



SINDbladet

Nr. 1 | Februar 2012 | Udgivet af Landsforeningen SIND

Cecilie Stenspil:

Jeg bryder
mig ikke
om, når
folk skal
passe
ned i en
bestemt
kasse

Otte partier om psykiatrien i 2012

Idesamarbejde med idrætsorganisationerne DGI og DAI

SIND i medierne | Førskolebørn | Borderline
SIND Ungdom | Poesi | Bøger | Litteratur på recept

SIND 2012

Efter et hektisk 2011 har vi nu taget hul på 2012. Et år der byder på spændende udfordringer for psykisk sårbare og deres pårørende

AF KNUD KRISTENSEN, landsformand



Foto: Lars Svankjær

SIND bidrog også i 2011 til at få sat fokus på vilkårene for psykisk sårbare og deres pårørende.

I årevis har psykisk syge oplevet, at de blev udsat for en urimelig forskelsbehandling. Til trods for at psykiatrien er blevet bedre og bedre til at behandle psykiske syge, så er mulighederne ikke blevet udnyttet.

Fra 2001 til 2009 steg antallet af patienter i behandling for psykisk sygdom med 32 pct. Bevillingerne til hospitalspsykiatrien steg imidlertid kun med 12 pct.

I juni 2011 indkaldte en række organisationer (heriblandt Danske Handicaporganisationer, som SIND er medlem af) til stormøde for at protestere imod den hetz, som Kommunernes Landsforening kørte imod handicappede, der opleves som udgiftstunge gøgeunger, der stjæler penge fra de såkaldt normale.

Så kom valgkampen. Stort set samtlige partier lovede bedre vilkår for flere penge til psykiatrien. S og SF lovede i deres 2020-plan årligt to mia. kr. ekstra til psykiatrien fra 2015.

S-R-SF-regeringen skrev psykiatrien ind i regeringsgrundlaget – så vores forventninger til den nye regering var mindst lige så høje som det tårn på Amager, hvor regeringsgrundlaget blev forhandlet.

Den nye regering var dårligt tiltrådt før ordet "løftebrud" blev et af de mest brugte i mediernes dækning af det politiske stof.

Ved finanslovsforhandlingerne endte psykiatrien igen-igen med at blive henvist til "krummerne fra de riges bord." Det blev kun til et mindre beløb fra satspuljen. En flytning af finansieringen af dele af driften fra satspuljen til finansloven blev ikke til noget. Velvilje i forhold til psykiatrien er tilsyneladende et flygtigt stof, der synes at fordampe, når det kommer i berøring med regnedrengene i Finansministeriet.

Velvilje i forhold til psykiatrien er et flygtigt stof, der synes at fordampe, når det kommer i berøring med Finansministeriet

SIND har gjort det godt i 2011. Vi skal bare gøre det endnu bedre.

For at gear SIND til fremover at blive endnu bedre, så vedtog vi ved landsmødet i 2010, at vi i landsmødeperioden frem til 2012 skal underkaste organisationen et servicecheck. Dette arbejde er lige nu i fuld gang.

I skrivende stund har der været afholdt en række seminarer med repræsentanter for kreds- og lokalbestyrelser samt frivillige og ansatte. Der har også været afholdt et seminar, hvor medlemmerne af hovedbestyrelsen har arbejdet med de foreløbige resultater.

Vi står med mange udfordringer. Det er fx vigtigt, at vi fortsat satser på at være synlige gennem centrale initiativer samtidig med, at disse tænkes sammen med det lokale niveau i SIND. Herunder ikke mindst de mange lokale SIND-aktiviteter, som der er for de psykisk sårbare og/eller deres pårørende.

Der peges på behov for uddannelse og udvikling af værktøjer for de lokale tillidsfolk.

Der peges også på behov for en mere gennemsigtig organisering af arbejdet med en mere entydig organisering.

Endelig peges der på et behov for afklaring af de ønsker, behov og muligheder, der er/skal være for assistance fra landsforeningens sekretariat.

Helt konkret peges der entydigt på, at vi har behov for en stærkere og mere klar regional organisering, der kan matche hospitalspsykiatriens (og den specialiserede socialpsykiatri) regionale organisering.

De frivillige

Der er som noget helt særligt peget på, at vi i den nuværende organisation har svært ved at give plads til de mange, der er aktive i SIND for at være frivillige.

Altså folk der mere er medlemmer for at hjælpe de sårbare, end for at være med i det politiske arbejde.

Der er lagt op til en spændende diskussion forud for/på landsmødet i 2012.

Godt nytår!



SINDbladet
40. 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
Mandag-torsdag kl. 10-15
Fredag kl. 10-14

Redaktør
Henrik Harring Jørgensen

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

Følgende har også bidraget:
Rasmus Damkjær, Pia Frydensberg, Diane Ebba Ø. B. Pedersen, Tina Blicher 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.

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

Forsidefoto
Miklos Szabo

Layout
SIND

Tryk
KLS Grafisk Hus A/S

Opslag
8.000

Materiale til bladet
Læserbrev og forslag til stof kan indsendes elektronisk (redaktionen@sind.dk) eller med post til landsforeningens sekretariat (mærket redaktionen). Medsend gerne billeder og/eller illustrationer.

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.

Tekst modtages helst i word-format. Digitale billeder modtages helst i jpg-format.

Aftal optagelse
Da vi – som nævnt – modtager langt mere stof, end vi har plads til, anbefales det, at der i god tid træffes aftale med redaktionen, hvis der planlægges indsendelse af indlæg til bladet.

Skrivevejledning
Skriv gerne en overskrift og en lille indledning om emnet. Dernæst kommer historien og en lille afslutning.

Hvis du mendsender billeder og illustrationer, så husk at angive faktuelle oplysninger om navne, dato, sted m.m. Angiv også fotografens navn, hvis dette skal nævnes.

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

Tak
Redaktionen siger tak til alle, der har bidraget til dette nummer af SIND-bladet.

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



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



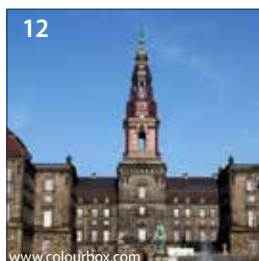


06



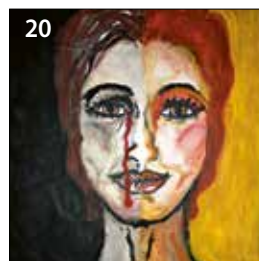
10

Foto: Miklos Szabo



12

www.colourbox.com



20



25

I DETTE NUMMER

- /04 SIND i medierne**
Ingen hjælp efter Utøya. | Ulovlig tvangsflytning. | Ligestilles fysiske og psykiske sygdomme? | Forebyggelsesprojekt stopper. | Fysiske sygdomme overses. | Ingen ledsagere til sindslidende. | Tabu om psykisk sygdom. | Opbakning til psykiatrisk ambulance.
- /06 Idesamarbejde indledt i idrættens verden**
Landsforeningen SIND, Danske Gymnastik og Idrætsforeninger (DGI) samt Dansk Arbejder Idrætsforbund (DAI) har etableret et nyt fælles ideforum. Målet er at skabe mere viden, flere initiativer og bedre tilbud i idrættens verden til gavn for psykisk sårbare og for pårørende.
- /07 Leg og alvor**
Fremmødet var stort, da SINDs Pårørende-rådgivning og Dansk Røde Kors ved en velbesøgt konference satte et foreløbigt pausekomma for arbejdet i projekt friRum, der byder på hjælp til børn af flygtninge.
- /09 Lollandsk socialpsykiatri sætter positiv rekord**
Øget tillid, mere ansvar og færre regler. Sådan lyder den korte version af, hvorfor Socialpsykiatrien på Lolland på blot fire år er blevet en af Europas bedste arbejdspladser. Udviklingen har også løftet psykiatribrugere og pårørendes oplevelse af hjælp og service på øen.
- /10 Næsten normal**
INTERVIEW: Livet behøver ikke være perfekt for at være godt, fortæller Cecilie Stenspil. SIND har mødt den 32-årige skuespillerinde på Nørrebro Teater efter prøverne på musicalen Next to Normal, hvor hun spiller en velstillet nutidskvinde med diagnosen maniodepressiv.
- /12 Efter valget: Tre spørgsmål til politikerne**
Hvad motiverer Folketingets psykiatriordfører på psykiatrimrådet? Hvad vil de hver i sær kæmpe for at få gennemført? Og hvad er deres vigtigste mål på området? SIND har sat fingeren på psykiatriens puls og spurgt ordførerne på området. Samtlige partier svarede.
- /16 Pårørendeliv set indefra**
Unge pårørende til psykisk sårbare rejste så langt som fra Svendborg for at være med til pårørendeaften hos SIND Ungdom i november.

- /18 Hvorfor trives mit barn ikke?**
På Børnekliviken i København udreder man udviklingsmæssige forstyrrelser hos førskolebørn.
- /20 Borderline: Et liv på kanten**
Hvordan er det at have diagnosen borderline? Med rigtig og rettidig hjælp står sygdommen ikke i vejen for et godt liv.
- /21 Borderline: Tidlig indsats er vigtig**
Både for den syge og for de pårørende kan sygdommen borderline udvikle sig til et meget krævende forløb, hvis ikke man får hjælp i tide. Det mener overlæge og Ph.d. Per Sørensen, Psykiatrisk Center København.
- /22 SINDs Pårørenderådgivning samler ekspertisen**
Et nyt udviklingsforum er et af resultaterne af SINDs ambition om at skabe innovation i psykiatrien og på arbejdsmarkedet. SINDs Pårørenderådgivning har startet det såkaldte Inno-projekt, som i slutningen af 2011 lagde ud med en række spændende workshops.
- /25 SIND-bisidder: Jeg gør en forskel**
Leni Grundtvig Nielsen har været frivillig bisidder for SIND i fem år. Det arbejde byder på mange varierende opgaver, hvor hun både gør en forskel ved at hjælpe klienterne, men hun bruger også sine faglige kompetencer som socialrådgiver.
- /29 Dialog er vigtigere end reklame**
Hvis ønsket er flere frivillige, så er løsningen hverken flotte brochurer, fremtrædende annoncer eller fascinerende hjemmesider. Mund til mundmetoden er vigtigst, viser en undersøgelse blandt 294 frivillige sociale organisationer.
- /32 Generalforsamlinger i SIND-kredse**
- /36 Prøv bøger på recept**
I Storbritannien henviser læger med succes patienter, der fx lider af depression eller demens, til litteraturens verden. Biblioterapi hedder metoden, som nu også vinder indpas i Danmark.

FASTE RUBRIKKER

- /02 Leder**
- /02 Kolofon**
- /04 SIND i medierne**
- /08 Juridisk brevkasse**
- /16 SIND Ungdom**
- /26 Bøger**
- /28 Poesi**
- /29 Siden for dig, som hjælper andre**
- /30 "Butik"**
- /30 Lokalnyt**
- /34 Kreds- og lokalformænd**
- /34 SIND-nettets koordinatører**
- /34 SINDs udvalgsformænd**
- /35 SINDs rådgivninger**
- /35 Støt SIND**

Fortsat fremtrædende medieomtale

Redaktionen sammenfatter ved hver deadline, hvor, hvorfor og hvor ofte SIND omtales i medierne. Ligesom i 2011 er tendensen fortsat, at foreningen hyppigt er i medierne, navnlig de landsdækkende. Desuden er SIND de seneste måneder begyndt at spille en mere fremtrædende rolle i den enkelte artikel eller indslag.

Herunder er nogle af eksemplerne siden sidste blad. Fx valgte DR TV-Avisen i indslaget om ulovlig tvangsflytning af en kvinde fra Vordingborg efter at have citeret en række eksperter og involverede i sagen at interviewe SIND direkte for perspektiverende kommentarer. Først dagen efter blev politikere fra Christiansborg interviewet. Tilsvarende var SIND direkte i TV 2 News i et indslag om førtidspension.

Hovedparten af SINDs medieomtale kan følges på Facebook – søg på Landsforeningen SIND og klik på "synes godt om" – og på forsiden af www.sind.dk.

/hbj



Forebyggelsesprojekt stopper

I december bragte MetroXpress nyheden om, at et statsfinansieret forebyggelsesprojekt for børn og unge med psykiske vanskeligheder nu hører op. For knap 78 mio. kr. fra Satspuljen har 6.829 børn og unge med lettere psykiske vanskeligheder siden 2007 medvirket i 14 kommunale projekter landet over. Her har kommunerne skullet hjælpe børn og unge, før en psykiatrisk henvisning og behandling blev nødvendig. Nu er det op til kommunerne selv at finansiere forebyggelsesprojekterne, som ifølge en evaluering og tal fra Servicestyrelsen har været en succes.

"Efter min mening er der kun én vej frem – og det er at sætte penge af på finansloven. Det er meget usikkert, om kommunerne mener, de har råd til at prioritere sådanne nye forebyggelsesprojekter," sagde SINDs formand, Knud Kristensen, til MetroXpress.

/dp

Ligestilles fysiske og psykiske sygdomme?

Psykisk sygdom er ifølge danskerne vigtigere end syge hjerter eller allergi. Det viser en meningsmåling foretaget af pårørendeorganisationen Bedre Psykiatri. SINDs formand, Knud Kristensen, forklarede på baggrund af meningsmålingen i Jyllands-Posten, at det glæder ham, at danskerne generelt ligestiller psykisk sygdom

med fysisk sygdom. Han mener dog, at der er et væsentligt stykke vej endnu:

"Det er ikke tilfredsstillende, at psykisk syge ikke er på finansloven på samme måde som patienter med fysisk sygdomme," fortalte han til Jyllands-Posten.

/dp

Fysiske sygdomme overses

Psykisk syge lever i gennemsnit 20 år kortere end danskere uden en psykiatrisk diagnose. De dør i vid udstrækning af fysiske sygdomme som for eksempel diabetes, kræft og hjertelidelser, fordi de har svært ved at passe på sig selv, og fordi sundhedsvæsenet ikke formår at sikre dem en ordentlig behandling. Det fremgik af et nyt udspil fra Danske Regioner i en artikel den 2. december i Berlingske Tidende. Danske Regioner går nu i offensiven for at forbedre både forebyggelsen og behandlingen af fysiske sygdomme blandt psykisk syge. Og SINDs formand, Knud Kristensen, var meget positiv over for initiativet:

"Men det store spørgsmål er selvfølgelig, om der vil være penge til disse initiativer," sagde han til Berlingske Tidende.

/dp

Ingen hjælp efter Utøya

Til DR TV-Avisen i december fortalte forældrene til det danske offer for Utøya-massakren i Norge, Hanne Balch Sørensen, at de ikke havde fået nogen hjælp af myndighederne til at bearbejde tabet af deres datter.

"Jeg fik ingen krisehjælp, og jeg vidste ikke, hvordan jeg skulle få det. Og da jeg endelig fik en psykolog efter en måned, var der en måneds ventetid mere," sagde Hanne Balch Sørensens mor, Yvonne Balch Sørensen, til DR Nyheder.

SINDs formand, Knud Kristensen, fastslog i indslaget, at det generelt er alt for tilfældigt, om danskere får hjælp af myndigheder i krisesituationer, eller om de bliver overladt til sig selv.

/dp

Annonce



regionmidtjylland **midt**

Holmstrupgård

Velkommen til et ungdomspsykiatrisk kraftcenter

Det er vigtigt at finde det rigtige behandlingstilbud - og helst i første hug. På vores nye hjemmeside er det let at finde netop dét tilbud, der matcher den unges behov bedst. Læs mere om vores højt specialiserede behandlingstilbud på www.holmstrupgaard.dk



Døgntilbud til unge med psykiatriske lidelser

Ingen ledsagere til sindslidende



Mens unge med fysiske handicap kan få betalt en ledsager til biografturen, må unge sindslidende klare sig selv, lød det i Nordjyske Stiftstidende den 30. december. Ledsagerordningen er for børn med nedsat "fysisk eller psykisk funktionsevne", men hvis funktionsevnen er nedsat på grund af en psykisk lidelse, kan man ikke få en ledsager, og det er forskelsbehandling, forklarede sekretariatschef i Landsforeningen SIND, Palle Heilesen, til Nordjyske.

"Jeg er ikke i tvivl om, at behovet er lige så stort hos sindslidende som hos evnesvage. Det er en

skævbekendtgørelse, der er i strid med handicapkonventionen," sagde han.

Begrundelsen for at gøre forskel i forhold til ledsagerordningen er i følge ministeriet, at det kræver faglig indsigt at ledsage en sindslidende, mens det er ren ledsagelse, når det handler om en fysisk handicappet.

/dp

Tabu om psykisk sygdom

I Kristeligt Dagblad fremgik det i en artikel i januar, at vi ikke tør spørge til psykisk sygdom. Artiklen var skrevet på baggrund af en ny, stor undersøgelse fra Psykiatrifonden, hvor mere end 5.000 danskere var blevet spurgt, om de havde undladt at spørge ind til et menneske med psykiske problemer eller sygdom af frygt for at overskride den syges grænser, eller fordi vedkommende ikke havde vidst, hvad han eller hun skulle sige. 37 pct. af de adspurgte var enige eller meget enige i udsagnet.

Det bekymrer formanden for Landsforeningen SIND, Knud Kristensen. Han finder tendensen problematisk, men ikke overraskende.

"Umiddelbart havde jeg forventet, at antallet ville være højere. Men det kan selvfølgelig dække over, at folk så at sige ved, hvad de 'bør' svare," sagde han til Kristeligt Dagblad.

/dp

Kontingent: Ti 20'ere hjælper mange

I disse uger indbetaler SINDs 5.000 medlemmer det årlige kontingent på 200 kr. I praksis har kontingentindtægterne langt større betydning, end regnskaberne viser. Da fx tips- og lottoindtægterne stiger i takt med kontingentindtægterne, så yngler de ti 20'ere, man betaler, til endnu flere penge.

Kontingentindtægterne har stor betydning for SINDs mulighed for at hjælpe andre. Ikke blot økonomisk. Opbakningen fra medlemmer – også dem, der ikke er aktive i foreningen – er desuden et meget motiverende skulderklap for de flere hundrede frivillige, som er omdrejningspunktet for en lang række aktiviteter, tilbud og foreninger i hele Danmark.

Vil du forlænge dit medlemskab eller melde dig ind i SIND? Så klik ind på hjemmesiden, hvor der kan betales med Dankort, eller benyt netbank hjemmefra: **Reg.nr 9541, konto nr. 0005403944.**



www.colourbox.com

Ulovlig tvangsflytning

"Det er rystende," sagde SINDs formand Knud Kristensen til DR TV-Avisen 21. søndag i december efter at have hørt, hvordan en sindslidende kvinde fra Vordingborg modvilligt var blevet flyttet fra institutionen Kystpensionen i Kalvehave i Sydsjælland til et plejehjem.

Den sindslidende kvinde var brudt sammen, da hun var blevet fortalt, at hun skulle flytte på et plejehjem. På grund af kvindens reaktion valgte kommunen at ændre retorikken og forklare hende, at de gerne ville vise hende det omtalte plejehjem og derefter vende tilbage til Kyst-

pensionen, som havde været hendes hjem i 47 år. Men modsat hvad de lovede, kom den sindslidende kvinde ikke tilbage til Kystpensionen.

"Man lover hende noget. Og så klapper fælden. Det er ikke en måde at behandle nogen på, slet ikke psykisk syge," understregede Knud Kristensen og tilføjede, at det var et brud på loven. Sagen vakte stor opsigt i en række lokale og landsdækkende medier.

/dp

Opbakning til psykiatrisk ambulance

I januar kunne man læse i Berlingske Tidende, at nordmændene gennem flere år har haft succes med en såkaldt psykiatrisk ambulance, der rykker ud i tilspidsede situationer, hvor psykisk syge er selvmordstruede, optræder voldsomt eller bør tvangsindlægges. Det har fået danske regionspolitikere til at overveje et forsøg med et lignende beredskab herhjemme. I dag er det nemlig i vid udstrækning politifolk, der skal håndtere den type situationer.

I SIND ser man gerne, at der indføres en ordning som den norske.

"Vi ser indimellem sager, hvor det går helt galt, og hvor politiet ender med at skyde en psykisk syg person. Derfor ville det være rigtig godt, hvis fagfolk kunne rykke med ud," forklarede formand Knud Kristensen til Berlingske Tidende.

/dp



Foto fra SINDs norske søsterorganisation Mental Helse. (Foto: Guro W. Svivik)

Idesamarbejde indledt i idrættens verden

Landsforeningen SIND, Danske Gymnastik og Idrætsforeninger (DGI) samt Dansk Arbejder Idrætsforbund (DAI) har etableret et nyt fælles ideforum. Målet er at skabe mere viden, flere initiativer og bedre tilbud i idrættens verden til gavn for psykisk sårbare og for pårørende

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN



Arkivfoto, DAI: I en lang række kommuner står Dansk Arbejder Idræt bag idrættstilbud, skræddersyet til sindslidende

To af idrættens væsentlige aktører indleder nu et idesamarbejde med Landsforeningen SIND. Danske Gymnastik og Idrætsforeninger (DGI) samt Dansk Arbejder Idrætsforbund (DAI) har sammen med SIND etableret et ideforum baseret på den fælles ambition om at skabe mere viden, flere initiativer og bedre tilbud til psykisk sårbare og pårørende.

Baggrunden er, at hver anden dansk familie kommer i berøring med psykisk sygdom. Enten som sindslidende eller som pårørende, ven eller kollega.

Selvom en lang række forskningsresultater fra både Danmark og udlandet viser, at motion og samvær med andre i idrættens verden kan være en meget effektiv vej til mere energi og mere optimistiske fremtidsperspektiver, så

engagerer blot en brøkdel af målgruppen sig i breddeidrætten. Det ønsker organisationerne at ændre.

Tanken er ikke at bruge ressourcer på at opbygge fælles aktiviteter. Samarbejdet gælder derimod fælles inspiration, innovation og sparring, så organisationerne med hver deres udgangspunkt bedre kan arbejde for at inkludere sindslidende i idrætssammenhænge.

Landsdækkende

SIND, DGI og DAI supplerer hinanden med aktiviteter, ekspertise og erfaringer på hver deres områder. DGI afspejler med 1,5 mio. aktive medlemmer af ca. 5.000 foreninger alle dele af breddeidrætten overalt i Danmark. DAI har i tæt samarbejde med Danmarks Idræts-Forbund, DIF arbejdet med idræt for sindsliden-

de siden 1996 og har bl.a. opbygget indgående erfaring med særlige idrættstilbud – typisk i samarbejde med danske kommuner. SIND, der både arbejder politisk og med personlig hjælp, er omdrejningspunktet for samarbejde og dialog mellem navnlig psykisk sårbare, pårørende og professionelle. Samlet opnår organisationerne derfor et stærkt udgangspunkt for at identificere problemer og for at skabe løsninger, der kommer målgruppen til gode.

En vigtig sag

I Landsforeningen SIND er glæden stor over, at samarbejdet er blevet en realitet.

“Vi glæder os ikke blot over, at vores Ideforum kan medføre nye initiativer og øget opmærksomhed blandt psykisk sårbare og idrætsudøvere. Vi synes også, det er positivt,



Arkivfoto, DGI: 1,5 mio. danskere er aktive i en af DGIs ca. 5.000 foreninger (Foto: Nils Rosenvold)

FAKTA

- Breddeidrætsorganisationen DGI, Danske Gymnastik og Idrætsforeninger, rummer via landsforeningen og 16 landsdelsforeninger 1,5 mio. aktive idrætsudøvere. Medlemmerne er engageret i 5.100 foreninger med 92.000 frivillige ledere. De 18 idrætsgrene, DGI organiserer, spænder vidt. Udover gymnastik, som målt på medlemmer er den største idræt, favner DGI fx atletik, badminton, dans, fodbold, håndbold, svømning og meget mere. Dertil kommer nye og eksperimenterende former for idræt. DGI kanaliserer hvert år et trecifret millionbeløb ud til idrætten lokalt og på landsplan og bidrager med viden og værktøjer til at løfte ekspertise og engagement – fx via flere end 3.000 kurser.
- Dansk Arbejder Idrætsforbund, DAI, er et specialforbund under Danmarks Idræts-Forbund. DAI har 75.000 medlemmer fordelt på 750 foreninger landet over. DAI har idræts- og motionsaktiviteter, der gør en forskel i dansk idræt. De største idrætsgrene er fodbold og bowling. DAI har stor succes med senioridræt og Idræt for sindslidende. Der er etableret 39 idrætsforeninger for sindslidende, og der er iværksat idrættstilbud til sindslidende i ca. 40 af landets kommuner og flere kommuner er på vej. Det centrale arbejde består i rådgivning, uddannelse af instruktører og ledere samt gennemførelse af idrætsarrangementer.



Per Frost Henriksen, medlem af DGIs hovedbestyrelse og landsdelsformand for DGI Nordsjælland

at DAI og DGI, som principielt er konkurrenter, synes, sagen er så vigtig, at de har besluttet at engagere sig ved det samme mødebord sammen med SIND. Der er god plads til alle initiativer, og derfor er det oplagt at samarbejde,” siger Helle Johansson. Hun er næstformand i Landsforeningen SIND og har deltaget i udviklingen af ideen, der oprindeligt startede med en henvendelse fra DGI.

Samfundsansvar

For DGI ligger samarbejdet i naturlig forlængelse af organisationens strategi om ikke blot at være rammen for idræt, men også at bidrage til udviklingen af velfærdssamfundet. Her er



Helle Johansen, næstformand i Landsforeningen SIND

inklusion og mangfoldighed væsentlige nøgleord for DGI.

“Målet er at få flere danskere til at dyrke idræt. Udgangspunktet for alle DGIs aktiviteter er, at samvær og socialt fællesskab er mindst lige så vigtigt som det at få sig rørt. Vi håber, at dette samarbejde kan skabe kontakt til endnu flere i målgruppen, der normalt ikke overvejer at engagere sig i idræt, og bidrage til at forbedre deres livskvalitet,” siger Per Frost Henriksen, medlem af DGIs hovedbestyrelse og landsdelsformand for DGI Nordsjælland.

Overbevisende resultater

Dansk Arbejder Idrætsforbund har siden 1996 bl.a. stået bag aktiviteten 'Idræt for sindsliden-



Mogens Damgaard, idrætspolitisk ansvarlig for projektet IFS i DAI

de, der i dag er nået op på 39 foreninger fordelt over hele landet. Resultaterne af idrætstilbud skræddersyet til sindslidende er særdeles positive.

“DGI, DAI og SIND har allerede på det lokale plan i det kommunale Danmark etableret mindre idrætsfællesskaber,” siger Mogens Damgaard, idrætspolitisk ansvarlig for projektet IFS i DAI, og fortsætter:

“Det nye ideforum skal ses som et bevis på ambitionen om at styrke det fælles ansvar og skabe det bedste afsæt for idrættens muligheder til sindslidende – og set i et både forebyggende og sundhedsfremmende perspektiv, er det ikke så tosset endda”.

Leg og alvor

Fremmødet var stort, da SINDs Pårørenderådgivning og Dansk Røde Kors ved en velbesøgt konference satte et foreløbigt pausekomma for arbejdet i **projekt friRum**, der byder på hjælp til børn af flygtninge

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Interessen for samarbejdet om hjælp til børn i flygtningefamilier mellem SIND og Røde Kors er særdeles landsdækkende. Det beviste lyden af lange jyske vokaler, lune fynske gloser og stemmer fra storbyen allerede ved morgenkaffen, da flere end 150 medarbejdere fra foreninger, tilbud, kommuner og regioner deltog i en særdeles velbesøgt konference.

Her satte SINDs Pårørenderådgivning og Dansk Røde Kors et foreløbigt pausekomma for arbejdet i projekt friRum. Via projektet, der blev indgående omtalt i SIND-bladet i oktober, har organisationerne samarbejdet om nye måder at hjælpe børn i familier, hvor de selv, søskende eller forældre har

traumatiske oplevelser med i bagagen til Danmark.

Trods det alvorlige emne bød konferencen på masser af smil, latter og opmærksomme miner. Navnlig lederne af de børnegrupper, SIND og Røde Kors har afviklet, fik aktiveret deltagerne. De lyttede ikke blot til viden og værktøjer, men afprøvede også selv på egne sanser og smilerynker nogle af de lege, børnegruppelederne bruger, når børn får hjælp til at hæfte reflekterende ord og erkendelser på nogle af de oplevelser, der kan være meget svære at tale om.

Undervejs bød konferencen dog også på mere alvorlige momenter. Gruppeleder Ann-Dorthe Pedersen fra SINDs Pårørenderådgivning fortalte bl.a. deltagerne, at børn kan få såkaldte flashbacks,

hvor fortrængte oplevelser vælter frem, meget pludseligt. Forskellen på flashbacks og fx angstanfald er, at de kan føles så kraftige, at barnet mister fornemmelsen af tid og sted.

“En dag i en af grupperne reagerede et af børnene pludselig meget voldsomt med en ustoppeleg vrede. Det viste sig, at anfaldet, han pludselig fik, var udløst af, at en pige overfor ham havde knækket en mælketand og sad med lidt blod i mundvigen, som fremkaldte minderne. Heldigvis hjalp det med en voksen i nærheden og med dybe vejrtrækningsøvelser, børnene kendte i forvejen. Anfaldet kunne også være kommet i skolen eller til sport. Nu skete det i gruppen og gav bagefter anledning til en



www.colourbox.com

god snak i trygge rammer om tanker og reaktioner, hvis et barn eller en voksen får et flashback,” sagde hun.

Dagen igennem delte oplægsledere og deltagere mange erfaringer om, hvordan børn bedst får hjælp. Der opstod også nye ideer. Fx om ikke også børn af udsendte danske soldater kan have brug for hjælp til at forstå forældre med post traumatisk stress. Den ide arbejder SIND nu videre med.

Værktøjer på nettet

Interesserede kan læse videre om en lang række erfaringer og metoder fra projekt friRum på internettet. Materialet ligger på www.roedekors.dk.

Når SIND fungerer som bisidder og rådgiver eller arbejder med bladet, får vi med jævne mellemrum spørgsmål af juridisk karakter. Nogle af spørgsmålene, som

måske kan have stor almen interesse for bladets læsere, omtaler vi her.

SIND er medudgiver af "Håndbog for psykiatribrugere og på-

rørende – kend dine rettigheder." Heri kan man finde svar på mange – men ikke alle – juridiske spørgsmål.

Vi kan ikke besvare alle spørgsmål. Vi henviser i stedet til rådgivningerne – se listen på "de gule sider" her i bladet.

Ret til indsigt i en indlagt pårørendes journal

Min mand er indlagt på psykiatrisk afdeling. Han vil gerne have, at jeg er involveret i behandlingen, men jeg kan ikke få lov til at læse hans journal. Hvad er mine rettigheder som pårørende?

AF KNUD KRISTENSEN

? Min mand er indlagt på psykiatrisk afdeling. På afdelingen har de den holdning, at de pårørende skal inddrages i behandlingen. Det har de skrevet ind i deres politik for samarbejde med patienter og pårørende.

Det er min mand helt indforstået med, og jeg deltager i mange samtaler mellem min mand og overlægen.

For at være i stand til at bistå min mand bedst muligt, har jeg bedt om lov til at læse journalen. Min mand siger, at det må jeg gerne, men når jeg beder personalet om lov, så siger de, at min mand ikke har givet tilsagn, og derfor kan jeg ikke få lov til at læse journalen.

Hvad er min ret som nærmeste pårørende?

! Først og fremmest er det dejligt at høre, at både din mand og afdelingen forsøger at inddrage dig. Det er velkendt, at de patienter, der har et velfungerende netværk, kommer sig hurtigere og bedre end andre patienter.

Det er også godt, at du inviteres til at deltage i samtaler mellem din mand og personalet. Jeg håber, at I på disse møder har mulighed for at drøfte forhold af betydning for behandlingen.

Med hensyn til din mulighed for at læse journalen, så er svaret for så vidt enkelt. Hvis din mand giver dig lov, så må du læse journalen. Hvis han ikke giver dig lov, så må du ikke.

Udgangspunktet er, at den indlagte har krav på, at personalet iagttager tavshed om hvad de erfarer om den indlagtes private forhold og andre fortrolige oplysninger. Dette følger bl.a. af sundhedsloven.

Det, der står i journalen, er oplysninger som personalet erfarer om din indlagte ægtefælles private forhold. Derfor har du – som udgangspunkt – ikke ret til at læse journalen.

Hvis din mand giver samtykke, kan fortrolige oplysninger (herunder journaloplysninger) videregives, og du kan læse journalen.

Hvis din mand ikke giver samtykke, kan fortrolige oplysninger (herunder journaloplysninger) kun videregives under helt ekstraordinære omstændigheder.

Har din mand givet tilsagn?

Du skriver, at din mand fortæller dig, at du gerne må se journaloplysningerne, men at personalet siger det modsatte.

Enten lyver personalet, din mand – eller ingen af dem.

I vores rådgivninger har vi desværre set eksempler på, at personalet forsøger at undgå, at pårørende får indsigt i journalen. Også i situationer, hvor patienten gerne vil have, at de pårørende får adgang til informationerne.

Det sker i nogle tilfælde i et (evt. misforstået) forsøg på at beskytte patienten. I andre tilfælde for at forsøge at dække over manglende/dårlig behandling.

I andre tilfælde taler den indlagte med to tunger.

På den ene side ønsker han, at den pårørende får indsigt i journalen. På den anden side er der i journalen oplysninger, som han nødtigt vil have, at de pårørende får indsigt i.

I sådanne tilfælde kan det være en 'let' løsning at sige til den ene part (de pårørende), at de gerne må se journalen og til den anden part (personalet), at de pårørende ikke må se journalen.

Videregivelse uden tilsagn

Hvis vi går ud fra, at din mand ikke har givet tilladelse til videregivelse af fortrolige oplysninger, så kan du kun få adgang til journaloplysningerne i ganske særlige tilfælde.

Det er i situationer, hvor videregivelse af fortrolige oplysninger er nødvendig til berettiget varetagelse af en åbenbar almen interesse eller af væsentlig hensyn til patienten, sundhedspersoner eller andre.

Det kan være situationer, hvor fx du, familien eller andre er i fare (fx fordi patienten har betroet personalet, at han har tanker om at skade familiemedlemmer eller andre). Det kan også være situationer, hvor personalet ved, at du eller din familie kan være med til at afværge en risiko for, at patienten skader sig selv (fx ved mistanke om selvmordsrisiko).

I sådanne tilfælde kan videregivelsen af oplysninger ske ved adgang til at læse journalen, men oftest vil det ske på anden vis. Fx ved mundtlig videregivelse af de relevante oplysninger.

Løsningen

Jeg vil derfor råde dig til at føle efter, om der er tale om den ene eller den anden situation.

Er du sikker på, at din ægtefælle gerne vil have, at du ser journalen, kan du bede ham om en skriftelig fuldmagt. Kontakt eventuelt vores pårørenderådgivning for hjælp.

Er du usikker, så prøv dig frem. Måske kan løsningen være, at du får tilladelse til at få informationerne læst op/overleveret/fortolket af personalet.

Du skriver, at din ægtefælle er indlagt på en afdeling, hvor man positivt ønsker de pårørende inddraget.

Personalet vil derfor kunne hjælpe dig med at finde en passende balance mellem at få de oplysninger, som du – som pårørende – har brug for, og det krav som din ægtefælle har på fortrolighed.

Håber du kan bruge dette til noget positivt for både dig og din ægtefælle.

Lollandsk socialpsykiatri sætter positiv rekord

Øget tillid, mere ansvar og færre regler. Sådan lyder den korte version af, hvorfor Socialpsykiatrien på Lolland på blot fire år er blevet en af Europas bedste arbejdspladser. Udviklingen har også løftet psykiatribrugere og pårørendes oplevelse af hjælp og service på øen

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN



Foto: Lollands Kommune

Michael Christensen

Sig ordet "Lolland", og de fleste danskere tænker automatisk på det lukkede skibsværft, høj arbejdsløshed og mange indbyggere med anstrengt økonomi. Tilføjer man ordet "socialpsykiatri", bliver rygmarvsreaktionen for den gennemsnitlige avislæser bestemt ikke mere positiv. Tværtimod. Men for iagttagere, der er tættere på, er billedet et helt andet: Socialpsykiatrien på Lolland har på få år udviklet sig til en positiv rollemodel for både det private og det offentlige arbejdsmarked.

Fremtrædende placeringer i flere store undersøgelser blandt hundredevis af virksomheder og hyppige foredragsinvitationer vidner om stor interesse for de ideer, som de 106 ansatte, der samarbejder med op i mod 700 borgere, har realiseret.

"Som ansatte glæder vi os over skulderklapene, men omtalen er også god for borgerne, vi hjælper. Den bidrager nemlig til at sætte positive nuancer på omverdenens billede af, hvad det vil sige at være en del af socialpsykiatrien," siger Michael Christensen. Han er decentral leder for socialpsykiatrien og for en række øvrige tilbud og aktiviteter.

Socialpsykiatrien omfatter bl.a. tre væresteder, fem døgnboliger, teams til opsøgende arbejde samt medarbejdere med fokus på unge og på kvoteflygtninge med psykiske problemer.

Bedste arbejdsplads

Kvaliteten af samarbejde mellem mennesker kan være svært at måle og veje med decimalers nøjagtighed. En målestok kan være sygefraværet. Det ligger på 1,5 pct. – langt under landsgennemsnittet. En anden målestok er de konkurrencer, Socialpsykiatri Lolland har deltaget i.

Berlingske Nyhedsmagasin offentliggjorde i november 2011, at Socialpsykiatri Lolland var Danmarks næstbedste offentlige arbejdsplads. Kombinationen af en positiv såkaldt kulturprofil og en spørgeskemaundersøgelse med 58 spørgsmål udløste en score på 98,8 pct. En anden undersøgelse placerede i maj Socialpsykiatri Lolland som den bedst placerede offentlige arbejdsplads i Europa. 1.600 arbejdspladser var med i opløbet. Også tidligere år har Socialpsykiatri Lolland fået flot omtale, fx prisen som bedste offentlige arbejdsplads 2010.

Tydelig ledelse

Udviklingen er kommet alt andet end tilfældigt. Den er resultatet af en målrettet indsats på en lang række områder.

"Den korte version af, hvad vi har gjort, er øget tillid, mere ansvar, færre regler og praktisering af tydelig ledelse, hvor vi har klare forventninger til hinanden," siger Michael Christensen, der også understreger vigtigheden af at skabe en ledelseskultur med fokus på at sikre trivsel. Både blandt dem der bruger og dem, der arbejder på de forskellige institutioner og tilbud.

Oprikelig mindede Socialpsykiatri Lolland på godt og ondt om de fleste andre kommuner. Men på et morgenmøde i januar 2007 lød spørgsmålet pludselig: 'Hvordan bliver vi verdens bedste arbejdsplads?' Efter nogle indledende vantro og overraskede ansigtsudtryk gik arbejdet i gang.

Rejsen frem til situationen i dag går via en masse forandringer af rutiner, organisation,

regler og uddannelsesniveau. Vigtigst er, at kultur og tankegang blev drejet i en ny retning.

"Det handler om tillid til hinanden og tro på, at vi kan finde ideerne til nye løsninger, selvom ressourcerne er små. Det nytter ikke, at man hver for sig individuelt er fagligt gode, hvis der mangler sammenhængskraft," påpeger Michael Christensen.

Fra regler til aftaler

Socialpsykiatri Lolland beskæftiger i dag medarbejdere, der i langt højere grad end tidligere selv får hverdagen til at glide. 14 selvstyrende teams betyder, at der skal holdes færre møder og administreres mindre. Den sparede tid investeres i stedet i at skabe trivsel, brugerdialog og faglig udvikling. Fx har besparelsen på sygefravær udløst økonomi til omfattende investeringer i bedre rammer – fx istandsættelser og moderne møbler – og i uddannelse af medarbejdere. Mange har været på kurser og fået nye faglige værktøjer. Socialpsykiatri Lolland har desuden oprettet en slags rejsehold, der holder den faglige fane højt: Gruppen udfordrer systematisk på eget initiativ kolleger og ledelse på hele Lolland med forslag og foredrag, der kan inspirere til at forstærke den positive udvikling.

"Måske lyder det som en kliche, men vi tager borgerne og hinanden alvorligt og kommunikerer i øjenhøjde med respekt for hinanden," siger Michael Christensen.

Socialpsykiatrien beskæftiger
106 medarbejdere



Foto: Lollands Kommune

Næsten normal

INTERVIEW: Livet behøver ikke være perfekt for at være godt, fortæller Cecilie Stenspil. SIND har mødt den 32-årige skuespillerinde på Nørrebro Teater efter prøverne på musicalen *Next to Normal*, hvor hun spiller en velstillet nutidskvinde med diagnosen maniodepressiv

DIANA EBBA Ø. B. PEDERSEN, JOURNALIST



Cecilie Stenspil spiller Diana Goodman, der kæmper for at holde sammen på sig selv og familien. Foto: Miklos Szabo
Alle fotos på disse sider anvendes med tilladelse fra Nørrebro Teater

Klokken er lidt over seks en ualmindelig kedelig regnvejrsaften i januar. Cecilie Stenspil er netop blevet færdig med dagens prøver på Nørrebro Teater og sidder og puster lidt ud i kantinen på det næsten 126 år gamle teater. Hun har ikke et strejf af makeup i ansigtet. Hun er som hun er. Naturlig, ligetil og med en klar holdning til, hvorfor netop denne hovedrolle er så vigtig for hende.

"Hvis forestillingen kan være med til at skabe opmærksomhed omkring det pres, vores mentale helbred er underlagt, hvordan vi har det, og det her med, at vi skal løbe så frygteligt stærkt i dagens Danmark, så er jeg meget glad," understreger Cecilie Stenspil fokuseret og forklarer, at hun er glad for, hun kunne få presset et lille interview med SIND ind imellem prøver, familie og interviews med større danske medier.

Alle har en gråvejrsdag

I godt halvanden uge har hun, Troels Lyby, Laus Høybye og en række andre skuespillerer været i gang med prøverne til Nørrebro Teaters kommende forestilling *Next To Normal*. En prisvindende rockmusical, som tager fat i emnet psykisk sygdom og diagnosesamfundet. Cecilie Stenspil, der er kendt for stærke kvin-

deroller som Jasmina i DR's *Livvagterne*, Bess i *Breaking The Waves* på Odense Teater og Eliza i *My Fair Lady*, spiller i *Next To Normal* den pligt-opfyldende mor, Diana Goodman, der kæmper for at få sit eget og familiens liv til at se så normalt og perfekt ud som muligt. Selv kæmper moderen med det at være diagnosticeret maniodepressiv.

◦ Det kan ske for enhver. Også for mig! Men jeg går ikke rundt og er bange for at blive ramt

Men er psykisk sygdom noget, den 32-årige skuespiller selv har oplevet?

"Jeg har været lykkeligt forskånet for det. Men jeg kender godt selv til at have en gråvejrsdag. Det tror jeg, vi alle gør. Og jeg vil le lyve, hvis jeg sagde, jeg ikke gjorde," fortæller den mørkhårede Cecilie Stenspil, der som en del af sin forberedelse til rollen skal tale med både psykologer, pårørende og folk, som har personlig erfaring med psykisk sygdom.

"Det er vigtigt for mig, at det menneske, jeg portrætterer, bliver troværdigt. Det er vigtigt, at Diana Goodman bliver spillet på en måde, så hun lige så godt kunne være vores nabo. For det er jo sådan det er. Hun kunne lige så godt være vores nabo – dig eller mig," forklarer Cecilie Stenspil.

"Det kan ske for enhver. Også for mig! Men jeg går ikke rundt og er bange for at blive ramt. Jeg øver mig i, at angsten for noget ikke skal være en del af min hverdag – så godt jeg kan," siger hun og smiler skævt. For hun ved godt, at det ikke er noget, man helt selv er herre over.

Langt fra perfektion

Cecilie Stenspils figur, Diana Goodman, i *Next to Normal* er langt fra perfekt. Hun forsøger dog at opnå det perfekte og at få sin kernefamilie til at virke så normal som muligt, for hvad vil folk ikke ellers tænke? At hun er en fiasko?

Tror du, vi forlanger for meget af livet? At intet mindre end det perfekte kan gøre os lykkelige?

"Ja. Vi er flasket op med historien om prinsen på den hvide hest. Der er sådan noget pseudoglansbillede over det, som vi gerne må rive lidt fra hinanden og sige: Måske behøver det ikke være så glansbilledeagtigt det hele,

måske behøver prinsen ikke have en hest for at gøre dig lykkelig," fortæller hun og sætter sig eftertænksomt tilbage i stolen.

"Jeg tror, at vi forlanger for meget af vores liv i dag. I forestillingen er Diana rullet ind i en fast forestilling om det lykkelige liv, og hvordan det ser ud. Men hvis man beslutter sig for, hvordan ens liv skal være i stedet for at leve det, så bliver det meget svært at være et helt menneske. Hvis man måler sig op ad andre, og det man måler sig op ad i virkeligheden ikke passer til den, man er, så ender man jo ud med at tro, man er unormal. Og så står man der med alle sine følelser – vrede, sorg eller frustrationer – og hvor skal man så gøre af dem?" siger hun sporgende ud i den lille kantine.

Hvad med dig, Cecilie, føler du dig lykkelig?

"Jeg føler mig meget taknemmelig og privilegeret over at få lov til at fortælle den her historie. Og jeg håber, at jeg kan formidle den, så den bliver hørt på den rigtige måde," fortæller Cecilie Stenspil, der efter halvanden uges prøver allerede har fået et meget bedre indblik i, hvad det vil sige at være at være psykisk sårbar.

Cecilie Stenspil kan ikke lide, når folk skal passe ned i en bestemt kasse.

"Vi er jo mennesker med følelser," siger hun og fortsætter:

"Nogen gange er der skruet højt op for vores følelsesmæssige "volumen-knap". Nogen gange er der skruet ned. Og nogen mennesker har bare lettere ved at styre den knap end andre har. Vi leder vel alle sammen efter lykken, men vi glemmer tit, at det kun er os selv, der kan definere, hvornår vi er det."

BLÅ BOG

Cecilie Maria Stenspil (født 22. oktober 1979) er opvokset i Ny Fløng på Sjælland. Hendes far Børge Krogh Samuelsen er færing og cand.tech.soc. og tidligere hvalfanger, mens moderen Lisbeth Stenspil er pædagog. Hun blev uddannet fra Skuespillerskolen ved Odense Teater i 2006, hvor hun fik sit gennembrud som Bess i sceneversionen af Lars von Triers filmmanuskript *Breaking the Waves* (2009).

Samme år havde hun sin tv-debut i en bærende rolle som dansk-egypteren Jasmina i DRs dramaserie *Livvagterne*. I 2010 fik hun succes som Eliza Doolittle i musicalen *My Fair Lady* på Det Kongelige Teater. Privat danner hun par med skuespilleren Mads M. Nielsen.

FAKTA

Next to Normal

Spiller fra den 18. februar-den 15. april på Nørrebro Teater

Læs mere på www.nbt.dk

Direktør: Tid til tabu

Nørrebro Teater tager med rockmusicalen *Next to Normal* fat i tabuemner som diagnosesamfund, sorg og psykisk sygdom

AF DIANA EBBA Ø. B. PEDERSEN



I en tid med finanskrise, stress og vinterligt gråvejr, hvor de fleste af os måske mest har lyst til at få noget let at grine af, sætter Nørrebro Teater med forestillingen *Next to Normal* spot på de svære følelser og alt det, vi gør for at undgå dem.

"Meningen med *Next to Normal* er at tage et emne op, som optager rigtig mange mennesker i dag. Ord som "stress", "depression" og "lykkepiller" er en skræmmende stor del af hverdagsproget. Hvordan kan det være? *Next to Normal* er en forestilling, som vover at tage fat i et tabu på en meget underholdende måde," fortæller teaterdirektør Kitte Wagner og tilføjer, at hun ikke har kendskab til andre musicals, som tager fat på et så alvorligt emne som psykisk sygdom.

"Tiden er moden til, at musicals skal handle om andet end krig, kærlighed, glitter og fjer. Der kører fx også serier i fjernsynet, som sætter spot på lykke og psykisk ustabilitet. Vi er simpelthen klar til det," forklarer Kitte Wagner.

Tænk over dit eget liv

Rockmusicalen *Next to Normal* har danmarkspremiere på Nørrebro Teater den 18. februar og kører i knap to måneder indtil den 15. april. Hvis publikumsinteressen lever op til direktørens forventning, vil mere end 20.000 danskere se rockmusicalen, som ifølge Kitte Wagner gerne skulle sætte lidt tanker i gang blandt tilskuerne.

"Vi vil gerne have, at folk tænker over deres eget liv, når de går ud fra teatersalen og sætter spørgsmålstegn ved, hvad det egentlig vil sige at være psykisk syg," fortæller hun og sætter spørgsmålstegn ved, om lykken mon altid er en kernefamilie med mor, far og to børn, og om man skal være normal for at have et godt liv.

Titlen *Next to Normal* (Tæt på Normal, red.) referer til, at fejlfrihed, perfektion og normalitet ikke altid er lykken for en.

"Noget i nærheden af normal er også ok. Et grundlæggende problem er formentligt for rigtig mange, at de stræber efter det normale – hvad det så end er," fortæller Kitte Wagner.

"*Next to Normal* er en forestilling, som vover at tage fat i et tabu på en meget underholdende måde," fortæller teaterdirektør Kitte Wagner

Foto: Martin Mydtskov Rønne

Efter valget: Tre spørgsmål til politikerne

Hvad motiverer Folketingets psykiatridfører på psykiatriområdet? Hvad vil de hver i sær kæmpe for at få gennemført? Og hvad er deres vigtigste mål på området? SIND har sat fingeren på psykiatriens puls og spurgt ordførerne på området. **Samtlige partier svarede.**



Socialdemokraterne

(MF) KAREN KLINT, www.karen-klint.dk



Hvad er din personlige drivkraft og motivation bag engagementet på dette område?

Min grundholdning til andre mennesker er, at alle skal have et værdigt liv på egne præmisser. Det får ikke nær alle borgere med en psykiatrisk lidelse. Det vil jeg gerne lave om på. Det nytter noget at investere i menneskers livsforhold og livskvalitet. Derfor havde jeg også psykiatrien med i mit valgmateriale.

Nu er de økonomiske rammer lagt fast for 2012. Er der udover ressourcer særlige områder, hvor du i år især vil arbejde for at skabe ændringer?

Jeg har i flere år arbejdet for at få nedsat en gruppe (en slags styregruppe) for at få drøftet

og analyseret området bedre med henblik på gennemførelse af en national handleplan på linje med de kendte planer og strategier på hjerte- og kræftområderne.

Desuden håber jeg, alle inden for psykiatrien selv iscenesætter endnu en kulturdebat, da mange forbedringer / omlægninger givet kan klares inden for eget regi. Hvis man vil. Og jeg tror, mange vil det bedre.

Hvis de samlede offentlige indtægter tegner til at ende på samme niveau i 2013 som i 2012, hvad er så dine vigtigste politiske mål for dette område?

Jeg håber, regeringen, KL og Danske Regioner reelt tager psykiatrien med i de kommende økonomiforhandlinger og ikke fortrinsvis hen-

viser forbedringer til finansiering via satspuljen.

Min grundholdning til andre mennesker er, at alle skal have et værdigt liv på egne præmisser



Radikale Venstre

(MF) LIV HOLM ANDERSEN, www.facebook.com/LivHolmAndersen – www.twitter.com/LivHA – www.livandersen.dk



Hvad er din personlige drivkraft og motivation bag engagementet på dette område?

Min personlige drivkraft bag mit psykiatriengagement er mit engagement i Danmarks udsatte og mit engagement i social retfærdighed.

Psykisk sygdom har været underprioriteret længe og med katastrofale følger. Særligt udsatte er psykisk sårbare børn og unge. Det er ikke social retfærdighed, at mennesker tabes i systemet eller ender på samfundets bund, fordi de får sygdomme, som samfundet har svært ved at rumme, og som derfor ikke prioriteres.

Nu er de økonomiske rammer lagt fast for 2012. Er der udover ressourcer særlige områder, hvor du i år især vil arbejde for at skabe ændringer?

Jeg er ny psykiatridfører, hvorfor jeg har brugt meget energi på at sætte mig ind i det psykiatriske område. Jeg har bl.a. været på rundtur på psykiatrisk hospital i Risskov og

med PsykiatriFondens PsykiatriBus ude at køre. Jeg har også holdt møder med psykiatriens organisationer og foreninger, heriblandt SIND.

Dét, jeg godt kunne tænke mig at arbejde med i 2012, er da også netop indsatsen for at øge borgernes viden om psykiatri, således at man kan nedbryde de mange fordomme.

Eksempelvis læste jeg for nylig i en undersøgelse lavet af Epinion, at danskere i vid udstrækning mener, at skizofrene generelt er farlige for deres omgivelser. Denne angst medvirker til, at skizofrene bliver ofre for social isolation. Her kan øget information og vidensdeling være med til at give psykisk sårbare en nemmere tilværelse.

Hvis de samlede offentlige indtægter tegner til at ende på samme niveau i 2013 som i 2012, hvad er så dine vigtigste politiske mål for dette område?

Jeg vil gerne prioritere, at der afsættes midler til at løfte børne- og ungepsykiatrien, som slås med lange ventelister og mangel på per-

sonale. For at komme dette problem til livs, vil jeg gerne kæmpe for et generelt løft af området, så der i høj grad kan ansættes i tværfaglige teams, så børnepsykiaterne aflastes.

Disse børne- og ungeteams skal også være del af en styrket indsats i forhold til pårørendeinddragelse, da forældre og andre pårørende med de rigtige redskaber kan spille en afgørende rolle for disse børn og unges bedring.

Vidensdeling blandt børn og unge skal også prioriteres højt. Derfor ville en opsøgende indsats og et uddannelsesstilbud, som den PsykiatriBusserne laver, i hhv. Region Hovedstaden og Region Nordjylland, være helt optimalt at udbrede til alle regioner.

Psykisk sygdom har været underprioriteret længe og med katastrofale følger



SF

(MF) ÖZLEM SARA CEKIC, www.ozlem.dk

Hvad er din personlige drivkraft og motivation bag engagementet på dette område?

Jeg har arbejdet mange år i psykiatrien som sygeplejerske. Både i børne- og ungdomspsykiatrien, distriktpspsykiatrien og med sindslidende stofmisbrugere på gadeplan. Jeg har set menneskers skæbne, som er svære at glemme og som jeg har ønsket at række hånden ud til. Ud over det er jeg selv pårørende og har også været på den anden side af bordet og har ønsket, at der var nogen, der rakte hånden ud til os. Jeg er i dag også så heldig, at jeg er SFs psykiatriordfører og har muligheden for politisk at ændre de uretfærdigheder, jeg mødte på min vej både som sygeplejerske, men også som pårørende.

Nu er de økonomiske rammer lagt fast for 2012. Er der udover ressourcer særlige områder, hvor du i år især vil arbejde for at skabe ændringer?

Det vil klart være arbejdet for at skabe holdningsændring, at sikre bedre pårørendeinddragelse og at mindske brugen af tvang i psykiatrien. Det vigtigste for mig er at skabe en holdningsændring i befolkningen og blandt fagpersoner, så vi sætter mere fokus på, at langt de fleste kan komme sig helt eller delvis,

hvis de har en sindslidelse. Derfor er det vigtigt for mig at få en formålsparagraf i psykiatriloven der understreger, at formålet med indsatsen på området er, at sindslidende borgere skal få hjælp til at komme sig. I dag handler loven stort set kun om, hvornår man må bruge tvang over for sindslidende. Det mener jeg, sender et meget forkert signal. Jeg tror, at jo mere tvang man bruger, jo mindre er sandsynligheden for, at man kommer sig, end hvis man blev behandlet ligeværdigt. Vi ved også, at inddragelsen af pårørende og netværk er en vigtig faktor, hvis sindslidende skal komme sig. Forskning viser, at jo større inddragelse der er af pårørende, jo større chance er der også for at blive rask. Jeg synes, at der er brug for en lovgivningsmæssig sikring af de pårørendes muligheder for at blive inddraget.

Hvis de samlede offentlige indtægter tegner til at ende på samme niveau i 2013 som i 2012, hvad er så dine vigtigste politiske mål for dette område?

Selvom der ikke ender med at være mange flere penge i kassen, mener jeg, at psykiatrien har brug for langt flere ressourcer, end det lykkedes os at skaffe penge til i år. Jeg kan se, at der er en gruppe af sindslidende, som vi de sidste mange år har forsømt, glemt og svigtet.

Denne gruppe ender i langt højere grad på førtidspension og kontanthjælp og står alt for ofte uden for arbejdsmarkedet eller uddannelsessystemet. Det er dyrt i menneskeskæbner, og det er dyrt for samfundet. Et sted, hvor vi kunne gøre en stor forskel, var, hvis vi prioriterede at sikre at tilskud til psykologhjælp til langt flere ikkepsykotiske lidelser. Det er lykkedes os at afskaffe aldersbegrænsningen til depression i år og næste år håber jeg, at det bliver angst- og OCD-patienter, der kan få en lignende håndsrækning. Ligesom jeg også gerne vil arbejde for, at børn som har angst, depression, OCD, spiseforstyrrelse eller ADHD kan få tilskud til psykologhjælp. Det giver ikke mening at opgive disse børn og unge, når langt størstedelen kan komme sig, hvis vi valgte at prioritere det politisk.

Selvom der ikke ender med at være mange flere penge i kassen, mener jeg, at psykiatrien har brug for langt flere ressourcer



Konservative

(MF) BENEDIKTE KIÆR, <http://www.c-benedikte.dk>

Hvad er din personlige drivkraft og motivation bag engagementet på dette område?

Mit helt ordnede mål er, at vi får brudt tabuerne ned og får styrket psykiatrien. Min personlige drivkraft og motivation stammer fra dengang, jeg var regionspolitiker. Der oplevede jeg på nærmeste hold, at der er behov for forbedringer, hvilket jeg fik bekræftet i det godt 1½ år, jeg var socialminister. Der er sket mange gode ting og forbedringer gennem de seneste år, men vi har stadig et godt stykke vej, ligesom der stadig er alt for mange myter om det at være psykisk sårbar.

Nu er de økonomiske rammer lagt fast for 2012. Er der udover ressourcer særlige områder, hvor du i år især vil arbejde for at skabe ændringer?

Jeg vil presse på for, at psykiatrien bliver en del af forårets økonomiforhandlinger med kommuner og regioner – akkurat som somatikken. Dermed får psykiatrien en naturlig plads i planlægningen af det kommende års finanslov.

Derudover vil jeg i 2012 have et særligt fokus på børne- og ungepsykiatrien, hvor der trods øget kapacitet stadig er alt for lange ventelister. Jeg mener også, at vi bør være langt bedre til at følge op efter udskrivningen ligesom der er patienter, som desværre oplever at blive udskrevet før de (og kommunen) er klar til det. Og så skal der også være langt mere opmærksomhed på de pårørende – både de voksne, der mange gange kan udgøre en kæmpe ressource, men også på børn af psykisk syge, som alt for mange gange bliver klemte og glemt.

Endvidere mener jeg, at der bliver taget fat på at udarbejde en samlet plan for psykiatrien, der omfatter indsatsen i både kommuner og regioner. Lad os her blive inspireret af erfaringerne fra f.eks. Norge, som har arbejdet efter en national handlingsplan. For der er brug for en målrettet, effektiv og langsigtet indsats, hvor der sættes fokus på hurtig udredning og behandling samt opfølgning med sociale indsatser, der betyder øget livskvalitet.

Hvis de samlede offentlige indtægter tegner til at ende på samme niveau i 2013 som i 2012, hvad er så dine vigtigste politiske mål for dette område?

Der er ingen tvivl om, at vi går en svær tid i møde, når det gælder økonomien. Danmark er som alle andre ramt af den internationale økonomiske krise og gældskrise. Derfor mener jeg, at alle bør indse behovet for bedre prioritering af de offentlige midler – og at vi opprioriterer dem, som har behov, mens alle os som kan klare sig selv, også får mulighed for det. Her bør vi i højere grad prioritere psykiatrien. Det vil jeg presse for, så der kan blive sat gang i udarbejdelsen af en handlingsplan inden for psykiatrien, som vi derefter hurtigt kan gøre til virkelighed. For det vil ikke kun være godt for dem, der får (eller ville have fået) en psykisk lidelse og deres familie – det vil også være det bedste for samfundsøkonomien.



Dansk Folkeparti

(MF) LISELOTT BLIXT, www.liselottblixt.dk



Hvad er din personlige drivkraft og motivation bag engagementet på dette område?

Min drivkraft er nok den, at jeg mener, at alle skal kunne få den hjælp, de har brug for, uanset hvem de er, eller hvor de bor, eller hvad de fejler. Jeg er vokset op blandt mennesker, som var anderledes, og som altid ville have brug for hjælp (det var fysisk og psykisk udviklingshæmmede).

Jeg ønsker at hjælpe de mennesker, som måske mindst af alle har de ressourcer, der skal til for selv at kunne søge hjælp, samt at blive forstået af andre. Jeg har både familie og venner, som har en psykisk diagnose, så jeg kender til problemerne på tæt hold.

Nu er de økonomiske rammer lagt fast for 2012. Er der udover ressourcer særlige områder, hvor du i år især vil arbejde for at skabe ændringer?

Jeg havde gerne set, at man havde gjort det, som Dansk folkeparti foreslog: At nedlæg-

ge satspuljen samt regionerne og ved den besparelse sætte flere penge af til psykiatrien. Jeg vil arbejde for, at vi får psykiatripakker, så alle kan få en hurtig udredning og en bedre behandling. Gerne forsøg med medicinfri afdelinger samt mere forskning på området. Medicinrådet skal kigges efter i sømmene, så vi ikke ser alle de skader og ikke blot får skrevet medicin ud i stedet for en mere terapeutisk behandling. Vi ser i dag mange børn og unge, der får diagnoser og som starter tidligt med medicin, det vil jeg gerne arbejde på, at vi kommer til livs.

Hvis de samlede offentlige indtægter tegner til at ende på samme niveau i 2013 som i 2012, hvad er så dine vigtigste politiske mål for dette område?

Mit mål er at vi får retningslinjer på alle områder, så man uanset hvor man bor kan få den bedste behandling. At ventetiderne bliver sat ned, så vi ikke ser børn stå i flere måneder på en venteliste og uden at få hjælp. Bedre tvær-

fagligt og tværsektorielt samarbejde så ingen falder mellem to stole.

Medicinrådet skal kigges efter i sømmene, så vi ikke ser alle de skader og ikke blot får skrevet medicin ud i stedet for en mere terapeutisk behandling



Liberal Alliance

(MF) THYRA FRANK, liberalalliance.dk/thyra-frank



Hvad er din personlige drivkraft og motivation bag engagementet på dette område?

Mit hjerte har altid banket for de svageste i vores samfund. Som forstander for Plejehjemmet Lotte har jeg naturligvis mest erfaring med ældre, men min drivkraft er den samme, uanset om det handler om børn, unge, gamle eller psykisk syge: Det er muligt at erstatte bureaukrati og systemtænkning med sund fornuft, medmenneskelighed og varme – og det betyder så uendelig meget for mennesker, der har brug for hjælp, at vi gør det. På Plejehjemmet Lotte har jeg i praksis bevist, at værdighed, respekt og plads til den enkelte beboers særlige behov ikke koster mere end den sædvanlige bureaukratiske og til tider upersonlige indretning af tilbud til svage medborgere.

Nu er de økonomiske rammer lagt fast for 2012. Er der udover ressourcer særlige områder, hvor du i år især vil arbejde for at skabe ændringer?

Jeg vil fortsat arbejde for at få nedlagt regionerne, for det er et fordyrende mellemlid, som ikke har skabt bedre forhold i sundhedssystemet – tværtimod.

Der bør foretages en omfordeling af ressourcerne inden for sundhedsområdet, så psykiatrien får højere prioritet end i dag. Det er der behov for. For eksempel er det vigtigt, at de psykiatriske hospitaler har kapacitet nok til at færdigbehandle patienter med psykiske lidelser, så de ikke bliver udskrevet for tidligt, og efterfølgende har nogle tilbud klar ved udskrivelsen.

I de tilfælde, hvor psykiske problemer og misbrug går hånd i hånd, skal patienterne kunne behandles for begge dele under samme tag.

Hvis de samlede offentlige indtægter tegner til at ende på samme niveau i 2013 som i 2012, hvad er så dine vigtigste politiske mål for dette område?

På længere sigt tror jeg, at problemet med de ikke-psykotiske psykiske lidelser, som fx angst, stress, tvangstanker og depressioner, kun vil vokse. Det er først og fremmest tragisk for de mennesker, der rammes af disse sygdomme, men det er også meget dyrt for samfundet, at så mange ikke er i stand til at arbejde. Jeg tror, at et bedre samarbejde mellem de praktiserende læger, det kommunale system og psykiatrien kan være med til at dæmme op for problemet, og det vil jeg derfor arbejde for.

Hvad mener du, politikerne bør priorite

Skriv kommentarer og følg med i debatten. Her kan du desuden læse om foreningens arrangementer, og hvad de



Venstre

(MF) JANE HEITMANN, www.janeheitmann.dk



Hvad er din personlige drivkraft og motivation bag engagementet på dette område?

Igennem mange år har jeg været aktiv sportsudøver. Jeg er langdistanceløber og har cyklet med Team-Rynkeby til Paris to gange. Fra min hverdag ved jeg, at det at være fysisk aktiv giver et særligt mentalt overskud. Det budskab tager jeg med mig i mit arbejde som psykiatriordfører. Siden 2006 har jeg været medlem af Sundhedsudvalget i Faaborg-Midtfyn Kommune. Mit arbejde som kommunalpolitiker har bragt mig "rundt i mange hjørner" af sundhedspolitikken – herunder psykiatrien. Det er derfor helt naturligt for mig at fortsætte mit sundhedspolitiske arbejde på Christiansborg.

Nu er de økonomiske rammer lagt fast for 2012. Er der udover ressourcer særlige områder, hvor du i år især vil arbejde for at skabe ændringer?

Der er store regionale forskelle på ventetiderne på psykiatrisk behandling. Børn og unge med en psykisk lidelse skal fx vente rundt regnet dobbelt så længe i Region Midtjylland og Region Nordjylland, som i Region Syddanmark. Regionerne behandler flere psykiatriske patienter i dag, men ventetiderne er stadig ikke acceptable. Det vil jeg gerne ændre på.

Hvis de samlede offentlige indtægter tegner til at ende på samme niveau i 2013 som i 2012, hvad er så dine vigtigste politiske mål for dette område?

Vi skal have udrednings- og behandlingsgarantien til at fungere. Det kan ganske enkelt ikke være rigtigt, at patienter venter i månedsvis,

når der for flere af dem er et alternativt, privat behandlingstilbud. Det har været en effektiv behandlingsrettighed på det somatiske område, og det kæmper Venstre for, at det også bliver i psykiatrien.

Regionerne behandler flere psykiatriske patienter i dag, men ventetiderne er stadig ikke acceptable



Enhedslisten

(MF) STINE MAIKEN BRIX, www.stinebrix.dk, www.facebook.com/stinebrixel



Hvad er din personlige drivkraft og motivation bag engagementet på dette område?

Psykisk sårbarhed og psykisk sygdom kan ramme os alle – og kan ramme vores nærmeste familie. Alligevel har psykisk sårbarhed i mange år været tabuiseret og prioriteret for lavt fra politisk side. Det vil jeg gerne være med til at lave om på.

Nu er de økonomiske rammer lagt fast for 2012. Er der udover ressourcer særlige områder, hvor du i år især vil arbejde for at skabe ændringer?

For det første synes jeg, det er ærgerligt, at psykiatrien stadig får penge via satspuljen. Satspuljen er finansieret ved at undlade at regulere førtidspension, kontanthjælp og folkepension – det vil sige, at det er de borgere, som har de laveste indkomster, som betaler for de

sociale indsatser, der finansieres via satspuljen. Det synes jeg ikke er rimeligt. Derfor er det stadig en vigtig diskussion at få psykiatrien flyttet hen på finansloven.

For det andet skal vi i gang med et rigtig vigtigt stykke arbejde med at lave en national handleplan for psykiatrien. Her vil jeg have fokus på tre ting: Forebyggelse af psykisk sygdom, bedre støtte til psykisk sårbare i dagligdagen og flere alternativer til medicin og tvang.

Hvis de samlede offentlige indtægter tegner til at ende på samme niveau i 2013 som i 2012, hvad er så dine vigtigste politiske mål for dette område?

Det bliver at forandre måden, vi tænker psykiatri på. Mennesker med alvorlige psykiske problemer skal ikke fratages magten over eget liv og egne fremtidsudsigter og reduceres til

patienter eller klienter. Der skal derimod arbejdes for, at den enkelte bliver i stand til at mestre eget liv, være med til at styre indsatsen og til mere overordnet at involvere sig i sociale forandringer. Det kræver en indsats, som fremmer stillingtagen, selvstændighed og fællesskab, og som inddrager hvert menneskes værdier, viden og indsigt i en udviklende dialog på alle niveauer.

For det andet skal vi i gang med et rigtig vigtigt stykke arbejde med at lave en national handleplan for psykiatrien

ere og kæmpe for på psykiatriområdet?

ten på Facebook og på SINDs hjemmeside.

en foretager sig i dit område. Se også de "De Gule Sider" bagerst i bladet.

SIND Ungdom

Pårørendeliv set indefra

Unge pårørende til psykisk sårbare rejste så langt som fra Svendborg for at være med til pårørendeaften hos SIND Ungdom i november

AF koordinator i SIND Ungdom TINA BLICHER

16 unge mødte op for at udveksle erfaringer som pårørende. Snakken gik lystigt, og behovet var stort for at fortælle om sin egen baggrund og høre om de andres oplevelser som unge pårørende til psykisk sårbare forældre, kæresten, venner eller andre vigtige personer i deres liv.

"Vi havde arrangeret, at der var mad og et oplæg fra en pårørende, Martin, som gerne ville dele sin historie med os andre," siger Kristina, der var en af de frivillige bag arrangementet. Martins oplæg og chili con carnen var med til at skyde arrangementet i gang og sprede varmen i kroppen. De unge kunne slappe af rundt om det pyntede bord, selvom mange aldrig havde mødt hinanden før.

Senere på aftenen optrådte teatergruppen ACT OUT med monologer og viste forskellige skuespilteknikker og improvisationsøvelser. Fokus var også her på det at være psykisk sårbar.

"Det var en god oplevelse for både de pårørende og for teatergruppen, som selv fik en succesoplevelse med at optræde," siger Kristina.

Fremover vil der være et arrangement særligt for unge pårørende en gang om måneden.

"Planen er at have et tema for hvert arrangement, og vi har snakket om, at mindfulness og en systemisk narrativ vinkel på pårørendeproblematikker kunne være interessante udgangspunkter for at tale videre," fortæller Kristina.

Tilmeld dig vores ugemail på ungdom@sind.dk for at få info om, hvornår der er pårørendeaften næste gang.



Premiere på bioklub

Hygge foran skærmen er nu også en del af aktiviteterne hos SIND Ungdom

AF TINA BLICHER

SIND Ungdom har debut på en ny aktivitet – filmaften i Sølvgade. Fem unge sidder med fødderne oppe på sofaborde. De har puttet sig i tæpper, og der er lys i vindueskarmene samt frugt og nødder til gaven. Aftemningen falder ud til fordel for instruktøren Quentin Tarantinos anmelderroste actionfilm, Kill Bill.

"Stemningen var rigtig god. Vi slappede alle sammen af, og det var lige, som jeg havde håbet på," siger Maria, som er en af de frivillige arrangerer af filmaftenen.

Hyggen og den afslappede stemning står i skærende kontrast til begivenhederne på skærmen, hvor skuespilleren Uma Thurman i højt tempo sabler sig igennem den ene skurk efter den anden.

En tissepause midt i filmen udvikler sig til en længere snak. Fx om arbejde og hverdag. De fem unge lærer hinanden lidt bedre at kende og bliver enige om, at det kunne være en god idé med en filmklub

en gang om måneden. Helst en torsdag eller fredag, så der ikke er så meget arbejdsuge tilbage bagefter. Så må alle tage de film med, de har lyst til at se, og der bliver stemt om aftenens film. En af pigerne vil i hvert fald tage noget mere tuset med næste gang.

"Jeg håber, det bliver en succes. Vi har i hvert fald kræfterne og lysten til at lykkes med filmklubben," siger Maria.

Hvis du vil med til næste filmaften, så tilmeld dig vores ugemail på ungdom@sind.dk.

SIND Ungdom i Aalborg

Aalborg vil også lave et nyt tiltag for sine psykisk sårbare unge. Peter og Lasse, to af SIND Ungdoms bestyrelsesmedlemmer, har været på tur til den nordjyske hovedstad, hvor de mødtes med Camilla Jensen, som har planer om at starte en afdeling af SIND Ungdom i Aalborg.

Vil du hjælpe?

Hvis du har lyst til at hjælpe med at starte afdelingen op, så henvend dig til Camilla Jensen på cr.jensen@live.dk eller 6019 2044. Hun kan også fortælle mere om, hvor langt de er i processen.



Hip Hip Hurra... SIND Ungdom fejrede fødselsdag med stand up, lagkager, balloner og flag den 23. november. Læs hele historien på



www.sindungdom.dk og kom til vores 1-års dag for åbningen af lokalerne i marts. Læs mere om tilmelding, tid og sted på hjemmesiden

SIND Ungdom

Aktiviteter 2012

SIND Ungdom aktiviteter februar/marts 2012

SIND Ungdom

ungdom@sind.dk



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

Vi tager forbehold for ændringer i programmet.

Få besked om ændringer og vores kommende løse aktiviteter ved at sende en mail til ungdom@sind.dk og skriv tilmeld nyhedsbrev i emnefeltet. Så får du hver uge en opdateret oversigt over den kommende uges aktiviteter.

FEBRUAR

- Onsdag den 1/2 Klubaften kl. 15-21 i Sølvgade 34
- Mandag den 6/2 Drama og Skriveværksted kl. 20-22 i Kulturhuset Islands Brygge
- Tirsdag den 7/2 Kreativt værksted kl. 16-20 i Sølvgade 34
- Onsdag den 8/2 Klubaften kl. 15-21 i Sølvgade 34 – MED STAND UP
- Mandag den 13/2 Drama og Skriveværksted kl. 20-22 i Kulturhuset Islands Brygge
- Tirsdag den 14/2 Kreativt værksted kl. 16-20 i Sølvgade 34
- Onsdag den 15/2 Klubaften kl. 15-21 i Sølvgade 34
- Mandag den 20/2 Drama og Skriveværksted kl. 20-22 i Kulturhuset Islands Brygge
- Tirsdag den 21/2 Kreativt værksted kl. 16-20 i Sølvgade 34
- Onsdag den 22/2 Klubaften kl. 15-21 i Sølvgade 34
- Mandag den 27/2 Drama og Skriveværksted kl. 20-22 i Kulturhuset Islands Brygge
- Tirsdag den 28/2 Kreativt værksted kl. 16-20 i Sølvgade 34
- Onsdag den 29/2 Klubaften kl. 15-21 i Sølvgade 34

KLUBAFTEN

Fællesspisning, afslapning og hyggesnak i godt selskab er essensen af klubaf-tenerne. Vi hjælpes ad med at vælge dagens menu, købe ind og lave mad. Du er altid velkommen, og du behøver ikke sige på forhånd, at du kommer. Lige nu er det gratis at spise med. Tilmeld dig ved at møde op i klubben el-ler send en sms på dagen senest kl. 17 med navn og antal personer til 5191 0157.

KREATIVT VÆRKSTED

Kom og mal, tegn, klip/klistr og sy eller tag dit eget kreative projekt med. Målet er at få en hyggelig eftermiddag, hvor de fremmødte har mulighed for at udtrykke sig kreativt.

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

DRAMA OG SKRIVEVÆRKSTED

I teatergruppen ACT OUT har vi arbejdet med at fremføre monologer i september, oktober og november måned. Flere er kommet til og har kastet sig ud i at arbejde med monolog, undervisningen har været en til en og der har været mulighed for at komme meget i dybden. Der er kommet kultur for, at man også kan møde op, selvom man har en off dag og ikke er i humør til at optræde og så agere publikum for dem, der er på, hvilket giver en ekstra dimension til alle, og så fik vi i forbindelse med pårørende arrangementet den 24. november mulighed for at optræde foran et publikum, hvilket var en positiv og succesfuld oplevelse. Vi har i december taget hul på et musicaltema. Vi arbejder lige nu med at lære sange fra musicalen Evita og regner med at give en optræden i forbindelse med et af de kommende pårørendearrangementer i SIND Ungdom. Teatergruppen er altid åben for nye ansigter og man må gerne kigge forbi en dag og starte med at se på, hvis man lige vil se, hvad det er. Skriveværkstedet ligger lige nu sammen med teater, og det betyder ligeledes at man kan arbejde med at skrive digte og arbejde med at fremføre disse på gulvet.

SKUESPILTEKNIK

Skuespilteknik henvender sig først og fremmest til dig som gerne vil udvikle dig og arbejde med dig selv. De ting, du lærer, kan du bruge til alt lige fra at spille bedre teater, til at oplæse egne digte, monologer eller fremføre andres litteratur, holde foredrag, gå til eksamen eller noget helt andet. Vi tager udgangspunkt i dig og dine personlige mål.

Der er tale om solundervisning, som foregår tirsdage efter aftale hos underviseren privat.

Undervisningen er som de andre tilbud gratis.

Aftal nærmere med Kristina på 2335 4331 eller på forumteatergruppen@live.dk.

MARTS

- Mandag den 5/3 Drama og Skriveværksted kl. 20-22 i Kulturhuset Islands Brygge
- Tirsdag den 6/3 Kreativt værksted kl. 16-20 i Sølvgade 34
- Onsdag den 7/3 Klubaften kl. 15-21 i Sølvgade 34 – MED STAND UP
- Mandag den 12/3 Drama og Skriveværksted kl. 20-22 i Kulturhuset Islands Brygge
- Tirsdag den 13/3 Kreativt værksted kl. 16-20 i Sølvgade 34
- Onsdag den 15/3 Klubaften kl. 15-21 i Sølvgade 34
- Mandag den 19/3 Drama og Skriveværksted kl. 20-22 i Kulturhuset Islands Brygge
- Tirsdag den 20/3 Kreativt værksted kl. 16-20 i Sølvgade 34
- Onsdag den 21/3 Klubaften kl. 15-21 i Sølvgade 34
- Mandag den 26/3 Drama og Skriveværksted kl. 20-22 i Kulturhuset Islands Brygge
- Tirsdag den 27/3 Kreativt værksted kl. 16-20 i Sølvgade 34
- Onsdag den 28/3 Klubaften kl. 15-21 i Sølvgade 34

BIKUBENFONDEN

Hvorfor trives mit barn ikke?

På Børneklíniken i København udreder man udviklingsmæssige forstyrrelser hos førskolebørn. En tidlig indsats kan have en positiv indflydelse på symptomudviklingen og mindske en egentlig psykisk forstyrrelse. Men det største arbejde foregår i barnets lokale miljø

AF CHARLOTTE BACH, JOURNALIST

På Østerbro i København ligger Børneklíniken (*stavet med ét k – red*), som i 60 år har hjulpet førskolebørn, dvs. børn fra 0 til seks år, med særlige vanskeligheder, såsom kommunikative, sociale, udviklingsmæssige eller motoriske problemstillinger. Det overordnede mål er at finde frem til, hvordan barnets udvikling bedst kan støttes i lokalt regi.

Børneklíniken er et offentligt tilbud, der dækker alle kommuner øst for Storebælt. Oprindelig rådgav og vejledte klínikken forældre til børn med hørenedsættelse, idet det var meget begrænset, hvilke tilbud disse forældre fik i 1950'erne og 1960'erne. Men efterhånden tog klínikken også børn ind med andre symptomer – børn der ofte var henvist med mistanke om hørenedsættelse, men hvor det viste sig, at det drejede sig om helt andre problemstillinger.

ADHD

I dag henvises ca. 400 børn om året til klínikken. De har forskellige former for funktionsvanskeligheder og mistrivsel eller mangelfuld udvikling. Det er langt fra altid, at udredningen munder ud i en klar diagnose, da der kan være tale om en blanding af flere former for dysfunktioner, men en stor gruppe udgøres af såkaldt gennemgribende udviklingsmæssigt forstyrrede, dvs. forskellige former for autisme eller børn med OCD eller Tourettes syndrom. Det kan også være børn, der har svært ved at planlægge og som handler impulsivt, de såkaldt eksekutive vanskeligheder.

I den næststørste gruppe finder man børn med ADHD, altså børn med opmærksomhedsforstyrrelse (tidligere DAMP).



Gitte Mondrup, klínikchef og cand.psyk. samt specialist og supervisor i børnepsykologi

Men uanset problemets art og omfang er forældrene i fokus – nu som dengang klínikken blev grundlagt, understreger Gitte Mondrup, der er klínikchef og cand.psyk. samt specialist og supervisor i børnepsykologi.

“Forældrene har altid været med ved alle undersøgelser, og det var faktisk banebrydende i 1960'erne. Vi har ligeledes en rådgivnings-

forpligtelse over for forældrene og over for det professionelle personale såsom sundhedsplejersker og pædagoger i daginstitutioner, og vi arbejder tværfagligt med vore specialister såsom pædagoger, psykologer, tale-høre-pædagoger og læger. Vores mål er, at barnet kommer til at fungere så optimalt som muligt med sit handicap i sit lokalmiljø dvs. blandt familie, institution og venner. Vi har ansvaret for rådgivning, men ansvaret for behandling ligger i lokalmiljøet,” siger Gitte Mondrup.

Et typisk forløb begynder med en henvendelse fra et PPR-kontor (kommunens pædagogisk-psykologiske rådgivning), som sammen med forældre og institution har mistanke om, at barnet ikke udvikler sig tilfredsstillende. Barnet henvises til Børneklíniken, hvor et af de fem tværfaglige teams går i gang med en udredning. Mange observationer og undersøgelser foregår i barnets nærmiljø. Inden udredningen påbegyndes, udarbejdes der en kontrakt med forældre, henviser og Børneklíniken med henblik på, hvilke problemstillinger hos barnet, der ønskes fokus på.

Kontaktforstyrrelse

Udredningen, herunder interviews med forældre og pædagoger udmunder i en handleplan eller kontrakt, hvor såvel forældre som det professionelle personale sammen med Børneklínikens eksperter har fundet frem til nogle redskaber og metoder, der egner sig til at få barnet til at udvikle sig og trives bedre.

“Det er altid meget individuelt, hvem der har glæde af hvad, og derfor skal såvel forældre som institutionens pædagoger på banen, for de kender jo barnet meget bedre end vi, og sammen kan vi finde frem til den bedste fremgangsmåde. Fremelske de situationer hvor barnet trives. Mange børn har en kontaktforstyrrelse inden for det autistiske spektrum. Her gælder det om at få øje på alle de ressourcer, som barnet også har og ikke kun fokusere på det, der ikke fungerer så godt,” siger Gitte Mondrup.

Børneklínikens opgave er at udrede, opstille handleplan i samarbejde med forældre, institutionspersonale og andre professionelle involverede samt tilbyde kurser til disse. Klínikken kan følge et barns udvikling i en aftalt periode og eventuelt udarbejde en revurdering. Men det grundlæggende princip er, at det er lokalmiljøet, der iværksætter handleplanen.

Klínikchefen tegner et billede af et samfund, hvor flere og flere børn får diagnoser.

FAKTA

Adfærd hos førskolebørn som kan give forældre anledning til bekymring:

- har været grædende og svær at trøste,
- har insisteret på at have en meget rutinepræget dagsrytme,
- har udvist rastløshed og et særdeles højt aktivitetsniveau,
- har været svær at beskæftige og lege med,
- har først reageret, når man har talt meget højt til barnet,
- har haft svært ved at komme i gang med den sproglige udvikling,
- har været usikker og sen i forhold til at sidde, kravle og gå,
- har beskæftiget sig selv i dagplejen, vuggestuen eller børnehaven,
- har bidt, slået og/eller haft svært ved at lege sammen med andre børn,
- har udvist forkærlighed for bestemte legeting og har brugt dem på en særpræget måde.



6 Man regner med, at omkring seks pct. af førskolebørn i Danmark udviser en adfærd, der kræver særlig bevågenhed



www.colourbox.com

Om det er fordi, vi er blevet dygtigere til at diagnosticere, eller om der fødes flere børn med udviklingsmæssige problemer, vil hun lade være usagt. Men ambitionen er, at flest mulige børn skal inkluderes i det almindelige miljø.

“Flere og flere får symptomer, der ligner ADHD. Hvis man på et tidligt tidspunkt finder ud af, hvilke faktorer i miljøet, der forstærker eller formindsker symptomerne, kan forældre og pædagoger sammen lægge nogle strategier, så barnet kan begå sig og se mindre “ADHD-agtig” ud så at sige,” pointerer Gitte Mondrup.

Forældrenetværk

Børneklíniken tilbyder kurser til forældre og pædagoger i vuggestue og børnehaver. Ifølge Gitte Mondrup står pædagogerne ofte lige så rådvilde som forældrene over for et barn med udviklingsmæssige vanskeligheder, bl.a. fordi alle de gængse pædagogiske metoder ikke virker.

“Der findes et stort behov for, at pædagogerne bliver klædt på til at kunne håndtere et sådant barn, men som situationen er i dag, bliver det sværere og sværere for daginstitutionerne at finde ressourcer til at sende pædagogerne på kursus,” fastslår Gitte Mondrup.

Mange af de forældre, der gennemgår kurser på Børneklíniken, skaber forældrenetværk, som de efterfølgende kan have stor glæde af, idet de møder andre med samme problemer og kan udveksle erfaringer og fremgangsmåder.

Funktionsbeskrivelse

Gitte Mondrup så gerne, at man på småbørnsområdet arbejdede mere med nuancerede funktionsbeskrivelser af børnene og ikke nødvendigvis stilede efter en diagnose.

“Vi ser mange tilfælde, hvor der er tale om en svag diagnose eller en blanding af flere diagnoser. Man kan sagtens være i tvivl om helt små børn, og man skal være varsom med at stikke en diagnose ud. Jeg foretrækker en

nuanceret funktionsbeskrivelse som grundlag for et tilbud om vejledning og iværksættelse af pædagogiske handleplaner – i hvert fald for de mindste børn,” siger klinikchefen.

FAKTA

Servicestyrelsen har i forbindelse med satspuljeprojektet udarbejdet en undersøgelse om børn og unge med sindslidelser.

Undersøgelsen viste, at børn og unge, der blev tilbudt samtaler og netværk, og hvis forældre blev tilbudt rådgivning, trivedes bedre og havde mindre kontakt til det psykiatriske system.

Borderline: Et liv på kanten

Hvordan er det at have diagnosen borderline? Med rigtig og rettidig hjælp står sygdommen ikke i vejen for et godt liv, påpeger 38-årige Pia Frydensberg, der her fortæller om sine erfaringer. Hun er både psykisk sårbar og samtidig en ressourcestærk foredragsholder og frivillig i Landsforeningen **SIND**

AF PIA FRYDENBERG

Mange danskere oplever skiftet fra et spændende job til pludselig på fuld tid at være psykisk sårbar bruger af psykiatriens tilbud. For de mennesker, der har borderline personlighedsforstyrrelse, indledes forløbet ofte med et slalomløb mellem psykiatriske afsnit, som hver har deres bud på diagnoser, indtil en borderline-erfaren læge fastslår, at det hverken er angst, depression eller maniodepressivitet – men borderline, som indeholder sider af alle tre sindslidelser. For mit vedkommende gik der tre måneder.

Efter flere ugers ambulante behandling blev jeg indkaldt til en samtale med en ny overlæge på det psykiatriske dagshospital, som jeg frekventerede fem gange om ugen. Han fortalte, at jeg højst sandsynligt havde borderline personlighedsforstyrrelse og gav sig god tid til at forklare mig symptomerne. Som vi bevægede os ned gennem listen, blev jeg klar over, at det havde jeg vist!

Dementerer statistikken

Meldingen var både skræmmende og fantastisk lettende for mig. Tænk at der fandtes et navn, en lidelse, for denne kroniske følelse af tomhed, manglende identitetsfølelse og lavt

selvværd. Jeg havde aldrig hørt om lidelsen før, men kunne i dén grad identificere mig med mange af symptomerne.

Hvad jeg derimod ikke var lettet over at finde ud af var, at fra det øjeblik, der bliver skrevet 'borderline' i ens papirer, så kan medarbejdere i psykiatrien reagere anderledes overfor en. Diagnosen tillægges ofte nogle forudbestemte karaktertræk og reaktionsmønstre, som det kan kræve en del ressourcer at bevise ikke nødvendigvis matcher en selv. Jeg havde heller ikke armene i vejret, da jeg fandt ud af, at der var et års ventetid på en mulig borderline-behandling, og blev temmelig ked af, at statistikken ifølge de ansatte ikke var optimistisk med hensyn til, hvornår jeg blev rask.

Heldigvis har min egen tilværelse og mine oplevelser med andre siden demteret statistikken. Jeg oplever, at selv for dem, der ikke bliver helt raske, så er der en god chance for mange og lange perioder med et godt liv.

Vejen dertil går via god hjælp. Desværre er ventetiden lang for de fleste.

Jeg forsøgte at bruge ventetiden på at blive klogere på min lidelse ved at opsøge information og relevante undersøgelser. Og den tid var givet godt ud. Ofte ved de travle medarbejdere kun lidt om denne diagnose.

Effektiv behandling

Behandlingen kan – når den endelig kommer i gang – hjælpe patienter med at sætte ord og erkendelser på tidligere oplevelser, der har accelereret sygdommen. Stille og roligt bliver

man opmærksom på indgroede, automatiske negative tankemønstre.

Et behandlingsforløb omfatter typisk mentalisering, kognitive øvelser, gruppeterapi og individuel terapi.

Jeg mærker i dag, hvordan min optimisme er vokset gevaldigt. Jeg er også blevet langt bedre til at udvikle og pleje de relationer, jeg har i mit liv.

Dialog tre timer dagligt

Den væsentligste erfaring er, at man ikke er alene. Det er vigtigt at møde andre i samme situation. Jeg bruger ca. tre timer om dagen på mit borderline-forum 'For alle os med borderline'.

Jeg holder også foredrag om tilværelsen med lidelsen, både for pårørende og for psykiatriens forskellige personalegrupper.

Det er vældigt helende at fortælle om sit forløb. Og når deltagerne stiller spørgsmål om fx baggrund, reaktionsmønstre og fremtidsudsigter, så hjælper det mig til at se, hvor langt jeg reelt er nået.

Den største glæde ved at holde foredrag synes jeg er, når tilhørerne melder tilbage, at min fortælling har givet dem et mere nuanceret billede af borderline.

Læs mere om borderline personlighedsforstyrrelse på www.borderlineforeningen.dk og om Pia Frydensbergs tilværelse med lidelsen på www.piasverden.dk. For ønsket om deltagelse i borderline-forummet eller afholdelse af foredrag, mail på: plfhjph@hotmail.com.



Pia Frydensberg, selvportræt



www.colourbox.com



www.colourbox.com

Eksperten: Tidlig indsats er vigtig

Både for den syge og for de pårørende kan sygdommen borderline udvikle sig til et meget krævende forløb, hvis ikke man får hjælp i tide. Det mener overlæge og Ph.d. Per Sørensen, Psykiatrisk Center København

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Myter og misforståelser er udbredte, når mennesker møder sygdommen borderline. Sammenlignet med mere kendte diagnoser som fx angst og depression, så optræder borderline sjældent i ordstrømmen, når medier eller omgangskreds omtaler psykiske sygdomme. Derfor kender relativt få danskere til de typiske symptomer og scenarier, når borderline tager fart.

Konsekvenserne har overlæge og Ph.d. Per Sørensen år mødt i behandlingen af mennesker med borderline. Ofte er symptomerne tolket som en anden sygdom med forkert behandling eller som et spørgsmål om at tage sig sammen. Når borderline-diagnosen endelig er stillet og den specialiserede behandling går i gang, kan symptomerne være svære at forstå og forholde sig til. Både for den syge og for de pårørende.

Borderline, der også kaldes emotionel ustabil personlighedsforstyrrelse, udløser ofte problemer i relationer til andre mennesker, med humørsvingninger og med et stærkt følelsespres, som har været til stede siden barndommen eller ungdommen.

“Sygdommen viser sig ikke på samme måde som depression, angst eller panikanfald. Borderlinesymptomer udtrykker sig mere via nogle særlige personlighedstræk og reaktionsmønstre, som patienten og måske også familien gennem årene har vænnet sig til og opfatter som en naturlig del af den enkeltes specielle væremåde. Adfærden forbindes typisk ikke med en sygdom men med

noget, mange andre også har,” siger Per Sørensen.

Men når borderline bliver behandlingskrævende, er problemet ikke blot særlige personlighedstræk. Ofte har patienter fx problemer med nære relationer, fordi de kan have en næsten invaliderende angst for at blive forladt. Manglende respons på mobil eller sms fra fx en kæreste kan udløse en pludselig og kraftig tankerække om, at forholdet er slut, og medføre dramatiske reaktioner. I mere alvorlige tilfælde skaber lavt selvværd høj risiko for selvskade, arbejdsløshed, kriminalitet og misbrug.

“Men ikke alle når derud. Tværtimod. Der findes mennesker med borderline, som positivt kan bruge den ekstreme følsomhed over for andres ønsker og reaktioner til at styrke deres professionelle talenter. Fx som komponister, skuespillere og kunstnere,” siger Per Sørensen.

Tredoblet kapacitet

Statistik og forskningsresultater giver endnu ikke et præcist billede af udviklingen i, hvor mange der får diagnosen borderline.

“Her i København har vi fortsat mere end et års ventetid. Kapaciteten er blevet tredoblet, uden at ventelisten er reduceret,” siger Per Sørensen.

Han oplever, at det sammen med kollegerne ofte er muligt at hjælpe patienter videre til et godt liv, hvis indsatsen kommer tidligt i forløbet. Internationalt viser ny forskning, at selv alvorlige tilfælde ikke nødvendigvis har livslange vanskeligheder. Der er udsving i tilstanden, som i perioder gør et godt liv muligt.

“Men det afgørende er, at den enkelte får hjælp tidligt i forløbet. Hvis man når at miste partneren, jobbet, uddannelsen eller det nære forhold til familien, kan situationen være svær at ændre. Heldigvis er erfaringen her i København, at vi når langt. Mange udvikler sig positivt med en kombination af terapi og rehabilitering,” siger Per Sørensen.

Årsag og arvelighed

Årsagen til, at borderline opstår, får forskerne i disse år mere og mere viden om. Tidligere troede mange, at kimen til sygdommen især blev lagt, hvis relationen mellem mor og barn var dårlig. Men nu dementerer ny forskning tidligere antagelser om, at borderline – populært sagt – kom ind med modermælken. Resultaterne tyder på, at biologi og arvelighed betyder meget mere, end man hidtil har troet.

Tidligere årtiers antagelser om, at borderline alene har rod i opvæksten, har ikke gjort samspillet mellem patient og forældre let. I dag har familierne et bedre afsæt for at samarbejde.

Per Sørensen bedste råd til pårørende er, at de er accepterende, og at de anerkender de vanskeligheder, en patient med borderline oplever.

“Det er vigtigt at respektere, at de følelser, som måske skaber store reaktioner, har lige så stor gyldighed som andre menneskers følelser. Og så er det vigtigt at tage selvmordstrusler alvorligt, hvis man er pårørende til et menneske med borderline,” understreger Per Sørensen.

FAKTA

Borderline personlighedsforstyrrelse er typisk karakteriseret ved symptomer som tomhed, rodløshed, manglende identitetsfølelse, selvhad, impulsivitet og behov for selvskade samt tanker om selvmord.

Ca. 10 pct. begår selvmord hvert år, og mange har selvskadende adfærd (fx cutting).

Antallet af borderline-lidende anslås at ligge på 1-2 pct. af den danske befolkning – ca. 70 pct. er kvinder.

Kilde: Borderlineforeningen



www.colourbox.com

SINDs Pårørenderådgivning samler ekspertisen

Et nyt udviklingsforum er et af resultaterne af SINDs ambition om at skabe innovation i psykiatrien og på arbejdsmarkedet. SINDs Pårørenderådgivning har startet det såkaldte **Inno-projekt**, som i slutningen af 2011 lagde ud med en række spændende workshops

TEKST OG FOTO: ANETTE LILLEVANG KRISTIANSEN

Den gamle tekniske skole på Nørreallé 31 i det indre Aarhus dannede rammen, da en række indbudte forskere, erhvervsfolk og eksperter inden for social- og sundhedssektoren var samlet til oplæg og diskussion i november 2011.

SINDs Pårørenderådgivning i Aarhus var arrangør. Formålet med dagen var at give mulighed for gensidig inspiration og viden om bl.a. inddragelse af frivillige ressourcepersoner inden for psykiatrien. Desuden blev der inspireret til brainstorm om, hvordan psykiatrien kan anvende brugerrettet innovation i forhold til at få flere af samfundets svageste ud på arbejdsmarkedet i specielt tilpassede job. Og ikke mindst hvordan man fastholder de sindslidende i arbejdslivet, og samtidig støtter de pårørende.

SINDs landsformand, Knud Kristensen, skød konferencen i gang med et oplæg om baggrunden for projektet, der grundlæggende arbejder ud fra civilsamfundsstrategien: Der skal arbejdes mere med de svage i samfundet, og regeringen har afsat 2,7 mio. kr. over de næste tre til fire år, som en del af den overordnede bevilling fra statens satspuljemidler.

Målet er, at tabuer om psykisk sygdom skal nedbrydes og det nye udviklingsforum, som SINDs Pårørenderådgivning står for, arbejder tæt sammen med Aarhus og Randers kommuner samt en lang række virksomheder.

Innovative løsninger

En væsentlig del af civilsamfundsstrategien er at satse yderligere på frivilligt socialt arbejde af høj kvalitet.

Knud Kristensen pegede på, at civilsamfundet kan være med til at identificere og definere



Anne Margrethe Gad Jørgensen, leder af SINDs Pårørenderådgivning, byder velkommen

nogle behov for indsatser hos de psykisk svage. Samfundet stiller meget større krav, hvorved flere falder udenfor normalområdet.

”Men SIND og de frivillige er blevet bedre til at spotte symptomerne på stress og psykiske lidelser,” forklarede Knud Kristensen.

I SIND er de blevet gjort opmærksomme på behovene og skal nu til at pege på nye løsninger – både på det lavpraktiske og det mere overordnede plan.

”Det handler om brugerrettet innovation og om at udvikle medborgerskab. Det skal give

mening, og vi skal bruges der, hvor der er meningsløshed,” sagde Knud Kristensen

Den frivillige indsats skal ikke overtage velfærdssamfundets opgave, som er kerneydelser, men den skal være et supplement. Forebyggelsesdelen skal fortsat varetages af de ansatte.

”Frivilligt arbejde kan ikke stå alene,” konkluderede Knud Kristensen.

Psykisk syge stigmatiseres

Der blev afholdt to workshops i løbet af eftermiddagen: Den første om socialt ansvar med fokus på beskæftigelse og den anden om inddragelse af netværk og pårørende.

Mangfoldigheden blandt de fremmødte var stor. De kom fra mange forskellige faggrupper og virksomheder. Med Jakob Terp, der er projektleder i SINDs Pårørenderådgivning, som ordstyrer, var der skabt et bredt tværfagligt og meget erfarent diskussionspanel.

Der kom mange gode forslag og tanker frem under workshoppen. Der var stor enighed om, at det var sundt at få snakket sammen på tværs om det at skulle skabe inklusion.

Det store spørgsmål var, hvordan der bliver gjort plads til psykisk svage medarbejdere på arbejdspladserne, og hvordan får man dem ind, der er dømt ude.

”Det er svært for folk at blive visiteret ud igen, når de først er stemplet som sindslidende,” sagde Kirsten Norman Andersen, der er lokalformand for fagforbundet FOA.

Der blev også stillet spørgsmålstegn ved, om systemet overhovedet er gearret til, at folk får en chance for at finde sin rette hylde. Ikke alle virksomheder er i stand til at rumme skæ-



Inno-projektets workshop om inddragelsen af de psykisk syges netværk og pårørende



Knud Kristensen og John Koustrup



SINDs Pårørenderådgivning i Aarhus har til daglig til huse på Psykiatrisk Hospital i Risskov

ve eksistenser og på grund af udviklingen er der færre og færre jobs, som psykisk syge kan bestride.

Der er brug for, at arbejdsmarkedet bliver mere rummeligt og får en forståelse af, at sårbare mennesker eventuelt kun kan arbejde i perioder og måske indimellem har behov for en sygeperiode. Mange mennesker føler sig stigmatiserede over det at have en psykisk lidelse. Især medierne fremstiller sindslidende negativt, og det kan være svært at slippe ud af denne stigmatisering.

Beskæftigelse er vigtig

Sandheden er dog, at mange psykisk syge har mulighed for at leve et godt og værdigt liv, takket være god medicinering.

Marianne Cohen, der er leder for driftunderstøttelse og faglig udvikling i Socialpsykiatrien i Aarhus, understregede vigtigheden af Recovery, der betyder at komme sig.

“I dag er der flere og flere psykisk syge, der kommer sig. Recovery vidner om, at tidligere tiders ideer om psykisk sygdom som en kronisk tilstand for resten af livet langsomt bliver manet i jorden. I forhold til det at komme sig er det vigtigt med beskæftigelse. Et job hjælper folk til at få et normalt liv,” forklarede hun.

Folk, der er syge i lang tid, kan miste evnen til at multitask, have overblik og have mange bolde i luften – og hvordan får man så opdaget det i tide? Udover åbenhed og opmærksomhed er mentorer aktiver i den proces. En mentor er en ressourceperson med viden og kompetence, der har tiden og erfaringen til at tale med de psykisk sårbare medarbejdere.



Med Jakob Terp, der er projektleder i SINDs Pårørenderådgivning, som ordstyrer, var der skabt et bredt tværfagligt og meget erfarent diskussionspanel

Bedsteforældrepotentiale

Anne Margrethe Gad Jørgensen, der er leder af SINDs Pårørenderådgivning, startede anden workshop med et oplæg om inddragelsen af de psykisk syges netværk og pårørende.

Det er alment kendt, at fx børn med et godt netværk i forhold til forældre med psykisk sygdom klarer sig bedre. Derfor skal der sættes på frivilligheden.

Mange seniorer vil gerne arbejde frivilligt som støttende netværk til de psykisk syge. Rigtig mange i denne gruppe har værdifulde ressourcer og et stort potentiale, som kan udnyttes til gavn og glæde.

“Vi har derfor ansvar for at klæde de frivillige bedre på til støtterollen med hjælp og vejledning. Det er nødvendigt med undervisning, for ifølge forældreansvarsloven er bedsteforældre ikke uden rettigheder, men mange frivillige seniorer kender ikke til reglerne,” fortalte Anne Margrethe Gad Jørgensen.

Hun foreslog også, at man i SIND kunne forsøge at udvide kapaciteten, så disse interesser bedre kunne varetages.

Marianne Cohen foreslog at ændre systemet, så der kan uddannes støttepersoner til andre pårørende.

En supplerende løsningsmodel kunne være selvhjælpsgrupper. Generelt efterlyses der mere kommunikation med systemet.

“Når vi er så rigt et samfund, burde det ikke være nødvendigt at falde ned mellem to stole,” fastslog Kirsten Norman Andersen.

“Det skal give mening, og vi skal bruges der, hvor der er meningsløshed

Konklusionen på dagens diskussion blev blandt meget andet, at man vil arbejde på at få oprettet et korps af frivillige kræfter, der er i stand til at spotte psykiske problemer ude på arbejdspladserne, så der kan indledes en tidlig indsats.



Fra FOA deltog Kirsten Norman Andersen, jobrådgiver Tinna Boesdal og Tove B. Thomsen fra Falck Health Care



I midten beskæftigelseschef i Aarhus Kommune, Vibeke Jensen. Til højre Marianne Cohen



Workshop: Socialt ansvar med fokus på beskæftigelse holder pause



SINDs Sommerhøjskole

Brenderup Højskole –

Søndag den 24. juni - Lørdag den 30. juni 2012

AF JENS IBSEN OG AASE KVOLBÆK, MEDARRANGØRER AF SOMMERHØJSKOLEN

Så er det tid til anden annoncering af SINDs sommerhøjskole 2012. I 2012 er det sjette gang, SIND afholder sommerhøjskole på Brenderup Højskole.

Lidt om programmet

Alle aftaler for SINDs sommerhøjskole 2012 er nu på plads, programmet er trykt og kan fås ved henvendelse til Brenderup Højskole.

I ugens løb er de fleste aktiviteter fælles, fx sang, foredrag og ture ud af huset. To formiddage og en eftermiddag vælger man sig ind på et værksted, som man så følger tre gange.

Vi har på nuværende tidspunkt aftaler med følgende eksterne foredragsholdere:

- Kim Lerager Jensen: "Jeg måtte blive blind for at kunne se". Kim blev blind efter et stressfyldt liv som selvstændig. Efter en lang periode med depression, som følge af sin frygtelige situation, besluttede han sig for at arbejde med selvudvikling via psykoterapi og en coachuddannelse. Det resulterede i det "mirakel", at han efter 3 års blindhed fik synet tilbage. Kim ønsker med sit foredrag at give inspiration til at komme videre: "Det handler om at tænke positivt og væ-

re i nuet, se lyset når det er der. Finde glæden i livet så kan man også se meningen med livet."

- Marianne Secher: Hun er uddannet pædagog, psykoterapeut, bevægelsesterapeut samt handicap-seksualvejleder. Hun har mange års erfaring indenfor socialpsykiatrien mm. Marianne vil fortælle om 'Hvad sker der med seksualiteten, når man får en sindslidelse?'
- Kirsten Kallesø: Hun er underviser, foredragsholder, massage terapeut, ID-psykoterapeut og coach samt forfatter til bogen 'Lige om lidt'. Kirsten vil holde oplæg om Recovery – 'Bevar håbet og se muligheder.'

Rabat til SIND-medlemmer

Landsforeningen SIND yder i 2012 rabat til sommerhøjskolen for medlemmer af SIND.

Samarbejde med Brenderup Højskole

Sommerhøjskolen er udviklet i samarbejde mellem SIND og Brenderup Højskole. Tilmelding er efter "Først til mølle-princippet". Traditionelt er der stor rift om pladserne og der er allerede oprettet venteliste, så kontakt højskolen så hurtigt som muligt.

FAKTA

Kontakt:

For oplysninger om kurset, dog ikke tilmelding og program, kontakt venligst SIND's repræsentanter Aase Kvolbæk 98 17 36 96, e-mail: kvoller@stofanet.dk eller Jens Ibsen, 23 27 00 34, e-mail: jens.ib@stofanet.dk

Tilmelding og program:

Tilmelding efter 'Først til mølle princippet' – kontakt venligst højskolen på: Tlf. 64 44 24 14 – kontor@brenderuphojskole.dk

Kursusprogrammet kan bestilles på Brenderup Højskole, Stationsvej 54, 5464 Brenderup. Tlf. 64 44 24 14 – kontor@brenderuphojskole.dk

Indkvartering:

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

Pris

Kursusprisen for medlemmer af SIND er:
Pr. person i dobbeltværelse 1.800 kr.
Pr. person i enkeltværelse 2.200 kr.

Kursusprisen for deltagere, der ikke er medlem af SIND, er:

Pr. person i dobbeltværelse 3.500 kr.
Pr. person i enkeltværelse 3.900 kr.

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

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

Virksomhed sparede portoen og støttede SIND

IT-virksomheden Contest A/S, der gennem mange år har erstattet julekort med donationer til velgørende formål, håber, at flere dele af erhvervslivet vil være med til at starte en ny juletradition

For danskerne er navnlig december måned højsæson for vante traditioner, som meget sjældent ændres. Her få uger inde i 2012 kan man derfor så småt godt begynde at overveje, om næste jul skal være anderledes? Står det til IT-virksomheden Contest A/S, bør flere dele af erhvervslivet gøre op med traditionen om at udsende store mængder smart designede ju-

lekort til kunder og samarbejdspartnere.

I mange år har det ikke været frimærker, men derimod mærkesager, Contest A/S fokuserede på, mens kalenderlysene nærmede sig 24. I stedet for julekort har virksomheden doneret besparelsen til velgørende formål. Julen 2011 faldt valget på Landsforeningen SINDs indsats for at sikre hjælp,

forståelse og tolerance for sindslidende og deres pårørende.

"Vi synes, at SIND gør et utroligt flot og vigtigt stykke arbejde, og det vil vi gerne støtte op om," siger Thomas Testmann, bestyrelsesformand i Contest A/S.

Han håber, ideen vil brede sig til flere dele af erhvervslivet:

"Hvert år bliver der brugt utroligt mange penge og energi på at



Thomas Testmann,
bestyrelsesformand i Contest A/S

sende julekort ud, for ikke at tale om papirspild. Forestil dig, at vi alle sammen i de danske virksomheder brugte de ressourcer på folk og aktiviteter, der virkelig har brug for den støtte, de kan få."

SIND-bisidder: Jeg gør en forskel

Leni Grundtvig Nielsen har været frivillig bisidder for SIND i fem år. Det arbejde byder på mange varierende opgaver, hvor hun både gør en forskel ved at hjælpe klienterne, men hun bruger også sine faglige kompetencer som socialrådgiver

AF RASMUS DAMKJÆR

“Jeg har været aktiv i SIND i mange år. De sidste fem år har jeg været tilknyttet bisidder-ordningen, og jeg er rigtig glad for at kunne være med til at gøre en forskel,” siger Leni Nielsen.

Arbejdet som bisidder består i at hjælpe med dels at støtte de psykisk sårbare inden et møde med eksempelvis kommunen – og dels at hjælpe med at afvikle selve mødet, hvor der ofte er mange personer til stede.

Det frivillige har altid fyldt meget

I dag er Leni Nielsen ikke længere på arbejdsmarkedet, men det betyder ikke, at hun sidder stille. Hendes liv har altid været præget af frivilligt arbejde inden for psykiatrien. Som uddannet socialrådgiver er hun godt rustet til arbejdet som bisidder.

“Udover at jeg hjælper de psykisk sårbare, føler jeg også, at jeg bidrager med min faglighed, og det er ideelt for mig,” siger hun.

Drevet af at gøre en forskel

Efterhånden har Leni Nielsen brugt mange ulønnede timer på arbejdet for SIND, men selv om hun ikke får en pengeseddel i hånden hver gang, hun har hjulpet en klient igennem et møde, får hun meget ud af arbejdet på andre områder.

“Jeg øser af min erfaring inden for psykiatrien, giver gode råd og støtter psykisk sårbare, der ellers ofte har det svært med kommunen. Oftest er de glade for min hjælp, så jeg føler virkelig, at jeg gør en forskel,” siger hun.

Hun understreger, at hun selvfølgelig er og skal være upartisk, og at hun udelukkende er

Leni Nielsen involveres ofte i sager om sygedagpenge og kontanthjælp



med for at støtte klienterne, så de bedre forstår, hvad der kommer ud af mødet.

Langt liv med psykisk sårbare

Leni Nielsen var i mange år leder af SIND-værestedet “Dueslaget” i Roskilde. Da det lukkede, opstod der et tomrum, og det fik hende til at begynde som bisidder.

“Jeg savnede den direkte kontakt til brugere, som jeg havde i værestedet. Da der så viste sig en mulighed for, at jeg kunne blive bisidder, var det naturligt for mig at springe til,” siger hun.

Nogle af hendes kontakter fra Dueslaget hjælper hun i dag som bisidder, blandt andet en paranoid mand, som hun formår at berolige, når hun hjælper ham igennem møder med kommunen.

Man husker solstrålerne

De fleste opgaver, som Leni Nielsen bliver involveret i, er typisk sager om sygedagpenge og kontanthjælp, hvor kommunen er part i sagen. Men en enkelt lille solstrålehistorie skiller sig ud.

“Jeg husker en sag om en ung pige med psykiske problemer, som stod over for at skulle indlægges. Men forældrene ville gerne have hende hjem, og der var en tydelig strid mellem dem og kommunen. Der pressede jeg på for, at kommunen skulle finde et botilbud til hende,” siger Leni Nielsen.

Det endte med, at både pigen og forældrene var tilfredse med den løsning, og det giver en god følelse for Leni Nielsen.

“I en sådan sag føler jeg, at jeg har gjort en forskel. Det er det hele værd,” slutter hun.

FAKTA

Har du brug for en SIND-bisidder?

SIND har en række bisiddere, som du gratis kan trække på. Kontakt SINDs sekretariat (telefon 35 24 07 50 eller bisiddere@sind.dk) eller SINDs lokale kredsformand, hvis du har brug for en bisidder.

Husk de svageste

SIND var med på podiet, da Kommunernes Landsforening ved årets Handicap- og Psykiatrikonference med en paneldebat zoomede ind på nye veje til morgendagens indsatser

SIND var den ene af organisationerne på podiet sammen med ledere fra to kommuner, da Kommunernes Landsforening i november på årets Handicap- og Psykiatrikonference afviklede en paneldebat med fokus på udvikling af nye metoder.

I Hotel Nyborg Strands største sal, hvor alle stole var optagede, fik tilhørerne indblik i nye løsninger, som Odense og Roskilde kommuner havde taget i brug. Udover debat af en række meget konkrete resultater og erfaringer af kommunernes indsats for at aktivere handicappede eller udsatte borgere, fik de overordnede principper i arbejdet også nogle ord med på vejen.

SINDs landsformand Knud Kristensen opfordrede bl.a. til, at kommunerne i højere grad er opmærksomme på, at mennesker med handicap eller sygdom kan være vidt forskellige, selvom de har den samme diagnose.

“At kommunerne har fokus på Recovery (at borgerne kan komme sig – red.) er positivt. Men man skal huske, at Recovery har en bagside: Ikke alle er lige stærke,” sagde Knud Kristensen.

Han mindede om, at fx erfaringerne fra det såkaldte OPUS-projekt med mennesker, der lider af skizofreni, i runde tal viser, at en tredjedel kan komme videre med job eller uddannelse, en tredjedel kan få et rimeligt liv og at den sidste tredjedel vil være kronisk syge.

“Vi må ikke glemme de svageste, der har brug for en omsorgsfuld indsats,” understregede han.

Knud Kristensen opfordrede i øvrigt til, at kommunerne organiserer sig mere fleksibelt. Trods positiv udvikling på flere områder oplever SIND desværre også, at det i den enkelte kommune ofte kan være svært at samarbejde på tværs af forvaltningerne til gavn for den enkelte borger.

“Det er vigtigt, at der er broer mellem siloerne,” understregede han.

/hhj

Hans-Christoph Steinhausen (red.)

ADHD Livslange perspektiver og særlige behov



Bogen adskiller sig fra andre udgivelser om ADHD ved, at den først og fremmest lægger vægt på sygdommens udviklingsperspektiver livet igennem.

ADHD anses i dag for at være en kronisk sygdom. Der er derfor behov for, at forskellige facetter af symptomerne tages i betragtning livet igennem med skiftende fokus i førskolealderen, barndommen, ungdommen og i voksenlivet.

Desuden gøres der rede for kliniske aspekter ved ADHD, nemlig kliniske karakteristika hos danske børn og unge med ADHD, forskellige aspekter relateret til komorbiditet, herunder misbrug hos ADHD-patienter og en detaljeret beskrivelse af den neuropsykologiske udredning ved ADHD.

Derudover behandles mere specifikke temaer som fx piger og små børn med ADHD, ADHD og kriminalitet og trafikikkerhed.

Hans-Christoph Steinhausen (red.)
ADHD og livskvalitet gennem livets faser
 272 sider, 398 kr. (vejl.)
 ISBN: 978 87 7706 704 4
 Dansk Psykologisk Forlag

Ilona Bechsgaard

Højtider og mærkedage med børn i sorg



Hvordan gik juleaften? Skal næste jul være anderledes? Højtider og mærkedage er særligt sårbare tidspunkter for børn, unge og familier, der har oplevet tab, omvæltninger eller opbrud i familien.

Psykiater Ilona Bechsgaards bog, "Højtider og mærkedage med børn i sorg", er en bog med idéer til at handle på nye måder i sorgens rum. Hun ønsker at inspirere forældre og professionelle, så julen 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.

Bogen er illustreret af kunstneren Lise Meijer. De 56 sider er trykt på kraftigt papir og samlet i spiralryg, som gør den let at bruge som opslagsbog.

Ilona Bechsgaard
Højtider og mærkedage med børn i sorg
 56 sider, 169,95 kr.
 Forlaget Illumia
 www.illumia.dk
 Bogen kan også købes gennem boghandlerne

Per Hove Thomsen (m.fl)

Tics, grimasser og sære ord



Denne bog om Tourettes syndrom er den første større danske bog om børn og unge med denne tilstand. Bogen giver et grundigt indblik i international viden om sygdommen og om behandlingen i Danmark.

Med bidrag fra en række eksperter søger bogen at afdække så mange facetter af Tourettes syndrom som muligt: Fx den historiske udvikling, årsagsforhold, det kliniske billede, diagnostik inklusiv differentialdiagnostik, Tourettes syndrom i skolen, forskellige behandlingstilgange til Tourettes syndrom samt voksne med Tourettes syndrom. Der er cases bogen igennem, som supplerer den teoretiske tilgang.

Bogen henvender sig både til professionelle, pårørende og til unge eller voksne med Tourettes syndrom. Bogens forord er skrevet af Kirsten Kristensen, formand for Dansk Touretteforening.

Per Hove Thomsen (m.fl.)
Tics, grimasser og sære ord
 248 sider, 328 kr.
 ISBN: 978-87-7706-651-1
 Dansk Psykologisk Forlag

Chris Mace

Mindfulness og psykisk trivsel



Antallet af mindfulness-baserede metoder er stigende, og de bliver stadig mere udbredte. Men hvordan og hvornår kan mindfulness hjælpe i forbindelse med psykisk trivsel og sygdom?

Denne bog belyser, hvad mindfulness kan bidrage med på forskellige områder, hvoraf nogle af de vigtigste er tidlig buddhistisk filosofi, hjerneforskning, psykologisk forskning, psykiske lidelser og positiv psykologi såvel som forskellige terapiformer.

I bogen præsenteres en evaluering af nyere klinisk arbejde, hvor mindfulness er blevet brugt ved en række forskellige psykologiske forstyrrelser, og det vurderes, hvad de nyere mindfulnessbaserede terapier og nye teknikker indebærer for den professionelle behandler.

Chris Mace
Mindfulness og psykisk trivsel
 248 sider, 368 kr.
 ISBN: 978-87-7706-521-7
 Dansk Psykologisk Forlag

Boganmeldelserne i SIND-bladet, der skrives set fra et brugerperspektiv af Jesper Steen Andersen, SIND Frederiksberg og bladudvalget, er også tilgængelige på www.sind.dk

Jes Gerlach

Skizofreni og andre psykoser

AF JESPER STEEN ANDERSEN

Jes Gerlach – tidligere formand for Psykiatridfonden – er en erfaren psykiater, der i den nye bog 'Skizofreni og andre psykoser' øser af et langt livs erfaringer fra arbejdet med psykisk syge. Bogen er egnet for den forudsætningsløse, der gerne vil tilegne sig viden om skizofreni og andre svære psykiatriske lidelser.

Jes Gerlach skriver om skizofreni: "Skizofreni er en af de svære sindslidelser, en psykose, som påvirker evnen til at tænke, føle og vurdere virkeligheden... 20 pct. af dem, der får stillet diagnosen, kommer sig helt. Resten i varierende grad."

Jes Gerlach skriver, at mennesker med skizofreni har problemer med at fastholde koncentrationen enten på grund af andre påtrængende tanker eller distraherende sanseindtryk. Man taler om et såkaldt filter. Ved skizofreni er denne filtreringsevne nedsat. Mange mennesker med skizofreni har problemer med korttidshukommelsen. Han tilføjer dog: "Der er ingen sikker sammenhæng mellem skizofreni og intelligens (IQ) og mange med sygdommen har høj intelligens."

At få skizofreni kan få svære følger: "Det kan for eksempel være, at de forsømmer sig selv, mister interessen for hygiejne og orden, ser aparte ud eller spiller høj musik om natten..." Op mod halvdelen af alle mennesker med skizofreni, misbruger alkohol eller stoffer.

Der findes syv skizofrenidiagnoser: "Man kan sammenfattende sige, at skizofreni er en psykisk sygdom, der kan vise sig på utallige måder – med mange forskellige symptomer og mange forskellige forløbsformer."

Om sygdommen paranoid psykose står der: "Man har en paranoid psykose, når og hvis man lider af længerevarende, indfølelse vrangforestillinger. Andre skal altså kunne leve sig ind i personens mistolkninger. Hvis man undgår at komme ind på det pågældende område, kan personen virke fuldstændig upåfaldende og kan fx passe et arbejde."

Bogen rummer også et kapitel om dobbelt-diagnose: "Når et menneske med en psykose misbruger stoffer eller alkohol taler man om en dobbeltdiagnose." Og senere skriver han: "Hash kan fremkalde og forstærke angst, vrangforestillinger og hallucinationer. Hash er ofte det,

der udløser en psykose hos de unge, fx skizofreni."

Som den erfarne psykiater han er, understreger Jes Gerlach vigtigheden af at søge hjælp i tide: Man kan "kontakte en læge eller psykiater, hvis den unge isolerer sig, begynder at gøre nat til dag, får særlige vaner, virker aparte eller kommer med ejendommelige udtalelser. Tal med en professionel, bedst en psykiater..."

Alt i alt en læseværdig og interessant bog.



Jes Gerlach

Skizofreni og andre psykoser
198 sider, 175 kr.

ISBN: 978-87-90420-79-6
Psykiatridfondens Forlag, 2011
ISBN: 978-87-412-5429-6
Hans Reitzels Forlag, 2011

Mette Egelund Olsen

Mor er indlagt

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Rollen som pårørende til en psykisk syg er aldrig let. Slet ikke hvis den pårørende er et barn, hvis far eller mor pludselig har fået en depression. Hvordan kan voksne forklare et barn, der går i børnehaven eller skolens første klasser, at depressionen kan betyde, at den syge måske ikke orker at være sammen med sin familie? Hvordan forklarer man, at den syge måske er angst og urolig og helst vil være alene? Hvordan hjælper man barnet til at forstå, at en forælder kan være så syg, at det ikke er nok at blive trøstet, men at indlæggelse og medicin kan være nødvendigt?

De samtaler er ikke lette for nogen. En ny bog udgivet af SINDs Pårørenderådgivning giver ikke alle svarene. Men forfatter og journalist Mette Egelund Olsen hjælper med bogen "Mor er indlagt" dialogen rigtig godt i gang. I jeg-form følger læserne en lille piges oplevel-

ser og tanker fra den første besked om, at hendes mor er blevet syg, over indlæggelsen og til familien bliver forenet igen. Flankeret af poetiske tegninger af Lea Letén sætter historien i øjenhøjde med børnene ord på indtryk og reaktioner, de kan spejle sig i. Væsentligste budskab er – i overensstemmelse med sandheden – at depression er en sygdom, de fleste kommer sig over. Også pigens mor.

Mellem linjerne i den bevægende og vel-skrevne børnebog fornemmer man som læser tydeligt de professionelle erfaringer fra dialogen med mange familier, ikke mindst børn i samtalegrupper. Psykolog Vibeke Hansen og professor Poul Videbech hjælper desuden i forord og efterskrift med viden og effektive værktøjer, som voksne pårørende kan tage i brug.

Bogen er et godt værktøj til alle voksne, der naturligt rådvilde er på vej til at tage plads i so-

faen for trøstende at rumme et barns naturlige reaktioner på savnet af mor eller far og skabe håb for fremtiden.



Mette Egelund Olsen

Mor er indlagt
28 sider, 20 kr.
SINDs Pårørenderådgivning

Bogen kan købes hos PsykInfo,
Skovagervej 2, 8240 Risskov
www.psykinfo.dk



Digte fra læserne

SINDs hjemmeside og postkasse rummer ofte nye digte fra læsere og fra forlag. Vi kan ikke bringe alle, men redaktionen har denne gang valgt digte skrevet af Peter Bang Simonsen. Den flittige 32-årige nordjyde, der både tegner, maler og skriver digte, udgav i december digtsamlingen "Blomster, sne og muld" på Forlaget Gallo. Her er nogle af digtene fra hans bøger og hjemmeside

Kold

Som du sidder i kurvestolen
ved det store vindue ud til stranden
som du sidder med dit lange hår ned over skuldrene
som du sidder med dine hænder hvilende i skødet
mens regnen sætter i som små elektriske skud mod ruderne
som du sidder og suger mig med øjne som splintrede spejle
ville jeg virkelig ønske jeg kunne holde af dig...
så ville det hele være så meget nemmere...

Enig

Men en aften
mens jeg sidder ved det store vindue
med udsigten til dagene der for længst er passeret
vil jeg betragte dig langt borte i horisonten
mens du går hjem med kjolen slæbende hen ad vejen
med støv mellem dine krøllede tæer
morgen efter du lige har bedt mig gå ad helvede til
og jeg vil sende dig et lille fint smil hvidt som elfenben...

Lige nu

Og en dag
vil jeg selv være en dråbe regn
der falder en sensommerdag
hænger fra et blad på tjørnen
flyder gennem tagrenden
og ender i haveflisernes lille sø
hvor dråberne skydes ned som små elektriske stød...
men lige nu
lige nu
lige nu
er det mig der lytter til regnen
der snakker dæmpet i baggrunden
som et alvorligt kærestepar i café Blågårds nederste hjørne...

Måske engang

Ville give dagen i morgen
og alle dage fremover
for at høre din stemme putte sig ind til mig,
lege med mine nakkehvirvler
og gemme sit ansigt ved min solbrændte hals
ville give alle mine drømme
alle hyrdetimer
alle andre skønheders favntag

blot ikke lige i aften
heller ikke i morgen
men måske næste dag
eller så næste dag igen
eller næste dag igen
måske
måske engang...

Flugt

De værste udyr,
ulve og mørkemænd
er dem der ind i mellem springer frem ved højlys dag
og som er allermest skræmmende
netop fordi de ikke skjuler sig i uvirkelighedens mørke
når de så bliver så nærgående
at jeg ikke længere kan ignorere dem
kravler jeg ned i en kiste i kælderens
trækker låget over mig
går ned ad trappen
og forsvinder gennem en hemmelig tunnel
til en anden verden med alfer, enhjørninger, dværge og talende dyr

Musik ved middagstid

Små noder
hænger i træerne
drypper fra stokroserne
rasler fra tagrenden
og samler sig i haveflisernes fordybning
som en symfoni skrubbudsens vralter møjsommeligt igennem med sine små ben...
en solsort kalder på sin mage der er et eller andet sted lige i nærheden

Cogito

Tankerne
kravler ovenpå hinanden
parrer sig
æder de svage der falder om
slås om mine patter så de bliver ømme
skriger når de bliver kastreret
og æder mig hvis jeg mister bevidstheden som små onde aber
hvis et spædbarn
blev smidt herved ville de helt sikkert kaste sig over det som rotter
jeg ædes op af tanker ergo skulle jeg være her endnu

Digte og debat på hjemmesiden

Mange medlemmer kan lide at læse, skabe og diskutere digte. På SINDs hjemmeside er det muligt at offentliggøre egne digte og at kommentere andres. I tastende stund rummer www.sind.dk 346 indlæg og 278 kommentarer. Du finder digte og diskussioner under menu-punktet digte & dialog.

/red.

Dialog er vigtigere end reklame

Hvis ønsket er flere frivillige, så er løsningen hverken flotte brochurer, fremtrædende annoncer eller fascinerende hjemmesider. Mund til mund-metoden er vigtigst, viser en undersøgelse blandt 294 frivillige sociale organisationer

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Hvis du er aktiv i Landsforeningen SIND, enten som frivillig eller ansat, hvornår har du så sidst fortalt andre i din omgangskreds om engagementet?

Forskning og flere undersøgelser viser, at der er god grund til at fortælle, hvordan og hvorfor du gør en forskel. Mund til mund-metoden er nemlig det stærkeste argument, når danskerne beslutter sig for at hjælpe andre.

Fx viste en undersøgelse, som Center for frivilligt socialt arbejde i 2011 udførte for Socialministeriet, at over halvdelen af de frivillige, 56 pct., havde engageret sig efter en personlig opfordring. Tilsvarende oplyste 68 pct. af dem, der endnu ikke er aktive, at de sandsynligvis siger ja, hvis de bliver spurgt.

Tallene taler altså for, at man i fx foreninger, rådgivningen, tilbuddet eller værestedet investerer tid og opmærksomhed i at fortælle andre om, hvordan de kan være med til at hjælpe andre.

Flest kvinder

Undersøgelsen, der bl.a. omfatter svar fra aktive i 296 frivillige sociale organisationer, konkluderer, at 43 pct. af danskerne over 16 år udfører frivilligt arbejde.



www.colourbox.com

Topscorerne er foreninger inden for kultur og idræt. På det sociale område orienterer flest sig mod hjælp til sygdomsramte, ensomme og flygtninge eller indvandrere. Derimod ligger hjælp til sindslidende nederst i tabellen på niveau med hjælp til nuværende og tidligere misbrugere.

I øvrigt viser statistikken, at lidt flere mænd end kvinder er frivillige i Danmark. Aldersmæssigt er de 40-49 årige den største aldersgruppe. Også danskere i 30'erne er godt med.

Nyt om rejser

Landsforeningen SIND har justeret retningslinjerne for refusion af rejseomkostninger. Blandt ændringerne er, at afregninger skal afleveres senest en måned efter rejsen. I øvrigt er taksten for kørsel i egen bil opdateret til statens nye satser, 2,10 kr. pr. km. Se alle ændringerne på www.sind.dk under punktet rejseafregning.

Visitation til et § 104 værested

Kredsformand Flemming Leer Jakobsen, SIND Vejle, spørger til lovgivningens ordlyd efter dialog med en af områdets kommuner. En afdelingsleder i socialpsykiatrien mener, at når der ikke er visitation til et § 104 værested, så bliver det en "kan" opgave i stedet for en "skal" opgave. Er det korrekt?

Landsformand Knud Kristensen:

Loven siger, at kommunalbestyrelsen skal tilbyde aktivitets- og samværstilbud. Det er med andre ord en skal-opgave. Den relevante vejledning gentager i pkt. 148, at kommunalbestyrelsen skal sikre, at der er egnede tilbud til målgruppen. Der siges ikke noget om kan/skal i forhold til, hvordan tilbud organiseres. Vejledningen taler om, at der kan være tale om tilbud med visitation og åbne tilbud uden visitation.

Konklusionen er, at det ikke er korrekt, at uvisiterede væresteder er en kan-opgave. Kommunen skal sørge for egnede tilbud, men de kan selv beslutte, om tilbud skal være åbne eller visiterede.



Siden for dig, som hjælper andre

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 og leder af SINDs psykologiske rådgivning på Nørrebro

Knud Kristensen
SINDs landsformand og bl.a. medforfatter til bogen Håndbog for psykiatrisbrugere og pårørende

Redaktionen bringer her ideer, inspiration og information for ansatte og frivillige. Vi trækker på erfaringer fra større tilbud og aktiviteter i København, Odense, Aarhus og Aalborg.

Alle er velkomne til at sende faglige spørgsmål og forslag til gruppen, der til daglig vejleder og motiverer andre, som hjælper mennesker, der har sindslidelser inde på livet.

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

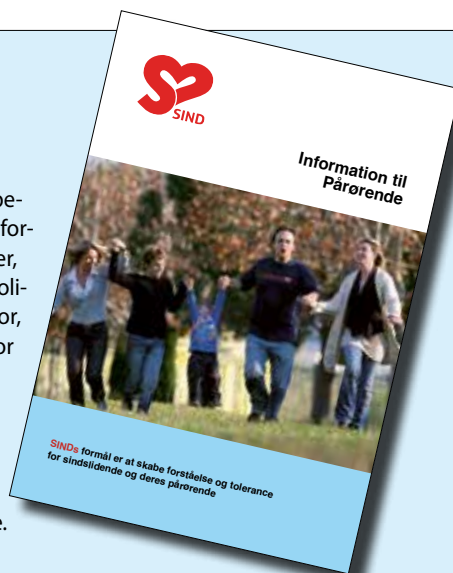
Hele gruppen har ekspertise i den svære samtale. Dertil kommer indgående erfaring med bl.a. paragraffer og lovgivning, psykologi, væresteder, undervisning, medicinafhængighed og sociale relationer.

Kontakt gruppen via: fagligt@sind.dk

Information til pårørende

Folderen 'Information til pårørende' beskriver hvilke former for hjælp, Landsforeningen SIND tilbyder. Det er også her, man kan læse om SINDs pårørendepolitik: Hvilke ændringer arbejder SIND for, at der skal ske i psykiatrien, og hvorfor mener SIND, at pårørende er en potentiel ressource i behandlingen af sindslidende?

Læs mere i folderen. Den kan både bestilles på sekretariatet og printes direkte fra SINDs hjemmeside.



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

BØGER

"Håndbog for psykiatribrugere og pårørende – kend dine rettigheder"¹) 100,-
"Skøre Sjæle" De pårørende fortæller²) 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)³) 65,-
Poloshirt, SIND-blå m. rødt logo (Str. XXXL – XXXXXL)³) 75,-
Lighter, elektronisk og opfyldelig, hvid med rødt logo og webadresse 8,-
Rygpose, sort med rødt logo 22,-
Kuglepen, hvid med rødt logo og webadresse 2,50

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

1) Købes hos PsykInfo Forlaget 77 89 32 30 eller på www.de9.dk

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

3) Kredse og lokalforeninger kan få poloshirts i udvalgte størrelser. Trøjerner betales efterhånden som de sælges.

(Materialer markeret med * kan også downloades fra www.sind.dk)

Hovedstadens omegn

Tirsdag 13. marts 2012 kl. 19.00-21.30

Ishøj Fritids- og Idrætscenter, Vejledalen 17, 2635 Ishøj

Mit liv med depression

Foredrag og debat med journalist Isabella Miehe-Renard



Journalist og foredragsholder Isabella Miehe-Renard fortæller om sit liv med depression.

Depression er noget, de fleste mennesker før eller siden stifter bekendtskab med enten personligt eller gennem nogen, de kender. Ikke desto mindre er sygdommen stadig langt hen ad vejen tabu at tale om, og det kan være svært for omverdenen at forstå, hvad det betyder at have en depression.

Isabella Miehe-Renard har udgivet bogen "På", hvor hun levende beretter om bruset og suset ved at være på. Om et hektisk liv på en diæt af kaffe og smøger. Om at være mediernes darling som kendt studievært på TV 2s Eleva2ren og som nyhedsoplæser på TV 2 Nyhederne. Men hun fortæller også om skyggesiderne ved at være på: Om at føle sig fremmed i et overfladisk underholdningscirkus og om at miste sit privatliv, når hele Danmark kommer på fornavn med en.

Aarhus

Torsdag den 2. februar 2012 kl. 15-17. SINDs Pårørenderådgivning og PsykInfo afholder reception i anledning af udgivelsen af Mette Egelund Olsens børnebog "Mor er indlagt" i Vandrehallen, Indgang 30, Psykiatrisk Hospital i Risskov. (Se anmeldelse under "Bøger", side 27).

Mandag den 16. april kl. 16-18

Nørre Allé 31, 2.

Fyraftensmøde

Med borgmester Jacob Bundsgaard

Alle er velkomne.



Mød borgmester Jacob Bundsgaard der vil fortælle om sig selv, sit arbejde som borgmester, sine tanker og ideer omkring de psykisk sårbare og de aller svageste i Aarhus.

Der vil være tid til at stille spørgsmål.

Kom og vær med til at sætte fokus på psykiatrien i Aarhus.

SIND, Århus Kred

Vejle

Mandag den 5. marts 2012, kl. 19, Frivilligcenter Vejle, Borgvold 14b**Medlemsmøde**

Social- & Psykiatrichef Birgit Holm, Vejle kommune, deltager og svarer på spørgsmål. Bagefter er der sangaften.

Lørdag den 31. marts 2012, kl. 13, Huset, Vesterbrogade 13, Vejle
Michael Svendsen fortæller om Gnisten Fredericia, hvis formål er at fremme de sindslidendes recoveryproces igennem et socialt netværk. Læs mere på gnisten.net. Arrangementet er offentligt og gratis.

Frederiksberg

Forårets tre temamøder afholdes alle i Skt. Thomas Kirkes menighedslokaler, Rolighedsvej 23A. Foredragene er gratis og alle er velkomne. Foredragene varer ca. tre kvarter og derefter er der mulighed for at stille spørgsmål til foredragsholderen.

Tirsdag den 21. februar, kl. 19.30:

Psykiater Dorthe Gjerlevsen "At være et særligt sensitivt – eller følsomt menneske".

Om sensitivitetens indvirkning på livsforløb, forhold til andre og indre liv.

Tirsdag den 17. april, kl. 19.30

Visens Venner – Kom til en uforpligtende aften med underholdning og festligt samvær.

Tirsdag den 15. maj, kl. 19.30:

Pia Løvstad Frydensberg: Borderline set indefra – Kom og hør Borderlineforeningens næstformand fortælle om sin sygdom oplevet på egen krop.

Arrangør: SIND Frederiksberg

Aalborg

Invitation til 25 års jubilæum

SIND-Aalborg lokalforening fylder 25 år.

Det vil vi gerne markere og afholder i den forbindelse

Reception**Fredag den 24. februar 2012 kl. 11.00-14.00** i Trekanten, 9220 Aalborg Øst

Allerede nu et hjerteligt velkommen til alle vore samarbejdspartnere og venner af foreningen – både jer indenfor og udenfor psykiatrien.

Det vil være en velkommen chance for at træffe medlemmer af foreningen og især tidligere aktive bestyrelsesmedlemmer og frivillige.

Vi vil forsøge at gøre dagen ekstra festlig for alle vore gæster med spændende kunstneriske indslag – ligesom vi glæder os til at byde velkommen til bl.a. Landsforeningen SINDs formand Knud Kristensen, rådmænd Tina F. Nielsen samt multikunstneren Erik Clausen.

Vi glæder os til at hilse på jer alle.

Mange SIND-jubilæumshilsner

Jens Ibsen, lokalformand

Roskilde

Netværksmøde for psykiatreforeninger i det gamle Roskilde amt.

Vi har konstateret interesse for at etablere et øget samarbejde mellem psykiatriske foreninger og holder derfor et møde i forsættelse af fællesmødet den 22. september 2011.

I forbindelse med kommunalreformen har kommunerne fået flere opgaver inden for psykiatriområdet. Et af målene med netværket er derfor at få etableret mere samarbejde mellem psykiatriske foreninger i de enkelte kommuner og derigennem få etableret brugerråd eller andre samarbejdsformer mellem de frivillige organisationer inden for psykiatrien.

Program

- Orientering om kommunale brugerråd inden for psykiatrien og erfaringerne fra Brugerrådet i Roskilde kommune.
- Hvordan kan vi få mere ud af de Tværgående Samarbejdsfora inden for psykiatrien i Region Sjælland.
- Etablering af fælles aktiviteter, udflugter og lignende.
- De Kommunale Handikapråd, hvordan sikrer vi at de også tænker på psykisk sårbare.

Netværksmødet afholdes mandag den 13. februar 2012, kl. 19.00-21.00.

AOF lokale, Algade 31 1, 4000 Roskilde

Tilmelding til: Per Harvøe mail: perharvøe@webspeed.dk eller tlf. 46 36 13 39.

Fraflytninger og Dødsboer

RYDNING OG TOTALRENGØRING

Kommer over hele landet | Ring for tilbud

Michael 22 15 89 00 | Lis 60 85 43 98

For mere information besøg os på www.maya-service.dk

Generalforsamlinger i SIND-kredse 2012

Region Hovedstaden

Bornholms Kreds afholder ordinær generalforsamling mandag den 19. marts 2012 kl. 19.00. Det foregår på Værestedet Blæksprutten, Søndergade 29, 3700 Rønne.
Dagsorden ifølge vedtægterne.

P.b.v. Lars Christensen

Frederiksberg Kreds afholder ordinær generalforsamling lørdag den 24. marts 2012 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, men alle der ønsker at deltage i frokosten skal tilmelde sig til Jesper Steen Andersen, 25 15 88 62, senest den 19. 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 generalforsamling tirsdag den 13. marts 2012 kl. 15.30-18.30 i Ishøj Fritids- og Idrætscenter, Vejledalen 17, 2635 Ishøj.

Tag s-tog til Ishøj Station. Gå herfra 900 m = 12 min. Eller tag Bus 300 S til stoppestedet "Strandparkstien" og gå 300 m = 5 min.

Kl. 17.30 får vi lidt at spise. Tilmelding til spisning til Anne Madsen senest den 1. marts: anne2146@gmail.com – tlf. 42 15 16 93.

Dagsorden jfr. SINDs vedtægter. Evt. forslag skal være formanden i hænde senest 8 dage før.

Husk kl. 19.00 samme sted: Mit liv med depression. Journalist og foredragsholder Isabella Miehe-Renard fortæller og lægger op til debat. *Bliv medlem af bestyrelsen for SIND-Hovedstadens Omegnskreds. Det er et spændende arbejde, og du vil blive hilst velkommen.*

Kirsten Elise Hove, kredsformand

Københavns Kreds udsender særskilt indkaldelse.

Nordsjællands Kreds afholder ordinær generalforsamling torsdag den 29. marts 2012 kl. 19.00 i SIND-huset, Milnersvej 13 B, 3400 Hillerød.

Alle er hjertelig velkomne.

Kim Kjelgaard, kredsformand

Region Sjælland

Roskilde Kreds afholder generalforsamling torsdag den 29. marts 2012 kl. 19.00 på Dom Apoteket, Algade 52, 1. sal, 4000 Roskilde.

Bygningen ligger ved Hestetorvet lige ved Roskilde Station. Der er indgang i passagen mellem Algade og Hestetorvet.

Dagsorden ifølge vedtægterne.

Per Harvøe, kredsformand

Storstrøms Kreds afholder ordinær generalforsamling torsdag den 15. marts 2012 kl. 18.30 i Frivilligcenter Lolland, Frivillig Cafeen, Sønder Boulevard 84, 4930 Maribo.

Dagsorden iflg. vedtægterne.

Forslag, som ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være formanden i hænde senest 8 dage før generalforsamlingen.

Efter generalforsamlingen vil kredsen være vært ved et par stykker brød. Derfor er tilmelding nødvendig senest søndag den 11. marts 2012 på tlf. 54 44 04 49.

Mogens Nielsen, kredsformand

Vestsjællands Kreds afholder ordinær generalforsamling torsdag den 22. marts 2012 kl. 19.00 i Fælleshuset, Baldersparken 4, 4500 Nykøbing Sj.

Dagsorden ifølge vedtægterne.

Derefter kommer regionsmedlem Carsten Adelskov til en debat om psykiatrien i Region Sjælland.

Alle er velkomne.

Ingelise Svendsen, kredsformand

Region Syddanmark

Fyns Kreds indkalder til ordinær generalforsamling tirsdag den 20. marts 2012 kl. 19.00-21.00 på Stoppestedet, Jernbanegade 24 B, Odense C.

Dagsorden ifølge vedtægterne.

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

Før afviklingen af generalforsamlingen vil vi for 8. gang uddele årets fynske SIND-pris. Vi byder på et let traktament i forbindelse med uddelingen af prisen.

Bemærk endvidere, at der snarest vil ligge en årsrapport over vore aktiviteter på hjemmesiden www.sindfyn.dk

Karen Thomsen, kredsformand

Ribe Kreds udsender særskilt indkaldelse.

Sønderjyllands Kreds afholder ordinær generalforsamling mandag den 19. marts 2012 kl. 19.00 i Stubbæk Forsamlingshus, Dybkærvej 2, Stubbæk, 6200 Aabenraa.

Dagsorden ifølge vedtægterne.

Jeppe Bruun-Petersen, kredsformand

Farverhus 65, 6200 Aabenraa – 74 62 64 84 / 61 27 51 09

Vejle Kreds afholder ordinær generalforsamling torsdag den 22. marts 2012 kl. 19.00 i Værestedet Huset, Vesterbrogade 13, Vejle.

Dagsorden ifølge vedtægterne. Forslag, der ønskes behandlet, skal sendes skriftligt til Flemming Leer Jakobsen, Mindegade 26, st.tv., 7100 Vejle senest den 14. marts 2012.

Flemming Leer Jakobsen, kredsformand

Region Midtjylland

Ringkøbing Kreds afholder ordinær generalforsamling lørdag den 10. marts 2012 kl. 14.00 på Hotel Aulum, Jernbanegade 1, 7490 Aulum. Dagsorden ifølge vedtægterne.

Ulla Christensen, kredsformand

Viborg Kreds afholder generalforsamling tirsdag den 6. marts 2012 kl. 19.30 på Mødestedet, Resenvej 17, 7800 Skive.

Dagsorden ifølge vedtægterne. Generalforsamlingen er offentlig, men kun medlemmer har stemmeret. Efter generalforsamlingen er Mødestedet vært ved en kop kaffe og brød.

Forslag, som ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal sendes til formanden senest den 28. februar på birgitte.mfl@gmail.com

Birgitte Larsen, kredsformand

Skive Lokalforening afholder ordinær generalforsamling torsdag den 23. februar 2012 kl. 19.30 i Mødestedet, Resenvej 17, Skive.

Dagsorden ifølge vedtægterne. Motiverede forslag skal være formanden i hænde senest 8 dage før afholdelse af generalforsamlingen.

Inger Marie Nedergaard, lokalformand
c/o Resenvej 17, 7800 Skive

Aarhus Kreds afholder ordinær generalforsamling tirsdag den 27. marts 2012 kl. 19.00 på Dalgas Skolen, Dalgas Avenue 12, 8000 Aarhus C.

Dagsorden ifølge vedtægterne.

Der vil være en let servering.

Tove Tolstrup, kredsformand

SINDs Pårørenderådgivning afholder årsmøde tirsdag den 6. marts 2012 kl. 18.00-19.30 i DE9's lokaler, Skovagervej 2, indgang 23, st., 8240 Risskov.

Anne Margrethe Gad Jørgensen

Region Nordjylland

Nordjyllands Kreds afholder generalforsamling mandag den 12. marts 2012 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.

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 9. marts. Du kan bruge følgende numre: 98 17 36 96 eller 23 27 00 34 (her er telefonsvarer). Evt. e-mail: jens.ib@stofanet.dk

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

Jens Ibsen, kredsformand

SIND Ungdom

SIND Ungdom, der er for SIND-medlemmer mellem 18 og 35 år, afholder ordinær generalforsamling onsdag den 21. marts 2012 kl. 19.00 i lokalerne på Sølvgade 34, kld., 1307 København K.

Dagsorden ifølge vedtægterne.

Indkomne forslag bør være formanden i hænde senest 8 dage før generalforsamlingen og kan sendes med posten til ovennævnte adresse eller på lasse@sindungdom.dk

Inden generalforsamlingen vil der være spisning i forbindelse med SIND Ungdoms klubaften, som starter kl. 15.00. Det er ikke nødvendigt med tilmelding, men en tilkendegivelse af deltagelse vil være værdsat og kan indgives til info@sindungdom.dk

Lasse Andersen, kredsformand

Støt SIND



Mange medlemmer og sympatisører støtter Landsforeningen SINDs arbejde på flere forskellige måder. Fx via medlemskontingent, annoncer og arv. Desuden er det muligt at støtte SIND med et gavebidrag.

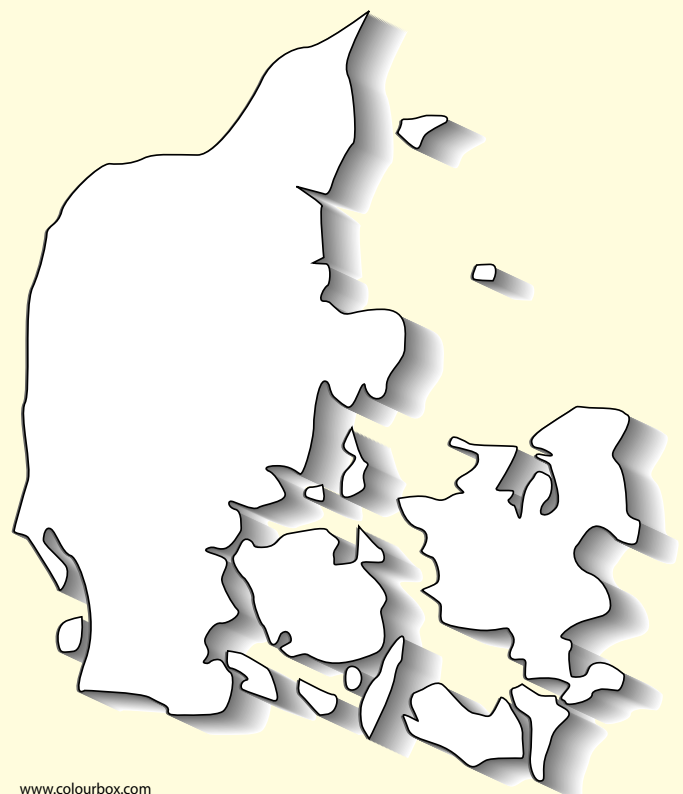
Gaver op til 14.500 kr. årligt er fradragsberettigede ved din indkomstopgørelse, fordi Landsforeningen SIND er godkendt efter Ligningslovens § 8 A. SIND indberetter beløbet samt giverens cpr-nr til SKAT.

Betingelsen for godkendelsen er, at SIND modtager mindst 100 gaver årligt. Det samlede beløb pr. gavegiver skal være på mindst 50 kr.

SIND opfordrer medlemmer, kreds- og lokalforeninger samt alle andre, der sympatiserer med landsforeningen, til at hjælpe med at skaffe flere gavegivere.

Godkendelsen er vigtig for ressourcerne til SINDs fremtidige arbejde.

Gavebeløbet kan indbetales via hjemmesiden www.sind.dk eller på SINDs konto i Danske Bank: Reg. nr. 9541 – konto 0005403944.



www.colourbox.com

BORNHOLM

Lars Christensen
20 61 07 03
larboch@paradis.dk

FREDERIKSBERG

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

NORDSJÆLLAND

Kim Kjelgaard
40 23 10 69
km.kjelgaard@gmail.com

Frederikssund-Egedal

Thomas Wester
47 31 40 30
thomaswester@forum.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

48 26 58 53
huset@sind.dk

Rudersdal

Kirsten Schmidt
61 66 38 34
kschmidt@pc.dk

FYN

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

HOVEDSTADENS OMEGN

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

Ballerup-Herlev

Aase Aaholm Jepsen
44 97 45 23

Gladsaxe

Hanne Colding
44 44 00 14
colding@dadlnet.dk

Rødovre

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

Vestegnen

Anne Madsen
42 15 16 93
annemadsen@shoejby.dk

KØBENHAVN

Annette Mørk
52 48 70 54
tatmai@hotmail.com

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
97 75 19 59
jenslarsen@toft.mail.dk

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

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

Flemming Leer Jakobsen
75 82 59 35
flj@io.dk

Fredericia

Lis Bjelbo
75 92 64 09
bjelbo@mail.dk

Kolding

Kristian Bennedsen
31 71 60 11
kristian@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

Trine Juel
86 40 54 89
trine.juel@elromail.dk

Silkeborg

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

SIND UNGDOM

Lasse Rosenkjær Andersen
42 75 79 39
ungdom@sind.dk

SIND-NETTETS KOORDINATORER

AALBORG

Kirsten Midtgaard
50 50 45 09
km@sind.dk

**ALBERTSLUND-BALLERUP-
LYNGBY-HØRSBOLM**

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

FREDERIKSHAVN

Jette Christensen
30 11 33 41
cjettedk@hotmail.com

NORDFYN

Hans Sørensen
65 96 40 23
hsoer@km.dk

ODENSE

Birthe Hviid
51 23 09 38
bhv@nalnet.dk

RØDOVRE

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

SKANDERBORG-SILKEBORG

Anni S. Graaberg
26 17 66 74
anni-sg@get2net.dk

SVENDBORG-LANGELAND

Inger Kruchov
40 12 21 71
ingerkruchov@yahoo.dk

AARHUS

Gitte Troelsen
21 73 04 73
sindnetaarhus@sind.dk

SINDS UDVALGSFORMÆND

POLITISK UDVALG

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

BRUGERUDVALGET

Allan Claumarch
28 14 38 48
aclaumarch@c.dk

PÅRØRENDEUDVALGET

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

PR-UDVALGET

Ingelise Svendsen
59 91 28 05
is42@email.dk

ORGANISATIONSUDVALGET

Irene Hjortshøj
98 44 30 20
irhj@frederikshavn.dk

SIND-INFORMATØRERNE

Lars Christensen
20 61 07 03
larboch@paradis.dk

FUNDRAISING

SINDs sekretariat
35 24 07 50
landsforeningen@sind.dk

HANDLEPLAN

Helle Johansson
62 20 55 78
helle@sind.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 65,
8240 Risskov
Mandag-torsdag 13-17, fredag efter af-
tale.

Juridisk rådgivning

Første mandag i hver måned.

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
Vestervold 4
8900 Randers
Hver mandag 14-18 eller efter aftale.
Telefonrådgivning på tlf: 86 12 48 22.

SIND RANDERS

SIND Randers tilbyder åben rådgivning efter aftale på tlf. 86 40 54 89 eller e-mail: trine.juel@elromail.dk
Se evt. www.sindiranders.dk

Rådgivningen foregår mandage mellem kl. 16-18 i Randers Sundhedscenter-Vestervold 4
8900 Randers C.

TELEFONRÅDGIVNING ODENSE

Alle dage undtagen lørdag 18-22
66 12 39 90

PSYKOLOGISK RÅDGIVNING KØBENHAVN

Gratis psykologisk rådgivning, samtaler og pårørendegrupper.

Åben for personlig og telefonisk henvendelse 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

BENZO RÅDGIVNING

Information og rådgivning om afhængighed af sove-nervemedicin.
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
Tirsdage 16-18, torsdage 14-16
Telefonsvarer udenfor åbningstiderne
48 26 78 88 eller mobil 40 30 65 53

PSYKOLOGISK RÅDGIVNING FREDERIKSBERG

Onsdag 17-18
35 34 00 80

PSYKOLOGISK RÅDGIVNING HJØRRING LOKALFORENING

Gratis psykologisk rådgivning Østergade 9, Hjørring
Hver torsdag 16-18
23 83 11 84

RÅDGIVNING ROSKILDE

For brugere og pårørende
46 75 59 21 / Arne: 21 45 20 64

PSYKOLOGRÅDGIVNING

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 bisidderne og besøgsvenner ring til 29 26 20 53 eller 98 98 62 42, Erik Christoffersen.

**NYHED: Ring
70 23 27 50**

SIND tilbyder nu landsdækkende telefonrådgivning for pårørende og psykisk sårbar. 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-informatørerne.

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 over kr. 500 til landsforeningen er fradragsberettiget for giveren.

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

‘ Betænk SIND i dit testamente

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 betænk 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

Prøv bøger på recept

I Storbritannien henviser læger med succes patienter, der fx lider af depression eller demens, til litteraturens verden. Biblioterapi hedder metoden, som nu også vinder indpas i Danmark

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Viften af lokale tilbud fra SIND til pårørende og psykisk sårbare bliver i disse uger udvidet med en utraditionel aktivitet. På Fyn etablerer tidligere skoleleder Birthe Juul nu læsegrupper med højtlesning og debat af kvalitetslitteratur. Hun håber, at ideen hurtigt vil brede sig til resten af landet.

Både udenlandsk forskning og responsen fra de odenseanske deltagere, der siden oktober har fulgt de første grupper, er entydigt positiv: Digte, noveller og bøger er et godt værktøj til at skabe ny energi og nye erkendelser. Dertil kommer timevis af hyggelige oplevelser med andre, mens fortællingerne fylder lokalet.

“Gevinsten er først og fremmest, at fællesskabet omkring litteratur – udover underholdning og inspiration – kan hjælpe psykisk sårbare til at se sig selv udefra på en meget stærk måde. I læsegrupperne bliver der sat helt nye ord på ellers velkendte følelser og oplevelser,” siger Birthe Juul.

Udover engagementet i SIND på Fyn har Birthe Juul gennem årene bl.a. grundlagt Lille Skole for Voksne i Odense, hvor hun var leder frem til 2011. I dag helliger hun sig bl.a. læsegrupperne. Både på SINDs værested Stoppestedet og i andre sammenhænge.

6 Digte, noveller og bøger skaber ny energi og nye erkendelser

“Vi har både haft grupper med deltagere i 20'erne og omkring efterlønsalderen. Uanset alder var oplevelsen positiv,” siger hun og opfordrer andre frivillige til at engagere sig i læsegrupper. Selv glæder hun sig til oplevelserne i de næste fynske grupper, der er planlagt.

At sidde med omkring bordet og at give bolden op til debat kræver ikke særlige forud-



sætninger eller uddannelse udover interesse for litteratur. Derimod er det vigtigt at kunne læne sig op ad egen eller andres erfaring, når bøgerne vælges.

Udenlandsk forskning påpeger, at klassisk litteratur er god at tage udgangspunkt i. Ifølge dagbladet Information konkluderede fx University of Liverpool efter at have igangsat ca. 50 læsegrupper, at klassikere skrevet af forfattere som Shakespeare, Charles Dickens og John Steinbeck var gode at tage op.

Tilsvarende har Birthe Juul navnlig støttet sig til forfattere som Karen Blixen og Henrik Pontoppidan. Undervejs har hun hentet god inspiration fra Læseforeningen, der arbejder for at fremme biblioterapi i Danmark og bl.a. tilbyder kurser for frivillige.

Hos Birthe Juul står der også mere moderne bøger i reolen – bl.a. sponsoreret af SIND – men de er endnu ikke kommet i brug.

“Vigtigst er, at bøgerne har høj kvalitet, og der er heldigvis meget at vælge imellem. Vi kan især godt lide humor med dybde,” siger hun.

Birthe Juul, der meget gerne vil hjælpe nye grupper i gang i andre byer, kan kontaktes via birthejuul@cdnet.dk. Udover Birthe Juul har bl.a. flere SIND Lilleskoler erfaringer.

Læseforeningen, der bl.a. tilbyder inspiration og kurser, kan kontaktes via www.laeseeforeningen.dk.

Erfaringerne fra Liverpool er bl.a. omtalt på hjemmesiden for The Reader Organisation: www.thereader.org.uk