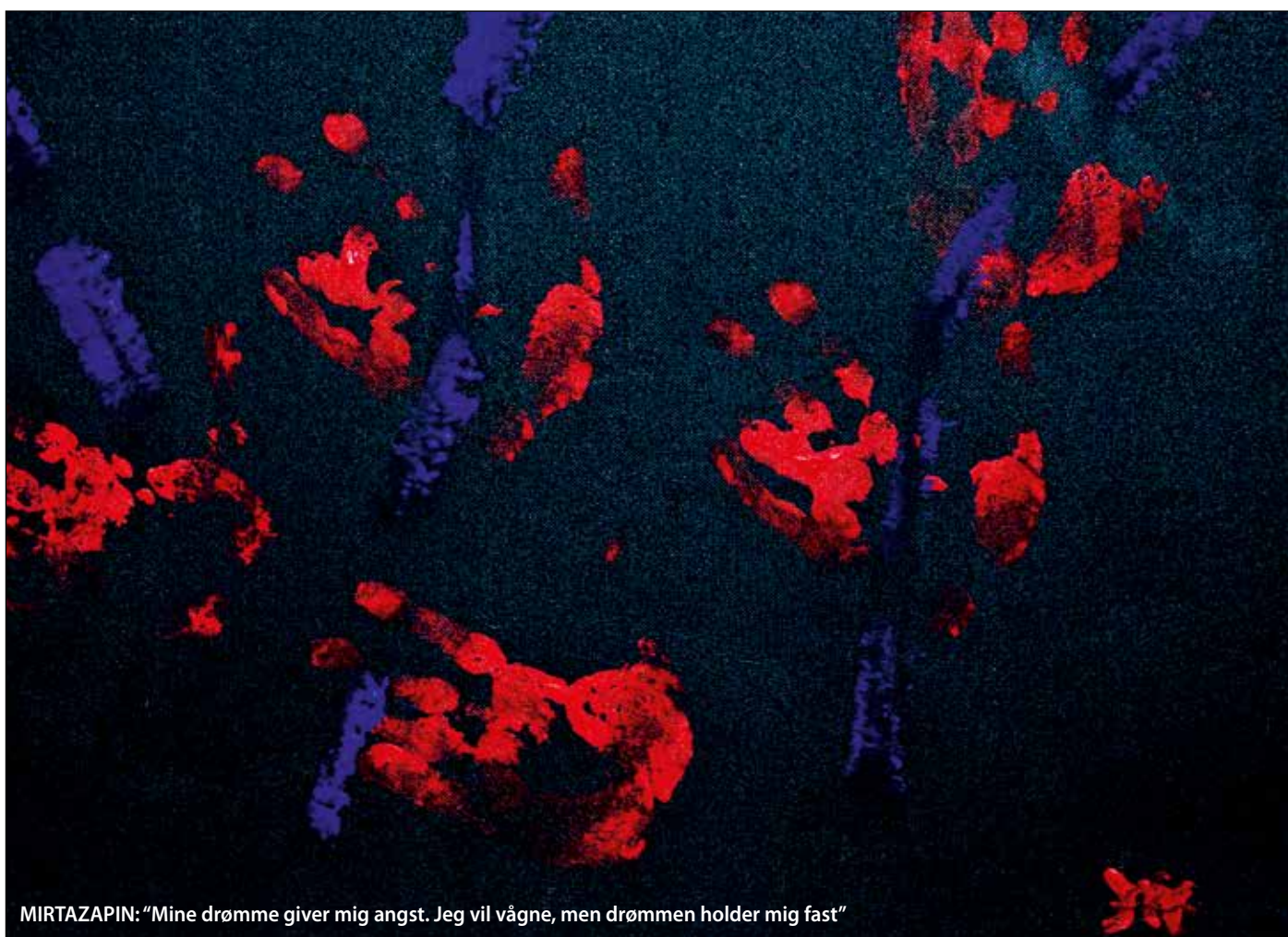


**LEPONEX:**  
"Farvespillet,  
der udspiller  
sig foran mig,  
føler jeg først  
angst for, men  
derefter nyder  
jeg det"

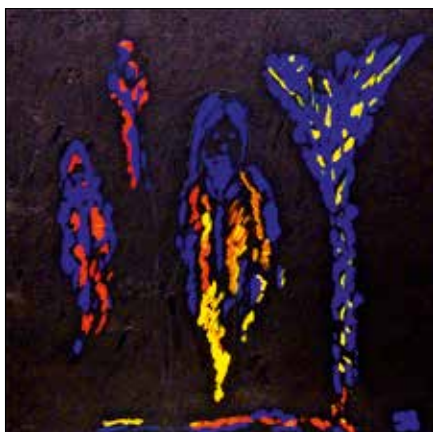
**CIPRAMIL:**  
"Sygdommen  
skaber følelsen  
af tremmer  
foran mig, der  
holder mig fast  
og væk fra  
lyset"



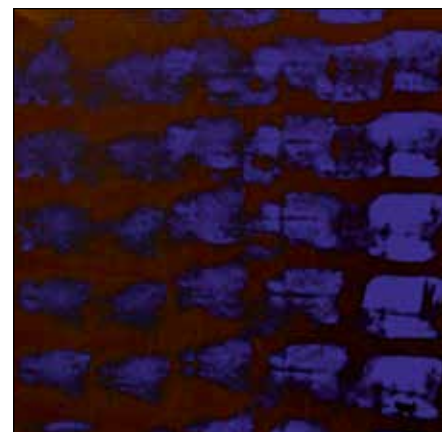
Alle fotos: Privat



**MIRTAZAPIN:** "Mine drømme giver mig angst. Jeg vil vågne, men drømmen holder mig fast"



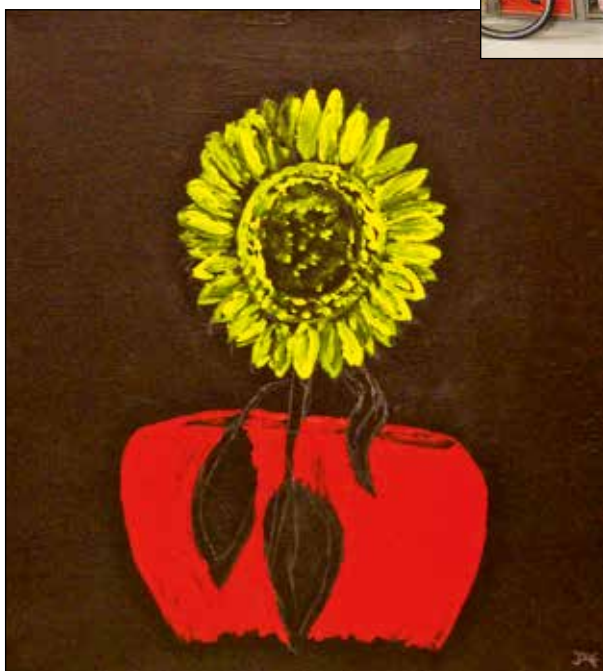
**SERENASE:** "Inde i mit hoved er der stemmer, der kommer som følgesvende til mit liv. De bliver mere og mere voldsomme. Jeg har svært ved at modstå dem. Det er et helvede"



**ZELDOX:** "Som at se alt gennem en burka. Tanken om, at andre kan se mig, får mig til at trække mig ind i mig selv for at beskytte mig mod andre mennesker"



**RISPERDAL:**  
"Jeg føler, rebet strammes om mine tanker – de kører gennem mit hoved. Alting er som omvendte tanker"



**LITIUMKARBONAT:** "Blomsten skinner dejligt i min krop, men jeg er depressiv og derefter opstemt og derefter angst for, at blomsten skal visne og lade mig alene"



**METADON,** givet mod smerter: "På sygehuset med overdosis af medicin. Klovn dukker op som den ubehagelige følgesvend, der med sin latter forsøger at stoppe min vej tilbage til livet"

**T**ilværelsen forandrede sig for fem år siden markant for Johnny. Fra den ene dag til den anden. Fra et levende arbejdsliv på 1. klasse – bl.a. i et finansieringsselskab – til et pludseligt møde med rollen som psykisk syg. Først fastspændt i to dage på et spansk hospital, der kunne være brugt som kulisse i filmen "Gøgereden," og senere som patient i Danmark.

Ingen havde forstillet sig, at livet i 50'erne skulle blive på den måde. Hverken Johnny selv, forretningsforbindelserne eller hans tre voksne børn. Johnny valgte at udforske oplevelsen af pludselig at se på verden med nye øjne. Han gik på opdagelse i sit nye liv allieret med malergrejet, der havde været pakket væk i årtier, og den sans for detaljer, som tidligere havde givet ham medvind i arbejdslivet. Overskriften på opdagelsesrejsen var "meningen med galskaben".

### God snak

Da familien så de første malerier, var reaktionen eftertænksom, men ikke umiddelbart positiv.

"Først blev de lidt kede af det, fordi billederne er meget dystre. De spurgte, om jeg havde det så slemt? Jeg tror, det er normalt, at man som patient prøver at skjule sine symptomer. Derfor giver malerierne god mening for mig. Senere fik vi en rigtig god snak. Jeg håber, malerierne kan inspirere andre til samme oplevelse med deres nærmeste," fortæller Johnny.

### Større publikum

Nærværet i samtalen, præget af lun sydfynsk dialekt, viser, at Johnny i dag har fået stabilitet ind i sit liv. Der danses ikke hver dag på roser, men det går den rigtige vej. Symptomer og medicin er balanceret godt, og han har over-

skud til at opsøge nye oplevelser. En af dem bliver senere på året at opleve publikums reaktioner, når hans malerier skal udstilles på en cafe på Fyn:

"Drømmen er to typer publikum på cafeen: Den ene type er gennemsnitsdanskere, som jeg håber, får nuanceret deres holdninger til det at være syg. Mennesker er forskellige. Malerierne udtrykker, hvad jeg føler. Andre kan have det anderledes. Det er dialogen og eftertanken, som er vigtig. Den anden type publikum, som jeg drømmer om kommer forbi cafeen, er professionelle galleriejere. Det ville være dejligt, hvis mine malerier på den måde kunne komme ud til endnu flere," siger Johnny.



Foto: www.colourbox.com

## Tidlig hjælp til unge med psykoser

Med en særlig indsats vil Region Sjælland forhindre, at unge går rundt med ubehandlede psykoser. Det sker via en intensiv oplysningskampagne, en hotline og tilbud om hurtig udredning. Tilbuddet er det første af sin art herhjemme

AF TRINE KIT JENSEN

”Du kan ikke flygte fra en psykose. Ring hurtigst muligt for at få hjælp.”

Der er budskabet i en film på YouTube, der blot er ét af de medier, psykiatrien i Region Sjælland benytter for at informere om de tidlige tegn på psykose og hotlinenummeret 47 32 79 00. Initiativet er døbt TOP – Tidlig opsporing af psykose. Typisk går et halvt til et helt år, før de unge kommer i behandling, og den tid vil regionen bringe ned.

”At have en psykose er pinefuldt. Det er svært at følge med i skolen, tage en uddannelse eller klare et arbejde, og man bliver rigtig dårligt stillet i forhold til at komme videre i livet,” siger Ulrik Haahr, faglig leder af TOP og overlæge på Kompetencecenter for debuterende psykoser i Roskilde.

Psykose er en tilstand, hvor man ikke kan skelne mellem fantasi og virkelighed. Den optræder bl.a. hos skizofrene og maniodepressive, men kan også udløses af stoffer og alkohol. På landsplan rammes omkring 500 unge hvert år, men psykosen kan komme snigende, og det er en af årsagerne til, at mange får hjælp for sent.

”Hører man stemmer, er der ikke noget at tage fejl af. Men ofte er de tidlige tegn mere vage,” fortæller Ulrik Haahr.

Den unge kan måske opleve, at spejlbilledet ændrer sig eller have en fornemmelse af, der er nogen tilstede i rummet, som alligevel ikke er der. Andre signaler er angst, koncentrationsbesvær, tendens til at isolere sig og bytte om på nat og dag. Men selv om den unge ændrer sig, er forældrene måske ikke klar over, at forandringerne kan være tegn på psykose. Og



Foto: Privat

Ulrik Haahr

bliver den praktiserende læge involveret, fører det ikke nødvendigvis til behandling.

”Er den unge fx beklemmt ved at tale om symptomerne, kan det være svært for lægen at stille den rigtige diagnose,” siger Ulrik Haahr.

### 300 henvendelser

På hotlinen tager tre psykiatriske sygeplejersker og en psykolog imod opkald fra unge i alderen 15-25 år og mennesker omkring dem.

”Som udgangspunkt tilbyder vi udredning indenfor 24 timer. For skal man vente en måned i det almindelige henvisningssystem giver tidlig opsporing ikke mening,” siger Ulrik Haahr.

Siden linjen åbnede 1. marts har der været opkald vedrørende 300 unge. Godt 100 er blevet undersøgt for psykose, og 37 over 18 år er henvist til den såkaldte OPUS-behandling for

voksne med psykose. Børne- og ungdomspsykiatrien har taget sig af 22 under 18 år, enten fordi de var psykotiske eller havde andre psykiske lidelser.

27 pct. af de unge ringer selv, mens 40 pct. af opkaldene kommer fra familie og venner. Praktiserende læger, skoler, uddannelsessteder og det sociale system står for resten.

”Det er lykkedes ganske godt af nå ud til familierne og de unge selv, som er kerne-målgruppen, og der er sket en stigning i antallet af henvisninger til OPUS-behandling. Det taler for, at det her faktisk virker,” siger Ulrik Haahr.

Til TOP er knyttet et forskningsprojekt i samarbejde med RUC og PsykiatriFonden, der står bag en landsdækkende skizofreni-kampagne. Via en database, der hvert år opdateres på de psykiatriske afdelinger i alle regioner, skal det måles, om de to initiativer giver pote, så psykoserne opspores tidligere.

”Vi vil se på, om PsykiatriFondens indsats giver effekt på landsplan, og om den ekstra indsats her i Region Sjælland giver yderligere en effekt,” siger forskningschef Erik Simonsen.

Det bliver også undersøgt, om TOP letter vejen til behandling. Det sker ved at kortlægge, hvor mange kontakter psykoseramte unge i regionen har til sundhedssystemet inden de får hjælp – gjort op før og efter projektstart. TOP løber over tre år og er inspireret af et projekt i Stavanger i Norge. Den tid, de unge gik rundt med en ubehandlet psykose, faldt her fra 16 til 5 uger. Efter ti år er dobbelt så mange som normalt i stand til at klare sig selv.



## Hotline fanger psykoserne

Først stor nervøsitet – og så et lettelsens suk. Sådan er mønstret ofte, når Karina Nagel Guldstad får et ungt menneske i røret. Som psykiatrisk sygeplejerske er hun med til at bemande den hotline, der opsporer ubehandlede psykoser

AF TRINE KIT JENSEN

Mange unge går rundt med en psykose uden at vide det. Men kampagnen i Region Sjælland, der oplyser om symptomer og de tidlige tegn, begynder at virke. Unge helt ned til 15 år ringer her til det TOP-team, som på hverdage tager imod opkald i tidsrummet 8.30-15.30.

“Ofte har de unge gået i en rum tid med symptomerne. Men ingen har spurgt, hvordan de egentlig har det eller stillet de mere direkte spørgsmål, der kan afsløre, om det handler om psykose. Det er vi som fagfolk uddannede til,” siger Karina Nagel Guldstad.

Der skal handles hurtigt, så den unge ikke mister modet igen

En del har hørt stemmer siden barndommen og troet, at det var normalt. Andre har godt vidst, at noget var galt, men tænkt, at det nok gik over. Og atter andre har været bange for at tale højt om, at de ser, hører og mærker ting, som andre ikke oplever.

“Nu er de blevet opmærksomme på, at man ikke behøver at have det sådan, men kan få hjælp,” siger sygeplejersken.

Det er ikke kun de unge selv, men også andre, der ringer. Fx en bekymret mor. Hun bliver klædt på til at tale med den unge om, at det måske kan være en god idé at få en snak med



Foto: Privat

“De, der ringer til os, gør det med god grund,” siger Karina Nagel Guldstad

TOP-teamet. Og selv om der godt kan gå to-tre uger, før den unge er klar, siger hun nej tak.

Hvis TOP-medarbejderen på baggrund af telefonsamtalen vurderer, at der kan være tale om en psykose, bliver der rykket i en fart.

“Der skal handles hurtigt, så den unge ikke mister modet igen,” siger Karina Nagel Guldstad.

Som en del af projektet er der tilbud om udredning indenfor 24 timer. I praksis kan der dog godt gå nogle dage, fx fordi aftalen skal passes ind i den unges kalender.

### Ud i nærmiljøet

TOP-teamet har base i Roskilde, men dækker hele Region Sjælland og lægger sig i sælen for at møde de unge tæt på bopælen. Bor den unge på Lolland, kan udredningen fx finde sted i distriktspsykiatrien, ved egen læge eller måske hjemme i privaten.

Selve udredningen foregår via et såkaldt PANSS-interview, men i en indledende samtale pejler TOP-medarbejderen sig først ind på, hvem den unge er, og hvad der er gået forud.

“At få indblik i den unges livshistorie er rigtig vigtigt,” siger Karina Nagel Guldstad.

Viser det sig, at der er tale om en psykose, guides den unge hurtigt videre til distriktspsykiatrien med henblik på et OPUS-behandlingsforløb. Det er langt fra altid tilfældet, men nogle af de unge har andre psykiske lidelser, og også de får hjælp. Enten via det almindelige henvisningssystem eller fx hos en privatpraktiserende psykolog.

At få indblik i den unges livshistorie er rigtig vigtigt

“Vi skal ikke overdramatisere og gøre alle syge. Men de, der ringer til os, gør det med god grund, og selv om ikke alle har psykoser, er det sårbare unge mennesker,” siger Karina Nagel Guldstad.

# Et liv efter selvmordsforsøget

Når livet bliver så svært, at selvmord synes at være den eneste løsning, hvordan kommer man så ud på den anden side igen?

AF PIA LØVSTAD FRYDENBERG

**I** Danmark registreres der et sted mellem 600-800 selvmord om året, hvoraf størsteparten bliver begået af unge mænd. Foreninger som "Forebyg Selvmord" og "Foreningen af efterladte efter Selvmord" forsøger at råde og støtte mennesker, som enten har tanker om selvmord

eller har foretaget selvmordsforsøg. Også pårørende, som har mistet deres kære efter selvmord, får hjælp.

Selvmord er et emne, som alt for ofte tabuiseres, ties ihjel eller efterlader de involverede med en voldsom følelse af skyld og skam.

## Vi mistede vores 21-årige søn

**J**onna og Hans mistede deres søn i 2009 efter en familiemiddag og et dumt skænderi. Tre dage senere fandt Hans sønnen død af en overdosis.

"Det lignede, at han sov, fuldstændig som han plejede at se ud, når han tog sig en lur i vores seng," fortæller Hans med nedslået blik.

Jonna gik i chok, efter Hans fortalte om selvmordet, og havde flere dage, hvor hun helt blokkede ordene ude.

"Jeg fortalte mig selv, at han snart ringede hjem med ordene om, at han blot havde været på en ferietur sammen med nogle kammerater."

Efter begravelsen insisterede Hans på, at de begge fik traumebehandling. En snak som endte med, at Jonna kastede en vase gennem ruden i frustration og vrede over sandheden. Nemlig at hun ikke mere skulle se sin søn. To år med ugentlige traumesamtaler hjalp dem begge til at dreje fokus fra tabet hen til alt dét, de nåede at få sammen med sønnen.

For Hans blev det vigtigt fortsat at fejre sønnen på fødselsdage og passe hans gravsted en gang hver 14. dag. For Jonna blev det vigtigt at lave et maleri af sønnen og sammensætte en stor billedcollage til stuen.

"Jeg har aldrig brugt så meget tid på en collage, og jeg fik en følelse af fred i takt med, at jeg fik samlet puslespillet af billeder fra hans første år til hans sidste år."

## Kan man så også komme ud på den anden side, som menneske der har forsøgt selvmord?

**S**abine på 19 år husker tilbage på sit selvmordsforsøg i 2009, hvor hun mærkede opgiveness i så høj en grad, at hun ikke længere kunne modarbejde tanker. Hun sendte kærresten hjem med en undskyldning om, at hun var meget træt, gik ud på badeværelset og samlede alle de piller, hun overhovedet kunne finde.

"Jeg sendte en farvelhilsen til mine forældre via mobiltelefonen, slugte alle pillerne og gik en lang tur ned til et øde område ved nogle marker," fortæller Sabine.

Skridtene syntes meget tunge og vejen meget lang, men på intet tidspunkt stoppede Sabine op. Beslutningen var taget.

Alene i stilheden mærkede Sabine en fredfyldt følelse af, at drømmen nu nærmede sig; hun skulle have fred. Imidlertid havde forældrene reageret på hendes farvel-hilsen, og politiet sporede Sabines mobiltelefon. Med stor hast blev hun bragt til udpumpning og husker kun, at hun vågnede forvirret på hospitalet med en vagt siddende ved hendes side på hospitalsstuen.



"Jeg forsøger at holde fokus på alt, der fungerer i mit liv," siger Sabine

Næste morgen kom familien og hendes kæreste på besøg, og en bølge af dårlig samvittighed og skam skyllede ind over hende, mens hun forsøgte at skjule sin tvedelte følelse om at være overlevet.

"Jeg ville jo ikke være i live, men ønskede langt fra at påføre mine nærmeste så meget sorg."

I takt med at hverdagen indtrådte på ny, indså Sabine, at hun

måtte bede om hjælp. Hun fik etableret kontakt til en støtte- og kontaktperson via en samtale på psykiatrisk hospital, søgte på internettet efter andre mennesker i samme situation som hende selv, og begyndte at gribe ud efter de mennesker i hendes liv, som hun følte tillid til.

"Det var en lang proces, men bid for bid fik jeg åbnet øjnene op for, at jeg kun klarede mig gen-

nem krisen ved at række ud og bede om støtte."

I dag bor Sabine på et bosted for psykisk syge mennesker og har samtaler både med personalet og i psykiatrien.

"Jeg forsøger at holde fokus på alt det der fungerer i mit liv, fx det netværk jeg har fået opbygget, og så blev det vigtigt for mig at italesætte dét punktum, som jeg forsøgte at sætte dengang."

### FAKTA

- Personer med psykiske lidelser udgør den største og vigtigste risikogruppe for selvmord.
- De udgør mindst halvdelen af de ca. 650 selvmord, som begås hvert år i Danmark.
- Seks ud af 100 mænd, der lider af enten skizofreni, depression eller bipolar sygdom, begår selvmord, mens andelen for kvinder er fire pct. Det er tal, som er væsentligt højere end for mennesker uden psykiske diagnoser.

# Medieomtale af psykiatri tidoblet

Landsforeningen SIND er ofte i medierne, hvor omtalen af psykiatri stiger stejlt. Mange er med til at skabe væksten. Kommunikationsvirksomheden Mannov konkluderer efter en analyse, at trykte og elektroniske medier aldrig før har haft så meget fokus på psykisk sygdom

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Hver anden måned gennem et par år har læsere af dette blad kunnet følge hovedtendenserne i den del af medierne omtale af psykisk sårbar og deres pårørende, som Landsforeningen SIND har været involveret i. Måned for måned har budskabet været, at mængden af artikler og indslag i elektroniske medier var højere end niveauet på samme tidspunkt året før.

Samme konklusion er kommunikationsvirksomheden Mannov netop nået frem til. Mannov har analyseret den samlede omtale af psykiatri og en række diagnoser i andet halvår af 2012. Blandt kilderne, der citeres, er udover politikere fem faglige selskaber og seks patient- og pårørendeorganisationer, herunder Landsforeningen SIND.

Analysen og de overvejelser, den har skabt hos lederen af virksomhedens aktiviteter på sundhedsområdet, Therese Bech, rummer både gode og dårlige nyheder for ansatte og frivillige, der har engageret sig i at øge danskernes kendskab til og accept af sindslidelser.

## Konflikter

Den gode nyhed er, at medierne fortæller mere og mere om emnet. Den dårlige er, at omtalen af psykisk sygdom og sårbarhed i høj grad er drevet af negative enkelt-sager, der pludselig opstår.

“Ser vi på omtalen af psykiatri gennem ti år, så er mængden af artikler tidoblet. Sidste år nåede aviserne op på 11.009 artikler. Væksten viser, at danskerne generelt er blevet mere optagede af sundhed, og at det også er blevet mere naturligt at tale om psykisk sundhed, hvilket er positivt. Men det er ikke hele forklaringen. Negative vinkler fylder en del i omtalen og langt mere end med fysiske sygdomme, hvilket kan medvirke til at skabe et vrangbillede af psykiatri og sindslidelser,” siger hun.

Mannovs analyse viser store udsving i mediernes interesse sidste år. Fx var antallet af artikler dobbelt så højt i juni som i november. Også i september, hvor sagen om overmedicinering i Glostrup accelererede i medierne, lå omtalen på et højt niveau.



Therese Bech er Head of Healthcare & Life Science hos kommunikationsvirksomheden Mannov

## Hverdagsliv

Therese Bech mener, at den hyppige forekomst af omtale af uventede konflikter, fx om vold eller overmedicinering, distraherer avislæsere og tv-seeres indtryk af den almindelige hverdag med en

sindslidelse som patient eller pårørende.

“Her er historier om dagliglivet med fysiske sygdomme oftere i medierne. Den type omtale er vigtig for at fremme forståelsen blandt danskerne, som har meget lettere ved at tale om fx kræft eller hjerteproblemer end om psykisk sygdom,” siger hun.

Therese Bech vurderer, at der er lang vej igen, før psykiatriens patient- og pårørendeorganisationer får den samme styrke til selv at fremme positive historier i medierne, som organisationerne med fokus på fysiske sygdomme har. Dels er disse organisationer meget større. Dels har medier og læsere stadig lidt berøringsangst overfor sindslidelser.

“Men udviklingen går den rigtige vej. Flere psykiske diagnoser var andet halvår 2012 hyppigere i medierne end en række udbredte fysiske folkesygdomme. Så trods mange negative vinkler får danskerne mere og mere viden om sindslidelser,” siger hun.

## Kampagne om rettigheder

Ny udgave af SINDs håndbog for psykiatribrugere og pårørende ledsages af mange aktiviteter

Når forårssolen begynder at titte frem, udkommer 4. udgave af SINDs håndbog for psykiatribrugere og pårørende. De foregående udgaver, hvor alt relevant lovgivning gennemgås detaljeret og let tilgængeligt, har siden 2004 rundet et samlet oplag på 10.000 eksemplarer.

Forventningerne er høje til udbredelsen af den kommende udgave af bogen. Dels fordi bogen er opdateret og udvidet med knap 100 sider, bl.a. om internationale konventioner, Danmark har tiltrådt. Derudover har SIND via donationer fra to fonde fået økonomisk mulighed for bl.a. at supplere lanceringen med

uddannelse af rådgivere og tillidsvalgte. Når den nye bog distribueres eller sælges til en lang række mennesker, der hjælper andre, vil mange derfor stå klar med råd om, hvordan de juridiske rettigheder kan omsættes i praksis. Bogen vil også blive givet som gave til nye SIND-medlemmer.

Støtten kommer fra Jascha Fonden og fra Frantz Hoffmanns Mindelegat.

Bogen er skrevet af SINDs landsformand Knud Kristensen og hans hustru, Ellen Margrethe Basse.

/hhj



Den 4. udgave af Håndbog for psykiatribrugere og pårørende er udvidet med knap 100 sider, bl.a. om internationale konventioner, Danmark har tiltrådt

I job igen efter sygdom:

# Det føles som at komme hjem

43-årige Lene er kommet i job som multimediegrafiker gennem job-banken.nu i Aarhus. Der gik 14 dage fra hun så jobannoncen til hun havde fået jobbet. Alle brikker faldt på plads med hendes nye job

AF MAIBRITT LUND PILGAARD

En almindelig onsdag i Aarhus sad Lene tilfældigt og bladrede i avisen. Hun læser ellers næsten aldrig Onsdagsavisen, men denne dag var det anderledes. Hendes øjne fangede pludselig en jobannonce, hvor man søgte efter en mediegrafiker på førtidspension. "Det er jo lige mig," tænkte Lene (Lenes rigtige navn er redaktionen bekendt – red.), som er uddannet multimediegrafiker. Hun ringede med det samme til job-banken.nu, som var afsender på annoncen, og fik tid til en samtale. Derfra gik det slag i slag. 14 dage efter havde Lene fået sit drømmejob.

## Ad mange snørklede stier

Lene gik en gang ned med stress. Og det har ikke været muligt for hende siden at have et normalt fuldtidsarbejde. Så da hun fik mulighed for at sige til og fra i det nye job, slog hun til. Hun kunne mærke, at det job passede til hendes behov.

"Det er det, som er så fint med livets vej. Man kan gå ad mange snørklede stier. Og jeg er bestemt ikke gået den lige vej" fortæller Lene, som blandt andet har været ude at rejse og på højskole.

"Pludselig siger det klik, og alle stier mødes. Både den store motorvej og den lille skovsti og mange af de andre udflugter, som jeg har været på i mit liv. Det samler sig og passer ind –

både personligt og fagligt. Det føles som at komme hjem," fortæller Lene.

## Et kvalificeret arbejde

Lene kunne hurtigt mærke, at jobbet som mediegrafiker ville passe til hende. Og da det så oveni købet føltes rigtigt, gik hun sammen med en medarbejder fra job-banken.nu lige ind og scorede jobbet, som hun selv udtrykker det. Lene beskriver job-banken.nu som professionel og kvalificeret på en god måde. Hun synes, at det var utroligt dejligt at møde nogle mennesker i job-banken.nu, som havde en vision. Og som kunne se den i mennesker, der ikke lige står og skal bruge de ordinære job på arbejdsmarkedet. Og det er et kvalificeret arbejde, Lene har fået. Hun er nemlig uddannet multimediegrafiker fra 2000. Inden Lene fandt sit nye job, var hun gang i med sin egen kunststudstilling med malerier og tegninger. I det nye job, på en lokal virksomhed, er hun startet på ni timer, og skal så trappes op til 20 timer ugentligt.

## Livets mere alvorlige sider

De svære ting, som Lene har været igennem, bliver en fordel i hendes arbejde. Hun har fået en dybde og en forståelse for livets mere alvorlige sider. "Mine faglige kvalifikationer er i orden, men nu har jeg lige pludselig en bag-

grund, der gør, at jeg rent menneskeligt også kan tilbyde noget," siger Lene.

"Jeg ser ikke skævt på folk, som har nogle problemstillinger i deres liv. Nogle ville måske ikke vide, hvordan de skulle håndtere det og snakke med folk, som har det svært. Der er nogle på mit job, som har tillid til mig fordi de ved, at jeg selv har prøvet det," fortsætter Lene.

## Skyd papegøjen

Lene mener, at det er fuldstændigt ligegyldigt, hvad enten man har et fleksjob, et skånejob, et normalt job på nedsat eller fuld tid. Hovedsagen er, at mange mennesker kan komme i en livskrise, som man kan komme ud af igen, hvis man tager ansvaret for sit liv. Lenes råd til andre psykisk sårbare, som gerne vil tilbage på arbejdsmarkedet igen, er ikke at undervurdere sig selv. Men i stedet at have tillid til at, der faktisk findes arbejdsgivere, som vil ansætte dem, netop på grund af deres baggrund.

"Jeg fik en gang et spørgsmål, om hvordan jeg så på arbejdsmarkedet. Mange siger jo at det er ligesom en jungle. Så tag da på safari og skyd papegøjen. Man kan være heldig..." slutter Lene.



Foto: Job-banken.nu.dk

Job-banken.nu bygger med en bred vifte af aktiviteter bro mellem arbejdsmarkedet og psykisk sårbare



Foto: Job-banken.nu.dk



Foto: Job-banken.nu.dk



Foto: Steen Gyldendal



Foto: Steen Gyldendal





# job-banken.nu

## Job-banken.nu åbner afdeling i København

Job-banken.nu, som formidler job til psykisk sårbare mennesker, udvider med en afdeling i København. Dørene i de københavnske lokaler forventes at åbne den 1. marts 2013. Der vil blive afholdt åbningsreception inden pinse i 2013

AF MAIBRITT LUND PILGAARD

**B**irgit Jeppesen, som er daglig leder af job-banken.nu er netop hjemvendt fra København, hvor hun blandt andet har været til møde med politikere på Christiansborg. "Alt går efter planen med forberedelserne af åbningen af vores nye afdeling i København. Og vi glæder os rigtig meget," siger Birgit Jeppesen.

### Allerede forløb fra 1. februar 2013

Job-banken.nu, som startede i Herning for 10 år siden, åbnede en afdeling i Aarhus i marts 2012. Nu har de fået midler til et nyt tiltag i København. De er begyndt at se på egnede lokaler centralt i København, og er i gang med at an-

sætte personale, så de er klar til åbningen i marts 2013. "Men er der jobaspiranter, som er klar til at komme i job før 1. marts, sætter vi allerede forløb i gang 1. februar," fortæller Birgit Jeppesen.

### Fokus på folks drømme og ønsker

Hos job-banken.nu ser man ikke på psykiatriske diagnoser i arbejdet med at finde job til mennesker, som har et følsomt sind. "Vi behøver ikke oplysninger om sygdommen, da vi fokuserer på folks drømme og ønsker. Vi ser på ressourcerne i det enkelte menneske," siger Birgit Jeppesen. Job-banken.nu har en bred vifte af muligheder og tilbud, hvor der tages udgangs-

punkt i hver individuel situation. Og målet er at hjælpe folk til uddannelse, skånejob, fleksjob eller job på ordinære vilkår.

### Med næb og kløer

Erfaringerne fra Herning og Aarhus viser, at folk tjener deres egne penge og trives i arbejdet. "Nogle psykisk sårbare sidder alene i en lejlighed og har et svagt netværk. Det kan meget let føre til ensomhed, og det vil vi bekæmpe med næb og kløer," slår Birgit Jeppesen fast. Jobaspiranterne, som de psykisk sårbare kaldes, har også stor indflydelse på job-bankens virke. "Det er deres job-bank," siger Birgit Jeppesen og fortæller videre, at der laves interview med kun-

derne, for at forbedre job-banken.nus arbejde fremadrettet.

### Danmark er et rigt land

Der er stor opbakning til job-banken.nus arbejde fra alle politiske partier, som ser vigtigheden i at hjælpe psykisk sårbare tilbage på arbejdsmarkedet eller i gang med uddannelse. "På trods af finanskrisen er Danmark et meget rigt land. Og rigdom kan blandt andet måles på, hvordan man behandler udsatte mennesker," mener Birgit Jeppesen. "Man kan ikke være bekendt bare at overlade mennesker til et passivt liv. Derfor er det også så glædeligt, at vi får lov at udvide til København," slutter Birgit Jeppesen.



Foto: Steen Gyldendal



job-banken.nu

- Tilbyder individuel vejledning, undervisningsforløb, idræts- og netværksaktiviteter
- har 14 faste medarbejdere
- har hjulpet folk i job på over 200 virksomheder i Danmark
- kan kontaktes på telefon 97 22 30 64 eller på [www.job-banken.nu](http://www.job-banken.nu)

# Digte

Digtene i dette nummer kommer dels fra Skriveværkstedet ved SINDs daghøjskole i Aalborg, dels fra SINDs mailbox og hjemmeside. Husk, at du også kan læse, præsentere og diskutere poesi på SINDs hjemmeside. I tastende stund rummer [www.sind.dk](http://www.sind.dk) 377 indlæg om poesi

## Svanesang

Af Jørn S.

Jeg synger min svanesang  
Den synger jeg for tyvende gang

Kan det lade sig gøre?  
vil du måske spørge

Ja det kan – i min optik  
jeg har fået mange hug  
forstod ofte ikke et suk

Fik lagt endnu et lag  
på mit liv  
med hiv og sving

Med tiden  
når vi helt derind  
hvor vi sammen kan råbe:

Helt optimal

Nu er han ikke længere gall!

## Hængt op

Af Christian B. Dahl fra Skriveværkstedet, SINDs Daghøjskole i Aalborg

Alle disse dage er der fart over feltet...  
Alle skal nå til toppen,  
jeg er ikke nået længere end til blokken...  
Fordi jeg har været væltet...  
Men alligevel føler jeg mig, som en del af flokken...

Jeg ved godt jeg tilhører de skøre...  
Men det har ikke fået mig til og gi' op,  
for jeg **ved**, at jeg ikke er noget flop...  
For at få det godt er det **mig** som afgør' hvad jeg skal gøre...  
Jeg **ved** må sige stop, før jeg bliver hængt helt op...

Alle har så travlt med og komme **frem** denne i verden...  
Men **indeni** har vi alle et problem,  
Og vi ender med, at blive jagtet af "ham med leen"...  
Når vi bliver bange for smerten, skal vi lære og bær' den...  
Jeg har fundet **min** måde, og jeg **ved**, at du også nok skal få ideen...

Hvis du lever med en uendelig lang psykisk flænge...  
Og håber på, at tiden lægger alle sår,  
Bli'r du **selv** nødt til, at gøre noget ved problemet, **før** tiden går ...  
Når du selv har gjort en indsats, vil situationen vende inden særlig længe...  
Du siger måske, det ikke er noget **jeg** ve'... Dertil kan jeg kun sige, at det er noget du tror...

Jeg ved, hvad det vil sige ikke at være klar over, hvornår man ikke længere vil lide...  
Jeg spurgte tit mig selv, hvorfor jeg havde alt for lidt held,  
nu har jeg fundet mit kald og er i gang med, at betale min psykiske gæld...  
Jeg lader min skæbne være uvis, jeg vil nu i stedet have et sind, som er et af det blide...  
For jeg **ved**, jeg igen finder troen og roen, når jeg får flere ideer, som er værd, at vide...

## Min Kamp

Lagt på [www.sind.dk](http://www.sind.dk) af Alex C.

Måske virker jeg hård ... men facaden er falsk,  
En tom skal af håb ... en tom skal af had,  
Jeg går oprejst ... stolt hæver jeg mig op,  
Men indeni brister illusionerne ... mit hjerte siger stop.

Nogle ser en vinder ... nogle ser det de vil se,  
Andre ser en sjæl ... fortabt i barmhjertighedens krig,  
Jeg kæmper mig frem ... jeg kæmper mig op,  
Jeg kæmper for at mit hjerte ej siger stop.

Elsk mig for den jeg er ... elsk mig for den jeg var,  
Elsk mig når jeg ikke selv gør ... elsk mig når du ka,  
Elsk mig når jeg fejler ... og elsk mig når jeg svigter,  
Men elsk mig allermost den dag ... hvor jeg mister mine kræfter.

For tomheden breder sig ... dræber mit håb,  
Den dræner min sjæl ... dræber min krop,  
Jeg kæmper en kamp mod en indre dæmon,  
En kamp jeg ikke kan vinde ... en kamp uden håb.

For under facaden ... der hvor du ikke kan se,  
Lever et barn ... i forvirring og ængstelse,  
Der lever en dreng ... som aldrig kom frem,  
En dreng som på forhånd ... havde tabt livets kamp.

Giv mig hvad jeg mangler ... giv mig et håb,  
Giv mig dit hjerte ... den dag mit eget er forgået,  
Giv mig en chance ... giv mig et liv,  
Giv mig alt det du ved jeg ikke selv kan beskrive.

Portræt af en frivillig:

## Fundraising i fritiden

Flertallet af SINDs flere hundrede frivillige hjælper andre via mødeborde og rådgivninger. 54-årige Niels Selck er en undtagelse. Han bidrager med flere årtiers kommerciel erfaring til at driftsikre strategier og økonomi bag nye SIND-projekter

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Efter det første blik på 54-årige Niels Selcks CV vil mange headhuntere og personalechefer rutinemæssigt spidse blyanten og pudse læsebrillerne, før de læser videre. Spændende leder- og specialistjob i kendte virksomheder og organisationer præger nemlig fra top til bund papiret med beskrivelsen af Niels Selcks karriere siden 1982, hvor han blev uddannet cand. merc. i afsætningsøkonomi.

Sideløbende med de forskellige jobs har Niels Selck, der i dag er selvstændig konsulent i Svendborg, gennem årtier været aktiv i en lang række foreninger, primært i sportens verden. I 2010 blev han også aktiv i SIND. Først som frivillig besøgsven, hvilket han stadig er. Men de seneste måneder har Niels Selck også bidraget med forretningsmæssige erfaringer som fødselshjælper på SINDs projekt om motionsbesøgsvenner (omtalt i tidligere blad – red.) og som rådgiver i SINDs arbejde med at rejse penge. Niels Selck er desuden SINDs repræsentant i Frivilligrådet Svendborg samt i bestyrelsen for en Lilleskole For Voksne, der driver aktiviteter for unge psykisk sårbare.

### Strategier

“At være frivillig besøgsven er menneskeligt meget givende. To timer om ugen mødes jeg med en sindslidende. Vi har udviklet et godt venskab og har haft mange spændende samtaler og gode oplevelser sammen. Ikke mindst i forbindelse med sport, som vi begge interesserer os for. Hvis man har tiden og ressourcerne, kan jeg kun anbefale at hjælpe et andet menneske på den måde,” siger Niels Selck.

Han tilføjer i samme åndedrag, at han også håber, at flere får lyst til også at bidrage som frivillige i forhold til fx ansøgninger, strategi og koordinering.

“Alt tyder på, at det lykkes for SIND at realisere projektet med motionsbesøgsvenner i en større skala. Min rolle har blot været at supplere de øvrige frivillige, der bl.a. har høj ekspertise og et omfattende netværk indenfor psykiatrien. De potentielle samarbejdspartnere i regioner, kommuner, fonde og virksomheder er typisk travle mennesker. Derfor er det en fordel, hvis oplæg og strategier er så gennearbejdede, at materialet minder om det, de er vant til at se fra langt større organisationer. Det har jeg været glad for at kunne hjælpe med,” siger Niels Selck.



Foto: Privat

Niels Selck

### Frivillige

1982-1996 arbejdede Niels Selck i autobran-chen, bl.a. som salgsdirektør og forretningsfører. Derefter tog karrieren ved en tilfældighed en uventet drejning, der gjorde det muligt at kombinere forretning med samvær med aktive og glade mennesker: Frem til 2002 ejede og drev Niels Selck en populær campingplads på Thurø. Om sommeren boltrede han sig i rollen som lejrchef, og om vinteren arbejdede han som selvstændig konsulent. Det fortsatte, indtil muligheden for at arbejde i sportens verden opstod: 2002-2007 stod den dengang kommercielt og sportsligt stærke håndboldklub GOG på visitkortet, bl.a. med titlen salgschef og kommerciel chef. Senere fulgte nogle år som projektleder hos Syddansk Turisme, hvor arbejdsdagene navnlig var præget af ansøgninger om tilskud til egnsudvikling. I 2011 valgte Niels Selck at stå på egne ben igen. Nu kombineres spændende udviklingsopgaver – bl.a. markedsføring, projektudvikling og strategiarbejde – med et livligt fritidsliv.

“SIND er et godt supplement til et spændende fritidsliv. Gennem årene har jeg i sportens verden altid været meget glad for samspillet med engagerede frivillige. De er også i SIND. Oveni kommer, at det, vi udretter sammen, kan få meget positiv indflydelse på andre menneskers liv. Det er jeg glad for at være med til,” siger Niels Selck.

# Siden for dig, som hjælper andre

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

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

**Anne Margrethe Gad Jørgensen**  
*Leder af SINDs Pårørenderådgivning i Aarhus med ni medarbejdere og 30 uddannede frivillige.*

**Bjarne Christensen**  
*Leder af SINDs værested i Odense, Stoppestedet, med 12 medarbejdere og 45 frivillige.*

**Kirsten Midtgaard**  
*Koordinator i SINDs Benzorådgivning med ti frivillige og en af de otte koordinatore i SIND-Nettet for frivillige besøgsvenner.*

**Jan Korsbek Olsen**  
*Leder af Lille Skole for Voksne, Odense, der tilbyder undervisning for sindslidende.*

**Kim Bonnesen**  
*Psykolog ved SINDs psykologiske rådgivning på Nørrebro.*

**Knud Kristensen**  
*SINDs landsformand og bl.a. medforfatter til bogen “Håndbog for psykiatribrugere og pårørende.”*

Gruppen kan ikke svare akut på hastende henvendelser, men tager gerne temaer, der er relevante for mange, op i bladet.

Hele gruppen har ekspertise i den svære samtale. Dertil kommer indgående erfaring med bl.a. paragraffer og lovgivning, psykologi, væresteder, undervisning, medicinafhængighed og sociale relationer.

Kontakt gruppen via: [redaktionen@sind.dk](mailto:redaktionen@sind.dk)

Ida Hageman &  
Jeanett Bauer

## Psykiatri for ikke-psykiatere



Fra medier og mødelokaler kender mange bogens ene forfatter, Jeanett Bauer, som en dygtig kommunikator, når psykiatri og sindslidelser er på mediernes eller politikernes dagsorden. Overlæge Jeanett Bauer er bl.a. formand for Dansk Psykiatrisk Selskab.

Evnen at vælge argumenter, informationer og eksempler med omhu præger også bogen *Psykiatri for ikke-psykiatere*.

Bogen beskriver kortfattet og lettilgængeligt de mest almindelige psykiske sygdomme. Her er også tværgående kapitler om afledte problemer. Fx selvmord, misbrug og retspsykiatri. Bogen er målrettet professionelle, men kan læses af alle.

*Ida Hageman & Jeanett Bauer*  
*Psykiatri for ikke-psykiatere*  
248 sider, 275 kr.  
ISBN: 9788741256283  
[www.hansreitzel.dk](http://www.hansreitzel.dk)

Sussie Sheikh

## Når bare du er lykkelig



Sindslidelser skelner hverken til postnummer, uddannelse eller årsindkomst. Alle familier kan blive ramt. Også i Whiskeybæltets velhaverkvarterer nord for København.

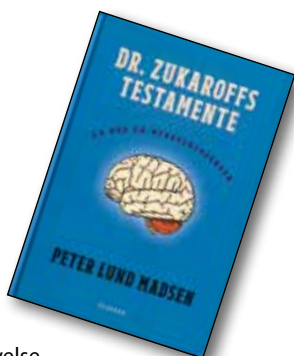
Journalisten Sussie Sheikh beskriver dokumentarisk ansvaret, udfordringerne og udmattelsen, der følger med rollen som pårørende og mor for tre børn med stofmisbrug og psykisk sygdom. Undervejs har hun både boet i luksurvilla i Hellerup og mondæne kvarterer i San Francisco, USA. De mondæne rammer gør ikke opgaven lettere. Tværtimod.

Bogen er en nøgtern og bevægende historie om en mor, der kæmper for at få sine børn tilbage til livet, og om den eftertænksomhed og selvransagelse, der uundgåeligt kommer i kølvandet på de chok, familien er igennem.

*Sussie Sheikh*  
*Bare du er lykkelig*  
202 sider, 229 kr.  
ISBN: 9788792794031  
Lemon Press A/S

Peter Lund Madsen

## Dr. Zukaroffs testamente



Fortælleglæde hos forfatteren er første forudsætning for en god læseoplevelse. Kan der kombineres med indsigt og humor, så tegner det endnu bedre. Det positive førstehåndsbild holder stik gennem kapitlerne i Peter Lund Madsens bog *Menneskehjernen*.

Bogen er bestemt ikke pensum for mennesker, der arbejder professionelt med sindslidelser. Den er underfundig hyggelæsning for alle, der interesserer sig for den menneskelige hjerne, når den er bedst. Forfatteren skriver selv, at "har man læst og forstået denne bog, så ved man, hvad hjernen gør for os mennesker, og så bliver man i grunden glad."

*Peter Lund Madsen*  
*Dr. Zukaroffs testamente*  
*En bog om menneskehjernen*  
549 sider, 349,95 kr.  
ISBN: 9788702063936  
Gyldendal

Ilona Bechsgaard

## Højtider og mærkedage med børn og unge i sorg



Hvordan gik juledagene for nogle uger siden? Højtider og mærkedage er særligt sårbare tidspunkter for børn, unge og familier, der har oplevet tab, omvæltninger eller opbrud i familien. Psykoterapeut Ilona Bechsgaards bog, *Højtider og mærkedage med børn i sorg*, er en bog fyldt med idéer til at handle på nye måder i 'sorgens rum'. Hun ønsker at inspirere forældre og professionelle, så den forestående jul – og andre traditioner i familien – bliver nemmere for både børn, unge og voksne.

Bogen henvender sig til forældre, pårørende og professionelle, og den præsenterer en række let tilgængelige handlinger, som er direkte anvendelige til at hjælpe barnet eller den unge gennem en svær tid.

*Ilona Bechsgaard*  
*Højtider og mærkedage med børn og unge i sorg*  
56 sider, 229 kr.  
ISBN: 9788799351107  
[www.ilumia.dk](http://www.ilumia.dk)

Boganmeldelserne i SIND-bladet skrives set fra et brugerperspektiv af Jesper Steen Andersen, SIND Frederiksberg og bladudvalget.

Lizl Rand

## Kom stærk ud af din angst

Forfatteren er født 1968, uddannet journalist og psykoterapeut. Chefredaktør på magasinerne Q, Tidens Kvinder og Psykologi. Tidligere livsstilsredaktør på BT og journalist på Berlingske Tidende.

Hun skriver: "Jeg har i dag modet til at stå frem med min historie om mine mange år med angst. Jeg har aldrig delt den tidligere. Jeg har holdt den for mig selv – både fordi jeg var flov, og fordi jeg følte, at jeg ikke havde overskud til at dele min store smerte med andre."

Der er ingen tvivl om, at Lizl Rand har været en effektiv journalist og erhvervskvinde – vi får faktisk hele livshistorien i denne bog, men hun har samtidig været plaget af angstanfald. Hun blev optaget på Journalisthøjskolen og hendes kæreste på designhøjskolen. Sammen fik de datteren Elisabeth.

Hvert kapitel i bogen begynder med et citat, og efter brødteksten følger nogle punkter: "Hvad angsten har lært mig?"

Hun beskriver et angstanfald: "Jeg kan ikke få luft og hiver efter vejret. Min hals snører sig sammen, og jeg kan ikke synke. I et forsøg på

at få ilt stikker jeg hovedet ud af vinduet og mærker den kolde vind mod mit ansigt."

Lizl Rand betoner: "Jeg er ikke sindssyg. Ligesom det kan være en rar erkendelse, at jeg ikke er ved at dø, er det godt at vide, selvom jeg følte, at jeg var ved at miste forstanden, så bliver man ikke sindssyg af angst." Dertil kan man kunne sige, at Lizl Rand er væsentligt bedre faren end mange af os andre psykisk syge.

Hun føjer til: "Selvom det føles uendeligt, så varer et panikangstanfald ikke mere end et par minutter til ca. 15-20 minutter."

Hun indleder et kapitel med et citat fra sin dagbog. Her skriver hun bl.a. at "jeg har kun ét ønske, og det er at få styr på mit liv og indsigt i mig selv."

Om sin angst skriver hun meget levende: "Jeg danser med min angst meget malerisk: Jeg danser med min angst i en fleksibel koreografi, hvor vi konstant er i bevægelse, tager bestik af hinanden og hele tiden varierer afstanden mellem os." Jeg synes, dette billede af et dansepar er en fin metafor for forfatterens forhold til sin angst.

Hun er kommet så meget på afstand af sin angst, at hun kan skrive:

"I dag er det ganske sjældent, at jeg mærker den. Det siges, at dømmener dør i dagslys – det samme med angst."

Til slut en bemærkning fra hendes journalistiske liv: "Selvom redaktøren og jeg selv er meget ambitiøse og perfektionistiske, så prædiker jeg i dag, at det skal være sjovt. Det må godt være sejt og krævende – men det må ikke kun være en kamp – det skal også være en fest."

Det vil jeg give Lizl Rand helt ret i. Bogen er skrevet med stor fortælleglæde. En ærlig og fin bog.



Lizl Rand

*Kom stærk ud af din angst – En beretning om at ligne en succes udenpå og være bange indeni*

192 sider, 250 kr.  
ISBN: 978-87-638-2357-9  
Pretty Ink



Preben Brandt

## Udenfor – Erindringer fra et liv på kanten

Preben Brandt har skrevet en fascinerende bog om sit liv. Jeg har mødt Preben Brandt som foredragsholder hos SIND Frederiksberg og i SINDs brugerudvalg. Preben Brandt er en spændende skikkelse, der brænder for de hjemløses sag.

Der er gennem bogen flere temaer, der væves sammen til et enestående livsforløb: Glæden ved kvinder, klassisk musik, god mad, psykiatri og hjemløse. Preben Brandt er et moderne menneske med dets styrker og svagheder, og som Preben Brandt selv formulerer det, så er det hele ikke noget at være stolt af, men storheden ligger i det livslange og utrættelige engagement for de svage og udstødte i samfundet. Det er et engagement, der bærer ham, og som giver livet indhold, fylde og mening.

Preben Brandt blev specialist i psykiatri og ansat på Sundholm, hvor han mødte samfundets skyggesider i al deres gru. Han har mødt misbrug af alkohol og stoffer, prostitution samt hjemløshed, blandet sammen til en giftig cocktail.

Preben Brandt udviklede sig ikke til at blive en typisk overlæge i psykiatri. Tværtimod. Han gik sine egne veje og grundlagde organisationen "Udenfor". Han brød med systemet i Københavns Kommune for at starte noget nyt op. Projekt Udenfor arbejder opsøgende på gadeplan med hjemløse. Og lever af bevillinger fra fonde og private.

Det har ikke været noget nemt liv for Preben Brandt, og han lægger da heller ikke skjul på, at han har ligget vågen om natten med bekymringer for, om økonomien nu holdt. Han har været en offentligt kendt person, der har været formand for Rådet for Udsatte, som er nedsat af regeringen.

Minsandten om ikke SIND-sekretariatschef Palle Heilesens navn dukker op på side 216. Verden er lille, og Preben Brandt har mødt utallige mennesker gennem sit liv. Mange af dem er omtalt i bogen.

Et højdepunkt i Preben Brandts liv var, da han blev dr.med. på en afhandling om hjemløse. Jeg har selv læst afhandlingen. Den er skrevet på et jævnt og ligefremt sprog, hvilket fik en opponert

i salen til at mene, at afhandlingen burde forkastes.

Men det var nu fortjent, at afhandlingen blev antaget som doktordisputats ved Københavns Universitet, for Preben Brandt har ydet en banebrydende indsats i arbejdet for de psykisk syge og hjemløse – et emne, der ellers ikke var blevet belyst rent forskningsmæssigt, så alene af den grund har Preben Brandt indlagt sig stor fortjeneste.

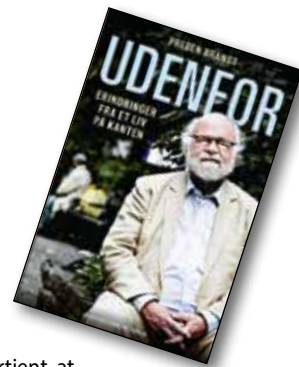
Jeg kan kun anbefale SIND-bladets læsere at købe denne hudløst ærlige selvbiografi fra et stort og engageret menneskes liv, der ikke på noget tidspunkt er gået på kompromis med sine idealer.



Preben Brandt

*Udenfor – Erindringer fra et liv på kanten*

258 sider, 249 kr.  
ISBN: 978-87-7467-088-9  
Kristeligt Dagblads forlag 2012

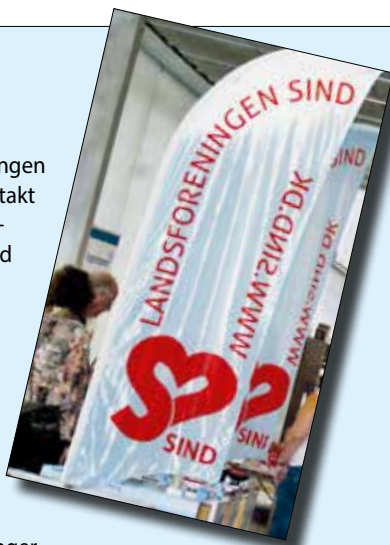


## Bliv set i mængden

SINDs navn og logo er meget kendt. I 2009 kendte 74 pct. af befolkningen Landsforeningen SIND. Siden er flere utvivlsomt kommet til i takt med de senere års accelererende medieomtale. Men nogen gange kræver det mere end et godt navn at få opmærksomhed. Fx når mange andre også gør opmærksom på sig selv ved messer eller stormøder.

Derfor har SIND fået produceret nogle høje bannere, såkaldte beach flags. Foreninger og rådgivninger kan låne dem til særlige arrangementer. Det er også muligt at få produceret egne bannere til lokal brug.

Kontakt sekretariatet for yderligere oplysninger.



### PJECER

Børn i familier med psykisk sygdom

Information til pårørende\*

Skizofreni

Samvær med mennesker med psykoseproblemer

Værd at vide om depression

Medicinafhængighed – information og rådgivning om sove- og nervemedicin

### FOLDERE

Vi har brug for din støtte. (Hvervefolder) \*

Bliv frivillig i SIND-nettet \*

Få en frivillig besøgsven fra SIND-nettet \*

Lokalfoldere

Bestil eller bliv foredragsholder

### BØGER

"Håndbog for psykiatribrugere og pårørende – kend dine rettigheder"<sup>1)</sup> 100,-

"Skøre Sjæle" De pårørende fortæller<sup>2)</sup> 60,-

### ANDET

Plakat, ikke signeret: 150,-

Plakat, signeret: 400,-

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

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

Ved levering kan tekst m.m. "skræddersys" 1.995,-

Udskiftning af stof til Roll-up 995,-

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

Jubilæumssmykke 499,-

Pins 7,-

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

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

Lighter, elektronisk og opfyldelig,

hvid med rødt logo og webadresse 8,-

Rygpose, sort med rødt logo 22,-

Kuglepen, sort med rødt logo og webadresse 5,-

Visitkort om SINDs landsdækkende telefonrådgivning Gratis

Bogmærker Gratis

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

1) Købes hos PsykInfo Forlaget 77 89 32 30 eller på [www.de9.dk](http://www.de9.dk)

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

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

(Materialer markeret med \* kan også downloades fra [www.sind.dk](http://www.sind.dk))

Her er et udpluk af aktiviteterne i SINDs kredse og lokalforeninger. Ikke alt er med. Se mere lokalstof på [www.sind.dk](http://www.sind.dk) eller på Facebook

## SIND Halsnæs

### Søndags SIND

Hver søndag kl. 11-14

Cafe aktivitet hver søndag. Hvis aktiviteten aflyses, informeres der på Frivilligcentrets opslagstavle eller på [www.sindhalsnaes.dk](http://www.sindhalsnaes.dk)

Halsnæs Frivilligcenter, Valseværksstræde 5, 3300 Frederiksværk.

### Gak i SKAK

Onsdage i ulige uger kl. 13-15

Social Skak for sindslidende og pårørende. Hvis aktiviteten aflyses, informeres der på Frivilligcentrets opslagstavle eller på [www.sindhalsnaes.dk](http://www.sindhalsnaes.dk)

Halsnæs Frivilligcenter, Valseværksstræde 5, 3300 Frederiksværk.

## SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby

### Mere styr på livet?

27. februar samt 6., 13. og 20. marts kl. 18.30-21.30

"Styr på livet?" er en samtalegruppe for såvel psykisk sårbare som pårørende til psykisk sårbare. For begge grupper kan det være lidt af en kamp at komme igennem hverdagen. Livet leves ofte en dag ad gangen, og det kan synes uoverskueligt at skulle begynde at forholde sig til, om der er noget, der med fordel kunne gøres anderledes.

Samtalegruppen er en mulighed for at udveksle erfaringer med andre mennesker, som også møder udfordringer i dagligdagen, og som har et ønske om at gøre noget ved det. Formålet med at blande psykisk sårbare og pårørende til psykisk sårbare i en gruppe er, at der er erfaringer "fra begge sider" at trække på.

Fordele ved at deltage i en samtalegruppe er:

- At man kan blive set og forstået af nogle andre mennesker.
- At man kan få støtte og opbakning fra andre og lære af deres erfaringer.
- At man kan opleve, at man ikke er så anderledes end alle andre.
- At man kan få ærlige, menneskelige tilbagemeldinger, som kan hjælpe én med at skelne mellem, hvad der er forestillinger og hvad der er virkelighed.

Gruppen mødes fire gange om følgende emner:

- En god struktur på hverdagen
- At bede om og modtage hjælp
- Skyld, skam og andre ubehagelige følelser
- Mere livsglæde i dagligdagen

I gruppen arbejdes der med forskellige typer af redskaber til at give deltagerne en bedre dagligdag. For alle deltagere vil der være en kort samtale, inden tilmeldingen kan bekræftes.

Gruppeledere er Steen Moestrup, Landsforeningen af nuværende og tidligere Psykiatribrugere, og Ulla Vincentsen, Landsforeningen SIND. Samlet pris: 80 kr. inkl.

materiale, kaffe, kage og frugt. Betaling: reg 1551-konto 4930738. Tilmelding senest 18. februar: [kehove@gmail.com](mailto:kehove@gmail.com) eller mobil 23 26 03 10. Mødelokalet, Botilbuddet Kirsten Marie, Vinkelvej 3-5, 2800 Lyngby.



Ulla Vincentsen

### Livet som psykisk sårbar og som pårørende – udfordringer og støtte

14. marts kl. 19-21.30

At være psykisk sårbar giver mange udfordringer og glæder. Og mange spørgsmål, der fylder her og nu. Om at bruge sine følelser som et redskab til at få det bedre i dagligdagen. Om at komme sig. Om recovery og rehabilitering. Om behandling, uddannelse og arbejde. Hvad kan den enkelte selv gøre? Hvordan kan den pårørende støtte bedst muligt? Formålet er at erstatte usikkerhed med viden og udveksle erfaringer – og efterfølgende nedsætte samtalegrupper. Oplæg ved psykoterapeut og antropolog Ulla Vincentsen og formand for Psykiatriforeningernes Fællesråd i Region Hovedstaden Kirsten Elise Hove. Pris: 20 kr. inkl. kaffe, kage og frugt. Betales på stedet. Tilmelding senest den 7. marts til [forebyggelsescenter@gladsaxe.dk](mailto:forebyggelsescenter@gladsaxe.dk) eller tlf. 39 57 57 57. Forebyggelsescentret, Søborg Hovedgade 200. 2860 Søborg.

## BenzoRådgivningen

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

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

Telefon 70 26 25 10

benzo@sind.dk www.benzo.dk

### Samtalegrupper for psykisk sårbare og for pårørende

**Efter aftale i april, maj og juni**  
Efter fornævnte oplæg den 14. marts danner vi to typer af samtalegrupper med forskellige emner ud fra ønsker og behov:

- 1) Samtalegrupper med Ulla Vincentsen udgør et fortroligt og støttende rum, hvor deltagerne kan tale om de problemer, glæder og udfordringer, der fylder her og nu. Formålet er at udveksle erfaringer og lære at bruge vores følelser som et redskab til at få det bedre i dagligdagen som psykisk sårbar eller som pårørende.
- 2) Samtalegrupper ved Kirsten Elise Hove hvor vi ser fx på muligheder for at komme sig, behandling, uddannelse, arbejde, den nye førtidspensions lov og mødet med jobcenter, kommunen eller Regions Hovedstadens Psykiatri. Særlige temaaftener med eksterne oplægsholdere tilrettelægges efter behov.

Grupper oprettes med 4-8 deltagere. Tilmelding senest 15. marts: [kehove@gmail.com](mailto:kehove@gmail.com) eller mobil 23 26 03 10. Pris: 80 kr. inkl. materiale, kaffe, kage og frugt. Betaling: reg 1551-konto 4930738. Dato: Seks-otte torsdage i april-maj-juni kl. 19.00-21.30. **Sted:** De Frivilliges Hus. Lokale 4. Taxvej 15, 2880 Bagsværd.

### Psyko-sekole for pårørende

21. marts, 4., 11., 18. og 25. april samt 2. maj kl. 15.30-18.00  
SIND, Bedre Psykiatri og PsykiatriFonden gennemfører en kursusrække for pårørende til mennesker med skizofreni og andre psykoser. Formålet er at erstatte usikkerhed med viden om:

- hvad psykoser og skizofreni er
- nogle af de psykologiske og biologiske processer, der ligger bag psykosen
- narkotika og alkohol – brug og misbrug i forhold til sindslidelse
- hvordan det enkelte menneske er kommet sig og har mødt skizofreniens udfordring
- behandlings- og rehabiliteringsmuligheder – sociale, psykologiske og medicinske
- uddannelse, arbejde og levevilkår blandt borgere med svære sindslidelser
- livet som pårørende – inddragelse af familie og netværk – muligheder for at få støtte
- lejlighed til at drøfte disse problemstillinger med andre pårørende

PsykiatriFondens lokaler på Hejrevej 43, København NV. Undervisere: Overlæge i PsykiatriFonden Jes Gerlach, brugerambassadør Susanne Hansen, formand for Bedre Psykiatri Ebbe Henningsen, redaktør for Outsideren Klavs Serup Rasmussen, undervisere Per Vad og Christina Munk, psykolog Allan Fohlmann, leder Jonny Holme Pedersen. Kursusledere: Andrea Hermansen, Bedre Psykiatri og Kirsten Elise Hove, SIND. Samlet pris: 300 kr., inklusiv materiale, kaffe og kage.

Tilmelding senest 15.03: [kehove@gmail.com](mailto:kehove@gmail.com) eller mobil 23 26 03 10. Betaling: reg 1551-konto 4930738.



Kamilla Munk Appel

### Sådan finder du ro i livet som pårørende til et psykisk sårbart menneske!

4. maj kl. 9.30-16.30

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

- sige farvel til dårlig samvittighed
- tackle magtesløsheden
- finde eller genfinde din egne behov
- vedkende dig at det at føle omsorg gør ondt

- acceptere din rolle som pårørende
  - finde din indre power
  - arbejde med dig selv
- Tilmelding senest 20. april: [kehove@gmail.com](mailto:kehove@gmail.com) eller mobil 23 26 03 10. Pris: 200 kr. inkl. materiale, frokost og kaffe. Betaling: reg 1551-konto 4930738. **Sted:** Højgården, Bagsværd Hovedgade 274, 2880 Bagsværd. (Tag Bus 400S eller S-tog til Skovbrynet Station).

## SIND Sønderborg

### Psyriske forstyrrelser hos børn og unge

28. februar kl. 19-21

Overlæge Thorsten Schumann, børne- & ungdomspsykiatrisk afdeling i Kolding og Augustenborg, fortæller om psykiske forstyrrelser hos børn og unge. Han fortæller om, hvor og hvilken hjælp børn og pårørende kan få.

10-15 pct. af alle børn har på et givet tidspunkt symptomer på psykiske forstyrrelser. Tidlige afvigelser i færdigheder, i sprog, kommunikation, motorik, tilknytning og andet kan være tegn på risiko for at udvikle forstyrrelser. Senere i barndommen kan fx tvangssymptomer, depression eller psykotiske symptomer indikere, at en psykisk forstyrrelse er på vej. Unge, der tidligt udvikler en skizofreni, har ofte haft udviklingsforstyrrelser i barndommen. For alle forstyrrelser gælder det om at få hjælp så tidligt som muligt.

**Sted:** Sønderborg Bibliotek, Kongevej 19, Sønderborg.

Alle er velkomne, arrangementet er gratis. Tilmelding til Christine Nielsen tlf. 74 67 35 54 eller mail [sind@bbsyd.dk](mailto:sind@bbsyd.dk) senest den 25. februar.

## Fra TV 2 til SIND Hjørring

Husker du historien fra TV 2s Operation X om Lasse Jensen? Han blev kastebold i en konflikt mellem Rudersdal Kommune og et døgn dækket enkeltmandsprojekt, styret af firmaet Alternativet A/S i Hjørring Kommune. Rudersdal Kommune betalte 2,5 mio. kr. om året for pladsen til Lasse.

I Hjørring kunne SINDs besøgsvenner, gæstelærere, bisiddere, frivillige medhjælpere og bestyrelsesmedlemmer ved et spændende arrangement høre hovedpersonens version af historien. Lasse fortalte også om sit liv, der både har budt på snubletråde og gode oplevelser.

# Generalforsamlinger i SIND-kredse 2013

## Region Hovedstaden

**Bornholms Kreds afholder ordinær generalforsamling mandag den 18. marts 2013 kl. 19.00** på Biblioteket, lokale B, Pingelsvej 1, 3700 Rønne.

Dagsorden iflg. vedtægter.

Vi serverer lidt vådt og tørt undervejs.

/Lars Christensen, kredsformand

**Frederiksberg Kreds afholder ordinær generalforsamling lørdag den 9. marts 2013 kl. 12.00** i L.I. Brandes Allé 1.

Dagsorden ifølge vedtægterne. Begrundede forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være kredsformanden i hænde senest 8 dage før generalforsamlingen.

Generalforsamlingen afsluttes med fællesspisning (frokost), som er gratis for alle, der deltager i generalforsamlingen, men alle der ønsker at deltage i frokosten skal tilmelde sig til Jesper Steen Andersen, 25 15 88 62 senest den 1. marts.

Vi håber meget, at I vil møde op. For, at kredsen kan videreføre sit arbejde på samme niveau som hidtil, er det helt afgørende, at medlemmerne viser deres interesse ved at deltage i generalforsamlingen, og at nogen melder sig som kandidater til bestyrelsen.

/Jesper Steen Andersen, kredsformand

**Hovedstadens Omegnskreds afholder ordinær generalforsamling mandag den 18. marts 2013 kl. 17.00-21.00** på Rødovregård "Loen," Kirkesvinget 1, 2610 Rødovre.

Tag Bus 15 til Rødovre Kirke, gå 200 m = 3 min. (Bus 15 møder du på Rødovre Centrum med Bus 200S eller på Husum Station med S-tog). Kristian Bennedsen fortæller om sine mærkesager som SINDs næstformand og lægger op til debat om vores fælles arbejde i SIND og de udfordringer, vi står over for.

Denne generalforsamling bliver den sidste for SIND-Hovedstadens Omegnskreds. SIND har nemlig fået nye vedtægter. Fremover har vi derfor

en regionskreds og ikke en amtskreds som nu. Vi skal drøfte hvilke muligheder, det giver os fremover. Vi har allerede aftalt, at lokalafdelingerne Rødovre, Vestegnen, Ballerup-Furesø-Herlev og Gladsaxe-Gentofte-Lyngby fortsat vil samarbejde – og fortsat have vores kredsblad. Dagsorden iflg. SINDs vedtægter. Forslag skal være formanden i hænde senest 8 dage før.

Kl. 19.30 får vi lidt at spise. Tilmelding til spisning senest 10. marts: [kehove@gmail.com](mailto:kehove@gmail.com) eller 23 26 03 10 (SMS).

Vel mødt.

/Kirsten Elise Hove, kredsformand

**Københavns Kreds afholder ordinær generalforsamling mandag den 18. marts 2013 kl. 19.00-21.00** i Psykologrådgivningens lokaler, Slots-gade 2, 2.sal, 2200 København N.

Dagsorden ifølge vedtægterne.

Forslag, som ønskes behandlet, skal være kredsformanden i hænde senest 8 dage før generalforsamlingen. Fremsendes til: [arnfinn@sind-kbh.dk](mailto:arnfinn@sind-kbh.dk)

Generalforsamlingen er offentlig. Alle medlemmer af SIND har talarret, men kun medlemmer af kredsen har stemmeret.

Årsregnskabet fremlægges til gennemsyn fra den 11.03.2013 i kredsens lokaler: Slotsgade 2, 2., København N.

/Arnfinn Thorsteinsson, kredsformand

**Nordsjællands Kreds udsender særskilt indkaldelse til medlemmerne.**

**Helsingør Lokalforening afholder ordinær generalforsamling onsdag den 27. februar 2013 kl. 18.00** i foreningens lokale, Hestens Bakke 21, kld., 3000 Helsingør.

Dagsorden i henhold til vedtægterne.

/Annelise Bernitt, lokalformand

## Region Sjælland

**Roskilde Kreds afholder generalforsamling torsdag den 21. marts 2013 kl. 19.00** i Domapotekets mødelokale, Algade 52, 1.sal. Indgang fra passagen til Hestetorvet ved Roskilde Station.

Dagsorden ifølge vedtægter.

/Per Harvøe, kredsformand

**Storstrøms Kreds afholder ordinær generalforsamling onsdag den 20. marts 2013 kl. 19.00** i Grønnegades Kasserne, lokale 117, Grønnegade, 4700 Næstved.

Dagsorden i henhold til gældende vedtægter.

Efter generalforsamlingen vil leder af Psyk Info, Region Sjælland, Anne Mette Billekop, fortælle om Psyk Info's opstart og udvikling indtil i dag samt deres store arbejde for at nedbryde tabuet om psykiske lidelser. Ligeledes vil hun fortælle om, hvordan de kan hjælpe brugere og pårørende ved henvendelse. Mød op denne aften og deltag i generalforsamlingen for at høre de om nye ændringer i SINDs nye struktur efter sidste landsmøde og deltag efterfølgende i debatten efter Anne Mette Billekops indlæg.

/Mogens Nielsen, kredsformand

**Vestsjællands Kreds afholder generalforsamling tirsdag den 19. marts 2013 kl. 19.00** på Hotel Strandparken, 4300 Holbæk.

Dagsorden iflg. vedtægterne.

Derefter fortæller Granhøjens om deres arbejde med at få psykisk syge unge i arbejde og uddannelse.

/Ingelise Svendsen, kredsformand



## Region Syddanmark

**Fyns Kreds afholder ordinær generalforsamling tirsdag den 19. marts 2013 kl. 19.00** i caféen på SIND-værestedet Stoppestedet, Jernbanegade 24B, 5000 Odense C. Dagsorden ifølge vedtægterne. Generalforsamlingen indledes med uddeling af årets SIND-pris, og der serveres lidt godt til ganen. Vel mødt.

/Karen Thomsen, kredsformand

**Ribe Kreds afholder generalforsamling tirsdag den 12. marts 2013 kl. 16.00** i SIND-huset, Jernbanegade 50, 1., 6700 Esbjerg. Dagsorden iflg. vedtægterne.

Efter generalforsamlingen er kredsen vært med smørrebrød og kaffe/the.

/Else Nissen, kredsformand

**Sønderjyllands Kreds afholder ordinær generalforsamling mandag den 11. marts 2013 kl. 19.00** på Stubbæk Forsamlingshus, Dybkærvej 2, 6200 Aabenraa. Dagsorden ifølge vedtægterne.

/Jeppe Bruun-Petersen, kredsformand

**Vejle Kreds afholder generalforsamling torsdag den 14. marts 2013 kl. 19.00-22.00** på Sct. Jørgensgaard, Hospitalsgade 4, Kolding. Dagsorden ifølge vedtægterne.

/Lisbeth Bennedsen, kredsformand

## Region Midtjylland

**Ringkøbing Kreds afholder ordinær generalforsamling lørdag den 16. marts 2013 kl. 14.00** i Aulum Fritidscenter, Markedspladsen 10, Aulum. Motiverede forslag skal være kredsformanden i hænde senest 8 dage før generalforsamlingen. P.v.a. kredsformand Ulla Christensen

Frederik Grønabæk

**Viborg Kreds afholder ordinær generalforsamling torsdag den 21. marts 2013 kl. 19.30** i Mødestedet, Resenvej 17, 7800 Skive. Dagsorden ifølge vedtægterne. Generalforsamlingen er offentlig, men kun medlemmer har stemmeret. Forslag, som ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal sendes til formanden senest den 13. marts. Efter generalforsamlingen er Mødestedet vært ved en kop kaffe og brød.

/Birgitte Larsen, kredsformand

**Aarhus Kreds afholder generalforsamling onsdag den 20. marts 2013 kl. 19.00** på Dalgas Skolen, Dalgas Avenue 12, 8000 Aarhus C. Dagsorden ifølge vedtægterne.

Begrundede forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være formanden i hænde senest 8 dage inden generalforsamlingen. Efter generalforsamlingen vil landsformand Knud Kristensen fortælle om SINDs nye struktur.

/Tove Tolstrup, kredsformand

**SINDs Pårørenderådgivning indkalder til Årsmøde tirsdag den 19. februar 2013 kl. 18.30-21.00** i Museumscafeen, Skovagervej 2, Indgang 44, 8240 Risskov. Årsmødet indledes med en let anretning kl. 18.30-19.00.

Tilmelding til: Sekretær Lena Høegh, [info@sind.dk](mailto:info@sind.dk) senest d. 12.2.2013

## Region Nordjylland

**Nordjyllands Kreds afholder ordinær generalforsamling mandag 11. marts 2013 kl. 19.00** i SIND-skolerne, Bispensgade 7, 9000 Aalborg. Dagsorden iflg. vedtægterne. Generalforsamlingen er offentlig, men kun medlemmer har stemmeret. Begrundede forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være formanden i hænde senest 8 dage før generalforsamlingen. Der skal vælges en regionskredsbestyrelse på 9 medlemmer. Forslag til, hvordan vi gør det i Region Nordjylland, fremlægges til vedtagelse.

Med tanken på disse betydningsfulde beslutninger forventer kredsbestyrelsen et særligt stor fremmøde på denne generalforsamling. Under generalforsamlingen er SIND vært ved en kop kaffe og lidt godt. Med hensyn til traktementet vil det være en lettelse for vurderingen af indkøb, at man tilmelder sig senest den 8. marts. Du kan bruge følgende numre, 98 17 36 96 eller 23 27 0034 (her er telefonsvarer). Evt. e-mail: [jens.ib@stofanet.dk](mailto:jens.ib@stofanet.dk)

Vi håber på, at der som antydnet møder rigtig mange medlemmer op.

/Jens Ibsen, kredsformand.

## SIND Ungdom

**SIND Ungdom**, der er for SIND-medlemmer i hele landet mellem 18 og 35 år, afholder **generalforsamling lørdag den 16. marts 2013**. Klokkelæst og sted offentliggøres på SIND Ungdoms hjemmeside: [www.sindungdom.dk](http://www.sindungdom.dk).

Dagsorden ifølge vedtægterne.

/Torben Hansen, kredsformand

Announce

## Rum, hjerte og viden

På Holmstrupgård er vi specialister i unge med psykiske lidelser, og vores medarbejdere er fyldt til randen med teori, ideer og erfaring. Vi vil dit unge menneske det bedste – og har papir på vores resultater!

Holmstrupgård er et ungdomspsykiatrisk døgntilbud med base i Østjylland.



**Holmstrupgård**

regionmidtjylland **midt**

[www.holmstrupgard.dk](http://www.holmstrupgard.dk)

**BORNHOLM**

Lars Christensen  
20 61 07 03  
larboch@paradis.dk

**FREDERIKSBERG**

Jesper Steen Andersen  
25 15 88 62  
sindfrederiksberg@dbmail.dk

**NORDSJÆLLAND**

Kim Kjelgaard  
51 62 85 73  
km.kjelgaard@gmail.com

*Frederikssund-Egedal*

Thomas Wester  
47 31 40 30  
thulwes@live.dk

*Gribskov*

Inger Hansen  
48 30 04 89  
inger.hansen@youmail.dk

*Halsnæs*

Anita Schnieber  
61 70 30 46  
anitaschnieber@yahoo.dk

*Helsingør*

Anne-Lise Bernitt  
49 21 88 22

*Hillerød-Allerød*

Flemming Møller-Jensen  
26 49 56 11  
fmj@webnetmail.dk

*Rudersdal*

Merete Ellebo  
30 60 05 30  
meel@hillerod.dk

**FYN**

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

**HØVEDSTADENS OMEGN**

Kirsten Elise Hove  
23 26 03 10  
kehove@gmail.com

*Ballerup-Herlev*

Aase Aaholm Jepsen  
44 97 45 23

*Gladsaxe-Lyngby-Gentofte*

Hanne Colding  
44 44 00 14  
colding@dadlnet.dk

*Rødovre*

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

*Vestegnen*

Helle Nees  
53 56 41 04  
helle.nees@klogesen.dk

**KØBENHAVN**

Arnfinn Thorsteinsson  
35 36 09 04  
arnfinn@sind-kbh.dk

**NORDJYLLAND**

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

*Aalborg*

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

*Frederikshavn*

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

*Hjørring*

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

*Mariagerford*

Birthe Jørgensen  
98 57 35 26  
birthe\_47@yahoo.dk

*Mors*

Jens Toft  
22 96 55 87  
jensltoft@gmail.com

*Thy*

Linda Hvass Jensen  
40 12 66 81  
lhtrold@hotmail.com

**RIBE**

Else Nissen  
75 73 17 45  
else.nissen@hotmail.com

**RINGKØBING**

Ulla Christensen  
40 94 20 34  
lund2034@hotmail.com

**ROSKILDE**

Per Harvøe  
46 36 13 39  
perharvøe@webspeed.dk

*Køge Bugt*

Kirsten Hansen  
43 69 87 09  
kirsten.hansen@beskedboks.dk

*Roskilde*

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

**STORSTRØM**

Mogens Nielsen  
55 44 42 40  
bimoni@mail.dk

*Storstrøm Lokalfdeling*

Carl Krebs  
54 44 04 49  
carl.krebs@mail.tele.dk

*Næstved*

Jørgen Risager  
55 72 89 18  
risrasch@stofanet.dk

**SØNDERJYLLAND**

Jeppe Bruun-Petersen  
74 62 64 84  
siki@get2net.dk

*Aabenraa*

Else Bruun-Petersen  
74 62 64 84  
siki@get2net.dk

*Sønderjylland Nord*

Hedvig Carøe Andersen  
74 83 25 75  
bent@tneb.dk

*Tønder*

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

**VEJLE**

Lisbeth Bennedsen  
31 62 42 09  
lisbeth@bennedsen.dk

*Fredericia*

Lis Bjelbo  
75 92 64 09  
bjelbo@mail.dk

*Kolding*

Lisbeth Bennedsen  
31 62 42 09  
lisbeth@bennedsen.dk

*Vejle*

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

**VESTSJÆLLAND**

Ingelise Svendsen  
59 91 28 05  
is42@email.dk

*Ringsted-Sorø*

Kristian Sørensen  
20 95 45 89  
krisen@privat.dk

**VIBORG**

Birgitte Larsen  
35 11 71 43  
birgitte.mfl@gmail.com

*Skive*

Inger Marie Nedergaard  
97 53 52 26  
im.k@skylinemail.dk

**AARHUS**

Tove Tolstrup  
86 17 47 80  
tove@tolstrup.org

*Horsens*

Andreas Kilden  
27 57 46 71  
andreas@sind.dk

*Randers*

Asger Lauridsen  
25 47 25 15  
asla@fiberflex.dk

*Silkeborg*

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

**SIND UNGDOM**

Torben Hansen  
2015 4663  
torben@sindungdom.dk

SIND-NETTETS KOORDINATORER

**AALBORG**

Kirsten Midtgaard  
50 50 45 09  
km@sind.dk

**ALBERTSLUND-BALLERUP-  
LYNGBY-HØRSHOLM**

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

**FREDERIKSHAVN**

Jette Christensen  
30 11 33 41  
cjattedk@hotmail.com

**RØDOVRE**

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

**ODENSE**

Hanne Madsen  
27 49 86 58  
hbm1954@hotmail.com

**AARHUS**

Gitte Troelsen  
21 73 04 73  
sindnetaarhus@sind.dk

**SKANDERBORG-SILKEBORG**

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

**SVENDBORG**

Inger Kruchov  
40 12 21 71  
ingerkruchov@yahoo.dk

SINDS UDVALGSFORMÆND

**BRUGERUDVALGET**

Andreas Kilden  
27 57 46 71  
andreas@sind.dk

**PÅRØRENDEUDVALGET**

SINDs sekretariat  
35 24 07 50  
landsforeningen@sind.dk

**PR-UDVALGET**

Ingelise Svendsen  
59 91 28 05  
is42@email.dk

**SIND-FOREDRAGSHOLDERE**

Lars Christensen  
20 61 07 03  
larboch@paradis.dk

**AKTIVITETS- OG  
KURSUSUDVALGET**

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

**SINDS PÅRØRENDERÅDGIVNING**

86 12 48 22  
mandag-torsdag 11-17, fredag 11-14

**PÅRØRENDERÅDGIVNING AARHUS****Åben rådgivning Risskov**

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

**Juridisk rådgivning**

Første mandag i hver måned efter aftale.

**Silkeborg**

Kun efter aftale på 86 12 48 22.

**Odder**

Åben rådgivning for pårørende og brugere sidste mandag i hver måned 18-20. Tlf.: 21 27 70 76 i træffetiden – ellers henvises til telefonrådgivningen i Aarhus

**Randers**

Åben rådgivning  
Thors Bakke, Biografgade 3  
8900 Randers C  
Hver mandag 14-18 eller efter aftale.  
Telefonrådgivning på tlf: 86 12 48 22.

**TELEFONRÅDGIVNING ODENSE**

Alle dage undtagen lørdag 18-22  
66 12 39 90

**PSYKOLOGISK RÅDGIVNING SIND KØBENHAVN**

Gratis psykologisk rådgivning, samtaler og pårørendegrupper.

Åben for Personlig og telefonisk hen-  
vendelse hver tirsdag og torsdag kl.  
17.00-19.00.  
Slotsgade 2, 2. tv., 2200 København N.  
raadgivningen@sind-kbh.dk  
35 36 09 04  
Se mere på [www.sind-kbh.dk](http://www.sind-kbh.dk)

**BENZO RÅDGIVNING**

Information og rådgivning om afhæn-  
gighed af sove-nervemedicin.  
[www.benzo.dk](http://www.benzo.dk)  
Mandag-torsdag 18-20 onsdag 9-11  
70 26 25 10

**ÅBEN ANONYM RÅDGIVNING HILLERØD**

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

**PSYKOLOGISK RÅDGIVNING FREDERIKSBERG**

Onsdag 17-18  
23 49 02 01

**PSYKOLOGISK RÅDGIVNING HJØRRING LOKALFORENING**

Gratis anonym rådgivning Østergade 9,  
Hjørring. Hver torsdag kl. 16-18.  
Rådgivningen har også tilknyttet en  
præst, der kan træffes på tlf. 98 96 03 98.  
For aftale om bisiddere og besøgsven-  
ner ring til 29 26 20 53 eller 98 98 62 42,  
Erik Christoffersen.

**Ring 70 23 27 50  
og få hjælp**

**SIND tilbyder nu landsdækkende telefonrådgivning  
for pårørende og psykisk sårbare.  
Åbningstiden er kl. 11-22 på hverdage og  
kl. 17-22 søndag.**

# Støt SIND

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

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

Du kan **hjælpe os** på flere måder:

**Meld dig ind**

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

**Abonner på SIND-bladet**

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

**Bliv frivillig**

Krumtappen i SINDs arbejde er vores mange hundrede frivillige.

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

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

**Støt os økonomisk**

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

Vælger du at give en eller flere pengegaver til Landsforeningen SIND, kan du trække beløbet fra i skat.

Du kan fratække op til 14.500 kr. årligt. Ægtefæller kan hver især fratække det nævnte beløb.

**Skaf en gave**

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

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

‘ Støt os økonomisk

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

**Betænk SIND i dit testamente**

Ønsker du at betænke SIND i dit testamente, så kontakt din advokat.

**Kontakt sekretariatet**

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



Foto: [www.colourbox.com](http://www.colourbox.com)

# Fra tabeller til talerstole

Forskerteamet bag den meget omtalte kortlægning af livet med en sindslidelse, "Et liv i periferien," glæder sig over, at det mangeårige arbejde med tal og tendenser har gjort indtryk på beslutningstagere

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

**F**lertallet af danskerne forbinder navnet Rockwool med et isoleringsmateriale, der holder kulde og andre uønskede gener fra omverden på afstand af hjemmebanen. For flertallet af Danmarks beslutningstagere og eksperter har navnet desuden endnu en betydning: Fakta og forskning, der bringer dem tættere på virkeligheden.

Rockwool Fondens Forskningsenhed har gennem en årrække arbejdet med at realisere ambitionen om at afdække ny viden, samfundet hidtil har savnet. Et af resultaterne er det detaljerede statistiske indblik i hverdagslivet med alvorlige sindslidelser, som forskerne kunne præsentere i december. (Se omtalen side 9-11, red.)

Selv for den politiker i Danmark med adgang til mest information på området, sundhedsminister Astrid Krag (SF), bød tallene på overraskelser og stof til nye eftertanker. Samme reaktion prægede mange eksperter, embedsmænd, foreninger og fagpersoner i dagene efter offentliggørelsen. Den respons er forskerne meget tilfredse med.

"Vi oplever, at beslutningstagere og eksperter har kunnet bruge den viden, vi gennem flere år har arbejdet på at hente ud af tallene. Den respons er tilfredsstillende, fordi målet med vores forskning er at inspirere til forbed-

ringer af praksis og lovgivning," siger forskningschef Torben Tranæs på vegne af teamet.

## Lettest i Danmark

En halv snes mennesker har arbejdet med projektet i tre år. For tre af dem har projektet været det største blandt ugens øvrige opgaver i perioden. Opgaven har været omfattende, men alligevel lettere at realisere end i resten af verden.

"I Danmark har vi helt nogle særlige muligheder for at hente data på tværs af registre, som man savner i resten af verden. Derfor kan det undre, ingen tidligere har taget ideen op. Vores indledende research her og i udlandet for fem år siden viste, at vi ikke kunne finde tilsvarende projekter. Derfor er vi nu i gang med at offentliggøre materialet i internationale tidsskrifter. På den måde kan den barske hverdag, som tallene viser at nogle danskere med alvorlige sindslidelser har haft, bidrage til at inspirere til forbedringer og nye løsninger for mennesker i andre dele af verden," siger Torben Tranæs.

## Forskelle

Også for forskerne bød tallene på overraskelser. Udover hvor massive problemerne kan være og hvor mange år før diagnosen, udfor-

dringerne starter, hæftede de sig især ved den store forskel på mennesker, der har den samme diagnose.

"Forskellene er enorme indenfor den samme sygdom. Nogle klarer sig fint med job og uddannelse, mens andre har det meget svært. Det understreger, at de individuelle forskelle er vigtige på dette område."

Læs mere om Rockwool Fondens Forskningsenhed på [www.rff.dk](http://www.rff.dk)



Foto: [www.colourbox.com](http://www.colourbox.com)